


**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Gabriel Fernando da Silva Santos

**A CONSCIENTIZAÇÃO DO MILITAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO,
DIETA E CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA O PREPARO FÍSICO PARA SUA
ATIVIDADE OPERACIONAL**

**Resende
2022**

	<p align="center">APÊNDICE III (TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL) AO ANEXO B (NITCC) ÀS DIRETRIZES PARA A GOVERNANÇA DA PESQUISA ACADÊMICA E DA DOUTRINA NA AMAN</p>	<p align="center">AMAN 2022</p>
---	--	--

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL

<p>TÍTULO DO TRABALHO: A CONSCIENTIZAÇÃO DO MILITAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO, DIETA E CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA O PREPARO FÍSICO PARA SUA ATIVIDADE OPERACIONAL</p>
<p>AUTOR: GABRIEL FERNANDO DA SILVA SANTOS</p>

Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.

Autorizo a Academia Militar das Agulhas Negras a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por publicação em revista técnica da Escola ou outro veículo de comunicação do Exército.

A Academia Militar das Agulhas Negras poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente será fornecida se o pedido for encaminhado por meio de uma organização militar, fazendo-se a necessária anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.

É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.

A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente pode ser feita com a autorização do autor ou da Direção de Ensino da Academia Militar das Agulhas Negras.

Resende, 27 de julho de 2022.



Cad Gabriel Fernando da Silva Santos

Dados internacionais de catalogação na fonte

S237c SANTOS, Gabriel Fernando da Silva

A conscientização do militar sobre a importância do descanso, dieta e consciência corporal para o preparo físico para sua atividade operacional. / Gabriel Fernando da Silva Santos – Resende; 2022. 28 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Amauri Harvey da Costa
TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2022.

1.TFM 2.Operacionalidade 3.Descanso 4.Dieta
5.Consciência corporal I. Título.

CDD: 355

Ficha catalográfica elaborada por Jurandi de Souza CRB-5/001879

**A CONSCIENTIZAÇÃO DO MILITAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO,
DIETA E CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA O PREPARO FÍSICO PARA SUA
ATIVIDADE OPERACIONAL**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador: Amauri Harvey da Costa, Coronel R1

Resende
2022

Gabriel Fernando da Silva Santos

**A CONSCIENTIZAÇÃO DO MILITAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO,
DIETA E CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA O PREPARO FÍSICO PARA SUA
ATIVIDADE OPERACIONAL**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em 24 de Maio de 2022

Banca examinadora:


Amauri Harvey da Costa, Coronel R1
(Orientador)


Pâmela Crispi Ribeiro, 1º Ten
(Avaliador)


Ana Cristina Marcondes Cordeiro Arruda, 1º Ten
(Avaliador)

Resende
2022

Dedico esse trabalho aos meus pais, por terem sido a base de toda a minha vida e a todos que me ajudaram durante a trajetória acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me permitir chegar onde estou e realizar meus sonhos apesar de todas as dificuldades encontradas na minha trajetória.

Agradeço aos meus Pais, Marcelo e Rosileine, por estarem sempre ao meu lado me apoiando e auxiliando em tempos difíceis.

Agradeço aos meus amigos por sempre me apoiarem em busca dos meus objetivos.

Por último, agradeço aos companheiros da caserna, não menos importante, por deixarem os dias mais fáceis e sempre estarmos juntos compartilhando conhecimentos e motivação.

