ESCOLA DE INSTRUÇÃO ESPECIALIZADA

CURSO DE SAÚDE

PROJETO INTERDISCIPLINAR

ARTIGO DE OPINIÃO

INTERFERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREPARAÇÃO FÍSICA DO MILITAR PARA EMPREGO EM OPERAÇÕES

2º SGT CAROLINE DE CARVALHO **MADEIRA** MEREL

2º SGT **EDILAINE** LOURENÇO DA SILVA

2º SGT **GRAZIELLE** LÚCIA GOMES

2º SGT **JACQUELINE** STUTZ GOMES VICENTINO

2º SGT RAQUEL ARAÚJO **SALGADO** DE MENDONÇA

2º SGT **RENATA** LAÍS SAIDEL

2º SGT THAÍS SILVEIRA DOS **SANTOS**

2º Ten QAO Sau **LEVI** ALEXANDRE ALVES DA SILVA (Orientador)

RIO DE JANEIRO

2022

RESUMO

O sobrepeso e a obesidade são problemas graves de saúde pública que também afetam os militares, especialmente no que se refere ao desenvolvimento das capacidades de aptidão e condicionamento físico, essenciais para o desempenho nas suas atividades. Assim, o objetivo desta pesquisa consiste em analisar a influência da alimentação na preparação física do militar no âmbito das operações militares. Para o deslinde do estudo, adota-se a abordagem qualitativa, realizada através de procedimento de revisão de literatura, associado ao método dedutivo. Os resultados apresentados permitem concluir que a alimentação saudável, juntamente com a prática de exercícios, são elementos imprescindíveis para a adequada preparação física dos militares para atuar em diferentes operações. Assim, torna-se incumbência do serviço de saúde a promoção de atividades preventivas e de conscientização sobre os benefícios da alimentação saudável para o organismo e o desempenho operacional militar.

Palavras-chave: Alimentação. Condicionamento físico. Operações miliares.

ABSTRACT

Overweight and obesity are serious public health problems that also affect the military, especially when it comes to the development of fitness and physical conditioning capabilities, essential for performance in their activities. Thus, the objective of this research is to analyze the influence of nutrition on the physical fitness of the military in the context of military operations. For the development of this study, a qualitative approach is adopted, carried out through a literature review procedure, also associated with the deductive method. The results presented allow us to conclude that a healthy diet, along with the practice of exercises, are essential elements for the adequate physical preparation of the military to act in different operations. Thus, the health service is responsible for the promotion of preventive activities and awareness about the benefits of healthy eating for the body and the operational performance of the military.

Keywords: *Nutrition. Physical Conditioning. Military operations.*

1 INTRODUÇÃO

A obesidade e o excesso de peso são problemas de saúde comuns no cotidiano, associando-se com diversos fatores biopsicossociais e também em relação às escolhas do indivíduo.

Um dos maiores aspectos negativos da obesidade e do sobrepeso são os efeitos dessas condições no corpo humano, sendo associados a vários problemas de saúde, como *diabetes mellitus*, hiperlipidemia, hipertensão arterial, aterosclerose e síndrome metabólica.

Acrescenta-se que os fatores de riscos oriundos de problemas de excesso de peso e obesidade são muitos, destacando-se os respiratórios, musculares, esqueléticos, doenças na pele e cardiovasculares, além de doenças da vesícula, resistência à insulina e até mesmo o desencadeamento de alguns tipos de câncer.

A realização de dietas, reeducação alimentar e a prática de exercícios físicos são práticas recomendadas para todas as pessoas, incluindo os militares. Nas operações, é fundamental que o militar apresente aptidão e condicionamento físico, características estas que dependem, além do treinamento físico militar, de uma alimentação saudável, acarretando em benefícios diretos no desempenho operacional.

Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivo analisar a influência da alimentação na preparação física do militar no âmbito das operações militares.

2 DESENVOLVIMENTO

Um dos elementos fundamentais para o sucesso nas operações militares é o condicionamento físico dos militares. Conforme o Manual EB70-MC-10.375, entende-se por condicionamento físico a capacidade de resistência que o corpo humano possui em face de diferentes desafios, relacionando-se com o desempenho físico, força, flexibilidade, potência, velocidade e agilidade (BRASIL, 2021).