RESUMO

A CONSCIENTIZAÇÃO DO MILITAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO, DIETA E CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA O PREPARO FÍSICO PARA SUA ATIVIDADE OPERACIONAL

AUTOR: Gabriel Fernando da Silva Santos

ORIENTADOR: Amauri Harvey da Costa

Observações dão conta que lesões durante o treinamento físico e o excesso de treino sem obtenção de uma melhora significativa na aptidão física são comuns entre os militares do Exército Brasileiro. Pesquisando as possíveis causas ligadas a esses fatores, chegou-se à conclusão de que há falta de conscientização desses indivíduos sobre a importância de se respeitar o tempo de descanso, da adequada realização do movimento que está realizando e de se alimentar corretamente. Tendo em vista esse problema, foi realizado um estudo através de livros, revistas, estudos e artigos científicos buscando conteúdos corroborassem com o tema do trabalho. Verificou-se que o tempo de descanso, entre uma sessão de atividade e outra, aquém do ideal resulta em degeneração do corpo e sua capacidade física. Concluiu-se também que a consciência corporal durante o exercício gera melhor desempenho e diminui a probabilidade de lesões. Não obstante, a alimentação foi verificada como um pilar para a boa performance, suprimindo a energia gasta durante o treino e uma aliada ao combate ao sobrepeso. Porém, essas informações não são repassadas para muitos indivíduos que estão na ponta da linha e que operam com frequência. Portanto, é possível concluir que há a necessidade da SEF, um esforço de conscientização dos militares sobre a importância desses fatores para contribuir para um bom desempenho de sua atividade operacional.

Palavras-chave: Treinamento físico militar. Treinamento e operacionalidade. Descanso para o treinamento físico. Dieta para o treinamento físico. Consciência corporal para o treinamento.

ABSTRACT

MILITARY AWARENESS ABOUT THE IMPORTANCE OF REST, DIET AND BODY AWARENESS FOR PHYSICAL PREPARATION FOR THEIR OPERA- TIONAL ACTIVITY

AUTHOR: Gabriel Fernando da Silva Santos

ADVISOR: Amauri Harvey da Costa

Observations show that injuries during physical training and overtraining without achieving a significant improvement in physical fitness are common among Brazilian Army soldiers. Researching the possible causes linked to these factors, it was concluded that there is a lack of awareness of these individuals about the importance of respecting the rest time, the proper performance of the movement they are performing and eating correctly. In view of this problem, a study was carried out through books, magazines, studies and scientific articles seeking content that corroborated the theme of the work. It was found that the rest time, between an activity session and another, less than ideal results in degeneration of the body and its physical capacity. It was also concluded that body awareness during exercise generates better performance and decreases the likelihood of injuries. Nevertheless, the diet was verified as a pillar for good performance, supplying the energy spent during training and an ally in the fight against overweight. However, this information is not passed on to many individuals who are at the end of the line and who operate frequently. Therefore, it is possible to conclude that there is a need for the SEF, an effort to raise awareness among the military about the importance of these factors to contribute to the good performance of their operational activity.

Keywords: Military physical training. Training and Operations. Rest for physical training. Diet for physical training. Body awareness for training.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Resposta física ao treinamento, recuperação (descanso) e supercompensação	14
Figura 2 – Desbalanceamento entre treinamento e recuperação gera redução da capacidade física	15
Figura 3 – Intensidade do exercício e consumo de energia proveniente de carboidratos	18

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Como os cadetes consideram que o descanso seja importante	19
Gráfico 2 – A sensação de descanso dos cadetes entre sessões de uma mesma modalidade	19
Gráfico 3 – Como os cadetes consideram que a alimentação seja importante	20
Gráfico 4 – Se os cadetes consideram ter uma dieta favorável ao desenvolvimento do desempenho físico.....	21
Gráfico 5 – Como os cadetes consideram que a consciência corporal seja importante	21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OM	Organização Militar
QTFM	Quadro de Treinamento Físico Militar
SEF	Seção de Educação Física
AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	DESCANSO	12
2.1	A VISÃO DO MILITAR SOBRE O DESCANSO	14
3	CONSCIÊNCIA CORPORAL	15
4	ALIMENTAÇÃO E SOBREPESO	16
5	PESQUISA E DISCUSSÃO	18
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
	REFERÊNCIAS	23
	APÊNDICE	27

1 INTRODUÇÃO

Em tempos de não guerra, é de fundamental importância o preparo dos futuros oficiais combatentes do Exército Brasileiro para um eventual conflito armado.

Tendo em vista, a preparação física é um fator chave para bem preparar o profissional da guerra para a atividade fim.

A preparação física não envolve apenas o treinamento físico militar já previstos no QTFM nas OM, ele vai mais além, dependendo de fatores psicológicos, cognitivos, dieta adequada e descanso.

Para o militar conseguir aproveitar seu treino da melhor forma, ele deve estar psicologicamente preparado, com consciência do que está fazendo e o porquê faz a atividade. (FIGUEIREDO et al., 2017).

Deve estar cognitivamente preparado, entendendo a biomecânica básica do exercício para executar corretamente e evitar lesões por má postura. (ACHCAR, 2018).

Deve estar se alimentando adequadamente para ter energia suficiente para completar o treino proposto e não criar um quadro de sobre peso. (FIGUEIREDO, 2017).

E, não menos importante, deve descansar para que o corpo possa absorver todo o estresse desenvolvido pela atividade e se adaptar, tornando-se mais forte e mais bem preparado para a próxima sessão. (DIAS, 2020).

Portanto, indaga-se: os militares têm ciência da importância do descanso, da execução correta do exercício e da dieta para estarem mais bem preparados para a operacionalidade?

Então, o objetivo geral da presente pesquisa é apresentar fatores para o preparo físico e sua importância para o pronto operacional do militar.

Para tanto, foram delineados os seguintes objetivos específicos: apresentar a importância do descanso para evitar lesão por excesso de treinamento; apresentar a importância da consciência corporal para evitar lesão por má postura durante a execução do treinamento e apresentar a importância da alimentação para evitar excesso de peso, que prejudica o treinamento, e para se ter reserva energética suficiente para concluir a sessão de treino com rendimento.

Parte-se da hipótese de que a grande parcela dos militares não leva os conceitos citados acima como importantes na execução de seu treinamento visando estarem preparados para as operações.

Assim, para viabilizar o teste da hipótese, realiza-se uma pesquisa a partir de estudos já publicados buscando afirmações que corroborem com o objetivo desse trabalho, sob o método

tipológico, com avaliações de dados presentes nesses estudos que sejam relevantes para nosso assunto.

Neste capítulo 1, dá-se a introdução e a apresentação das ideias e assuntos a serem tratados no trabalho, além de uma breve definição de apronto operacional.

No capítulo 2, será apresentada a importância do descanso e a visão sobre o tema no meio militar.

No capítulo 3, será abordada a importância de o militar, praticante de atividade física, saber como realizar o exercício da forma correta a fim de prevenir lesões e otimizar o rendimento do treinamento.

No capítulo 4, serão apresentadas a influência da alimentação para o treinamento físico e a influência do peso corporal no bom desempenho físico, correlacionando ambos. Tudo isso visando a operacionalidade do militar.

No capítulo 5, será apresentado o resultado de uma pesquisa feita através de um formulário com perguntas dentre cadetes do quarto ano da AMAN.

Ao final, conclui-se que os objetivos são atendidos e a pergunta resta respondida com a confirmação da hipótese, indicando que se faz necessária a adoção de programas de conscientização dentro das organizações militares para disseminar a relevância de cada tópico abordado por essa pesquisa para um melhor rendimento dos militares em suas operações.

Para questão de alinhamento de conhecimentos, antes de iniciar a leitura dos textos, definiremos o conceito de apronto operacional.

De acordo com o caderno de instrução de aprestamento e apronto operacional do exército brasileiro, o EB70-CI-11.404, o apronto operacional é a condição de preparo em que uma OM terrestre está pronta para ser empregada em missão de combate, com todo o seu equipamento, armamento, viaturas, munições, suprimentos e demais fardos de material.

No trabalho em questão focaremos na condição de preparo humano, ou seja, estar pronto, o militar, para combater em plenas capacidades físicas.