Para que o condicionamento físico seja satisfatório, além do treinamento, um fator relevante é a alimentação, sendo esta uma preocupação cada vez mais presente, não apenas no cenário militar, mas também na sociedade civil, visto a recorrência de casos de obesidade e excesso de peso.

A obesidade, compreendida como um acúmulo excessivo de tecido adiposo, caracteriza-se como uma doença crônica, que envolve vários fatores como sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos e genéticos, sendo representada pelo excesso de gordura corporal, podendo causar várias doenças, como hipertensão arterial, diabetes e problemas ortopédicos, o que a torna um grave problema de saúde pública (ASSIS et al., 2021).

Não obstante, trata-se de uma epidemia mundial, sendo relacionada ao perfil alimentar dos indivíduos e a ausência de prática de exercícios físicos, sendo que a sua prevalência na sociedade atual está sendo atribuída a diversos fatores biopsicossociais e não somente em relação às escolhas do

indivíduo, exigindo maiores compreensões acerca da problemática e necessidade de propostas de intervenções (ALRUWAILI et al., 2021).

Estima-se que, até 2025, 2,3 bilhões de pessoas adultas em todo o mundo estejam com sobrepeso, sendo que destes, 700 milhões consideram-se obesos. Especificamente no Brasil, verificou-se um aumento de 72% no número de obesos entre o período de 2006 a 2019, o que torna a situação ainda mais preocupante (ABESO, 2020).

Até dezembro de 2021, 57,25% das pessoas no Brasil estavam com sobrepeso, o que representa quase seis em cada dez brasileiros, com ênfase na faixa etária dos 45 aos 55 anos de idade (VALENTE, 2022).

É preciso compreender que a obesidade não é apenas um problema estético, mas sim um fator de risco para o desenvolvimento de diversas patologias, como doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial e problemas ortopédicos (FAVACHO; ROSA, 2012).

Além disso, essa patologia produz uma série de efeitos negativos para a saúde humana, afetando não somente o bem-estar físico, mas também o psicossocial, representando a quinta principal causa de morte prematura em países desenvolvidos, o que faz com que a doença seja considerada um problema de saúde pública moderno, oriundo de maus hábitos alimentares complementados com a ausência de atividade física (ASSIS et al., 2021).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima a obesidade em conformidade com o Índice de Massa Corporal – IMC. Assim, considera-se indivíduo com sobrepeso aquele com IMC entre 25 a 29,99 kg/m² e obeso aquele com IMC igual ou superior a 30 kg/m², subdividindo-se em Grau I (30 a 34,99 kg/m²), Grau II (35 a 39,99 kg/m²) e Grau III (igual ou superior a 40 kg/m²) (BRITO et al., 2017).

Nesse cenário, uma alimentação saudável passa a ser mais uma das preocupações do serviço de saúde militar. Quando o treinamento físico militar é associado a uma alimentação saudável, vários efeitos são percebidos, principalmente no que se refere à composição corporal, como a redução da gordura visceral e subcutânea, e, em contrapartida, o aumento da massa corporal magra e da densidade mineral óssea (BRASIL, 2021).

Quando se trata de condicionamento físico, a atividade física é importante para diminuir a massa gorda e aumentar a massa magra. Todavia, se não for acompanhada de uma alimentação adequada, os resultados não serão tão satisfatórios e o bem-estar dos militares, tanto em repouso como em ação nas operações, não será inteiramente alcançado.

De acordo com Manual EB70-MC-10.375, “o desempenho, a recuperação e a saúde do indivíduo em exercícios físicos e esportes são otimizados por uma alimentação adequada e corretas estratégias nutricionais” (BRASIL, 2021, p.2-7).

Da mesma forma será o desempenho durante as operações

militares, que demandam de condicionamento e aptidão física. Nesse sentido, esclarece-se que:

> Para fornecer ao organismo as condições necessárias para o desempenho adequado de suas funções e manutenção de um bom estado de saúde, a alimentação precisa ser baseada nos princípios do equilíbrio, variedade e balanceamento das refeições, o que significa a ingestão de nutrientes em quantidades proporcionais e com qualidade compatíveis com as características de cada indivíduo, tais como peso, metabolismo, nível de atividade física e eventuais distúrbios clínicos (BRASIL, 2021, p. 2-7).