2 DESCANSO

O descanso no pós-treino chega a ter importância igual ou maior que o próprio treinamento, pois é no descanso que realmente seu corpo evolui. É nesse período que acontece a síntese proteica e recuperação muscular. E no caso de atletas amadores, que é o caso dos militares, que não têm todo o tempo dedicado ao esporte, o descanso é mais importante ainda

para ter um melhor desempenho no próximo dia de treinamento e evitar o risco de lesões. (DIAS, 2020).

A recuperação, ou o tempo necessário de descanso pós-treino, varia conforme idade, gênero, predisposição genética, situação atual de saúde e outros fatores. Por exemplo, um indivíduo com a saúde debilitada necessita de mais tempo de sono do que um indivíduo não doente. (BACK, 2016).

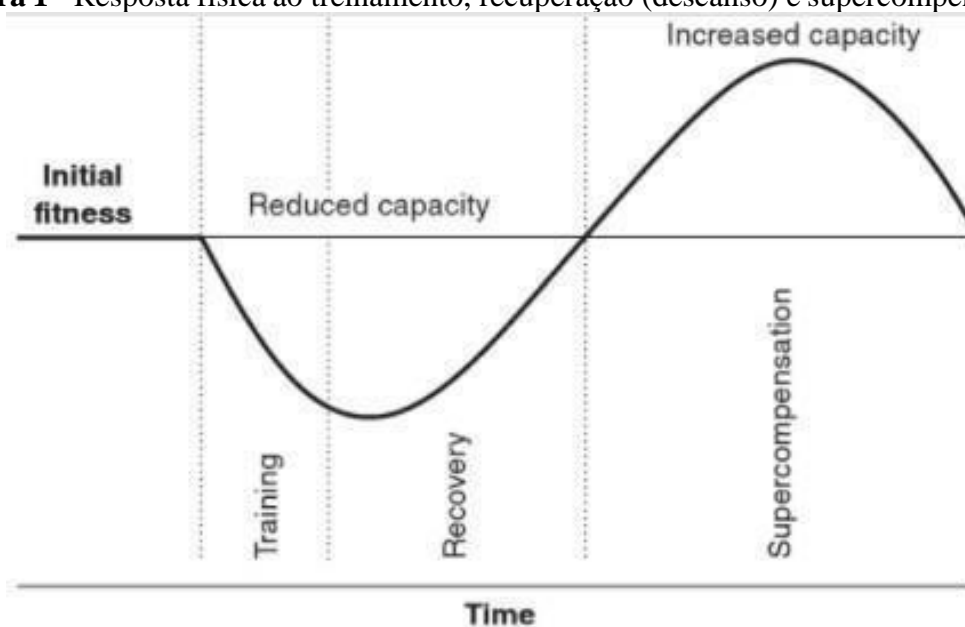
Quando o corpo apresenta sinais de cansaço, não devemos interpretar esse alerta para fazermos mais esforço no próximo treino, devemos dar um tempo no treinamento. Muitas vezes esses sinais representam incompleta recuperação muscular, podendo incluir até infecções. Ao não respeitar a pedida do nosso corpo por descanso, podemos nos lesionar por excesso de treino, o chamado “*overtraining*”. (AMA, 2012?).

Ao realizar uma atividade física, as fibras musculares do seu corpo se rompem para crescerem mais fortes brevemente. Vale lembrar que os nossos músculos protegem nossas articulações e tendões. Sendo assim, quando nossas fibras estão rompidas e não damos o tempo de descanso necessário para elas se regenerarem, se realizarmos um exercício que requisite o mesmo grupo muscular, serão os nossos tendões e articulações que irão entrar em ação e é nessa hora que nos lesionamos. (ACHCAR, 2018).

Estudos feitos por Christophe Hausswirth e Iñigo Mujika geraram um livro, publicado em 2013, sobre a recuperação e performance no esporte. Nesse livro eles tratam da importância do descanso para o esportista, que no caso desse trabalho refere-se ao militar, performer.

A figura abaixo, contida nesse livro, demonstra que durante o treinamento físico o corpo reduz sua aptidão por ser uma atividade desgastante, porém, com uma recuperação, o descanso, ideal, a condição física cresce além do que estava antes do treinamento.

Figura 1 - Resposta física ao treinamento, recuperação (descanso) e supercompensação



Fonte: CRISTOPHE HAUSSWIRTH E IÑIGO MUJICA (2013)

2.1 A VISÃO DO MILITAR SOBRE O DESCANSO

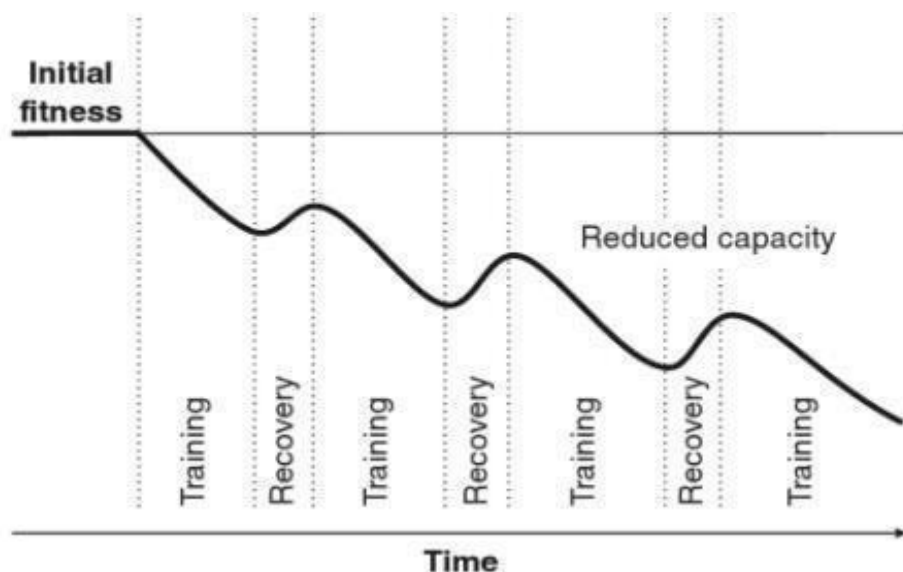
Na atividade militar pouco se contempla o fator descanso. Acostumados em prolongar limites nas atividades de adestramento, esquecemos que o fator descanso é tão importante quanto o desempenho físico exigido.

Militares mais experientes e com melhor condicionamento físico devem atentar para a dosagem e o equilíbrio do fator exercício-descanso exigido de seus instruídos, podendo seus excessos provocarem lesões, e como consequência a perda do grau operacional.

Esse ato não é realizado apenas com terceiros, como no exemplo do parágrafo anterior. O espírito de cumprimento de missão leva o militar a não pular atividades previstas em sua planilha de treino, o que é normal, pois o corpo necessita de um tempo de descanso diferente a cada estímulo que o é inferido e essa necessidade é muito difícil de ser prevista ao montar o plano de treinamento. Dessa forma, o militar não flexibiliza e continua seguindo a sua planilha realizando atividades em alta intensidade, o que acarreta lesões, afastando-o da atividade operacional.

Também no livro de Hausswirth e Mujika (2013), é retratado um gráfico demonstrando quando não há o tempo de recuperação ideal, treinando muito e descansando pouco. A figura abaixo é a expressão gráfica do que foi dito nesse capítulo sobre o militar não dar a devida atenção ao descanso e ir treinando em excesso até o corpo não aguentar mais e ocasionar uma lesão.

Figura 2 - Desbalanceamento entre treinamento e recuperação gera redução da capacidade física



Fonte: CRISTOPHE HAUSSWIRTH E IÑIGO MUJKA (2013)

3 CONSCIÊNCIA CORPORAL

A consciência corporal faz com que você consiga recrutar o grupamento muscular corretamente durante um treinamento, evitando sobrecarga de outro grupamento não necessário para a realização do movimento e protegendo articulações e tendões. A má execução de um movimento, por exemplo um supino, pode colocar em risco a articulação dos ombros, podendo incapacitar o militar de operar com seu armamento. (REFUNDINI, 2020).