Uma alimentação saudável deve englobar uma série de macronutrientes, como carboidratos, lipídios e proteínas, sendo que a quantidade irá depender da demanda energética de cada militar, conforme avaliação individual.

Poffo (2010) ao discutir sobre a obesidade em militares da ativa, reitera que os sujeitos mais bem condicionados para as operações possuíam os menores índices de gordura corporal, indicando que, além da realização diária de treinamento físico militar, também levavam uma vida mais saudável, com adequado acompanhamento nutricional.

Corroborando, Brito et al. (2017), ao tratar da aptidão física de militares que atuam em operações especiais, associam os resultados satisfatórios com a conciliação entre a prática regular de atividades físicas e uma alimentação saudável, em conformidade com as necessidades de cada integrante da tropa.

Nesse sentido, evidencia-se a importância que uma alimentação saudável possui para o organismo dos militares, interferindo diretamente no desempenho das suas funções antes, durante e após as operações militares.

Partindo dessa constatação, Brito et al. (2017), Poffo (2010) e Favacho e Rosa (2012) destacam a importância do acompanhamento nutricional e da realização de atividades e campanhas de conscientização, demonstrando os reais efeitos que uma alimentação equilibrada possui no organismo, especialmente na redução do tecido adiposo e a minimização dos riscos de desenvolvimento de patologias associadas à obesidade e ao sobrepeso.

A busca pela primazia da alimentação saudável visa, desta forma, a promoção de melhorias na saúde e na qualidade de vida dos militares, aumentando a sua operacionalidade, bem como sendo um elemento primordial para a preparação física desses sujeitos.

3 CONCLUSÃO

Por meio dos achados teóricos utilizados no desenvolvimento, evidenciou-se a imprescindibilidade da aptidão física e do condicionamento físico adequada para que os militares desempenhem suas funções nas operações com êxito. Mas para que essas habilidades sejam obtidas, a associação entre o treinamento físico militar e a alimentação saudável torna-se indispensável.

Dessa forma, concluiu-se que a alimentação se trata de um requisito que interfere diretamente no desempenho operacional militar, sendo que, como a obesidade e o sobrepeso são problemas

de saúde mundial, deve o Exército Brasileiro adotar práticas preventivas, garantindo a saúde física e mental dos seus integrantes.

4 REFERÊNCIAS

ABESO. **Mapa da Obesidade**. 2021. Disponível em: https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/. Acesso em: 28 out. 2022.

ALRUWAILI, H.; DEHESTANI, B.; ROUX, C. W. Clinical Impact of Liraglutide as a Treatment of Obesity. **Clinical Pharmacology**: Advances and Applications, v. 13, p. 53-60, 2021.

ASSIS, L. V. de et al. Obesidade: diagnóstico e tratamento farmacológico com Liraglutida, integrado a terapia comportamental e mudanças no estilo de vida. **Acervo Saúde**, v. 13, n. 5, p. 1-7, maio 2021.

BRASIL. Ministério da Defesa. **Manual de Campanha EB70-MC-10.375**: Treinamento Físico Militar. 5. ed. Brasília: Ministério da Defesa, 2021.

BRITO, E. de. et al. Aptidão física de policiais militares do batalhão de operações especiais da cidade de Santa Maria – RS. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, a. 18, v. 18, n. 4, p. 275-261, out./dez., 2017.

FAVACHO, F. B.; ROSA, M. S. S. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares.** 2012. Disponível em:https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.2/FELIPE_FINAL.pdf. Acesso em: 28 out. 2022.

POFFO, Mônica Aparecida. **Proposta de prevenção da obesidade em militares da ativa**. 2010. 37 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares) – Escola de Saúde do Exército, Rio de Janeiro, 2010.

VALENTE, J. **Mais da metade dos brasileiros estava com sobrepeso em 2021**. 2022. Disponível em: https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-04/mais-da-metade-dos-brasileiros-estava-com-sobrepeso-em-2021. Acesso em: 07 ago. 2022.