A corrida é o exercício físico mais executado do militar da ativa. Seja para obter um bom grau no teste de aptidão física, seja para manter o condicionamento aeróbico em dia, correr faz parte do dia a dia na vida de todos os integrantes do exército. Na corrida a consciência corporal se faz muito importante, pois é uma atividade multiarticular, colocando sob risco de lesão diversas articulações e tendões. (HERRERA, 2018).

A principal lesão que é notada nos quartéis, de acordo com relatos de militares presentes nessas organizações, relacionada à corrida, é a lesão por estresse, em quase sua totalidade, que entra no assunto do capítulo anterior. Porém, não se pode esquecer das lesões ocasionadas pela má postura, como exemplos podem ser citadas a pubalgia, que é uma doença que se dá nos tendões do músculo reto abdominal e adutores se estendendo até a articulação sínfise púbica, e a condromalácia patelar, que é o desgaste da cartilagem do osso da patela. (LAZARI, 2020).

Tais lesões acima citadas podem ser evitadas com a conscientização do movimento do exercício da corrida. Para isso pode-se fazer exercícios educativos para reeducar o seu movimento durante o treino, evitando impactos nesses tendões sensíveis e fazendo que os músculos trabalhem para absorver o impacto e redirecionar a energia para deslocar-se para frente. (ACHCAR, 2020).

Porém o militar operacional não treina apenas corrida, mas a ideia da consciência corporal para evitar lesões se encaixa em qualquer outra modalidade, seja natação, barra, flexão, musculação dentre outras atividades inerentes ao bom desenvolvimento da operacionalidade do combatente.

Qualquer um dos exercícios, por mais simples que pareça, se executado de maneira incorreta pode sobrecarregar tendões, articulações e causar lesões ao executando, limitando sua operacionalidade militar. (ACHCAR, 2020).

Tendo isso em vista, é de fundamental importância a consciência corporal para evitar lesões que afastem o militar de sua atividade fim e auxiliar no rápido desenvolvimento que se espera da atividade. Quanto melhor é a execução, melhores e mais rápidos são os ganhos, pois todo estímulo é direcionado para o grupamento muscular correto, otimizando o rendimento do treinamento.

4 ALIMENTAÇÃO E SOBREPESO

Uma boa dieta dá a energia necessária para o corpo realizar adequadamente suas funções e obter uma boa performance. Além de otimizar a recuperação, diminuir o risco de lesão, diminuir a fadiga e garantir estoque de energia para atividades do dia a dia. Uma má alimentação pode, por exemplo, fazer com que o corpo não suporte, pois está em déficit de energia nas células musculares. (FREIRE, 2018).

Porém não basta apenas alimentar-se sem medida, é importante ficar atento com o sobrepeso. A corrida, por exemplo, é que mais sofre o efeito do sobrepeso. A força da gravidade é aumentada proporcionalmente conforme o peso aumenta, e para sairmos do chão devemos fazer tanta força para levantar esse peso, tornando assim a corrida mais difícil. Além de dificultar, o choque dos pés ao chão absorve uma carga maior, sendo o tornozelo o que mais sofre com esse impacto, aumentando o risco de lesão. (ACHCAR, 2018).

A alimentação proporcionada pelo rancho nos quartéis talvez possa não suprir todas as necessidades do corpo de um militar. Em se tratando de dieta, militares que pesam entre 70 e 90 quilos, igualmente saudáveis, necessitam de uma demanda energética diferentes. O ideal é

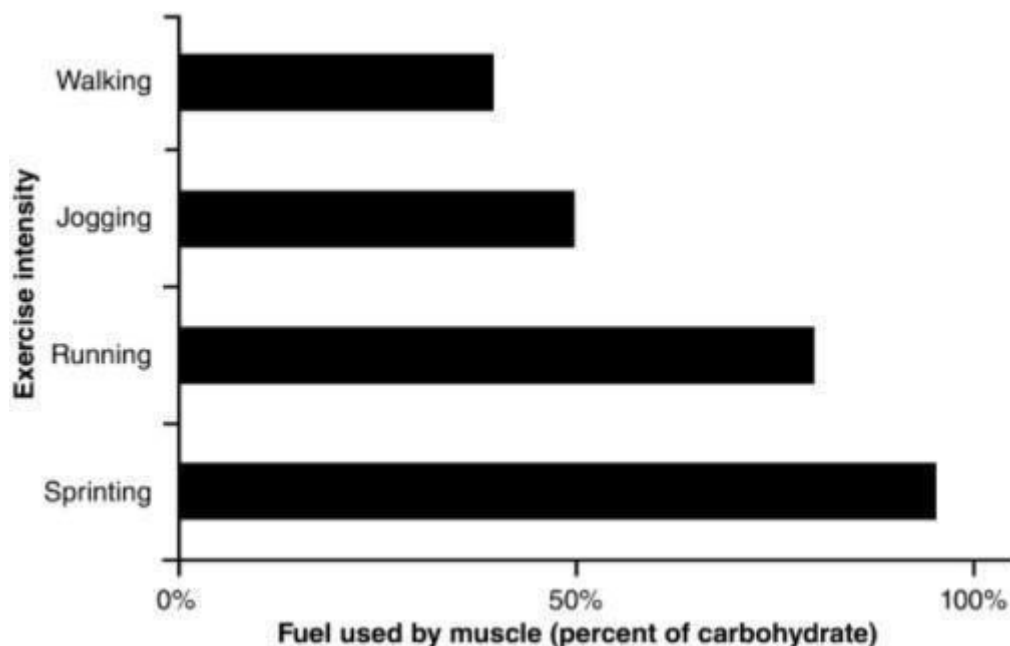
ter o acompanhamento de um nutricionista, que explicará a melhor forma de complementar a alimentação proveniente da OM, se é o caso ou não. (JÁCOME, 2018).

O sobrepeso, que está diretamente relacionada ao tipo de alimentação do indivíduo, é algo a ser observada e cuidada, tanto pelo militar quanto orientada pelo superior no intuito de buscar conhecimentos para auxiliar a ingestão correto dos alimentos. O sobrepeso, para o militar, traz consigo inúmeros problemas, podendo citar a desregulação hormonal fazendo com que o corpo fique mais propício a adquirir diversas doenças. O sobrepeso acarreta dificuldades para a locomoção, fator indispensável do combatente, pois o militar tem que se movimentar e muitas das vezes carregando muito peso e correndo. O indivíduo mais pesado sentirá dificuldades aeróbicas que influenciam na respiração e o deixará cansado rapidamente. Sentirá também dificuldades anaeróbicas, relacionadas com nossos músculos, pois esses se fadigaram mais rápido por estarem estressados com uma sobrecarga. (ACHCAR, 2018).

Já com relação ao treinamento fora de combate, o militar com peso extra correrá maior risco de desenvolver lesão durante as atividades. A corrida, a atividade física mais desenvolvida pelo militar no exército brasileiro, é aquela que mais pode-se observar os efeitos negativos do sobrepeso, pois trabalha-se muito com a gravidade e somente o peso corporal. Nesses casos, possuir peso sobressalente acarreta maior força exigida das pernas para se locomover, gastando mais energia e tendo um rendimento bem aquém do esperado. Além disso, os pés, os tornozelos, a tíbia, o joelho e o quadril são os mais influenciados, pois estão diretamente ligados com a absorção do impacto, quanto maior o peso, maior a força de reação do solo sobre os membros inferiores. E se juntar isso com a postura de corrida inadequada e um indivíduo que ainda não respeita o tempo de descanso, a lesão é mais provável que aconteça e esse militar terá que abdicar de operar com sua farda para tratar-se. (ACHCAR, 2018).

Uma ideia que se deve ter em mente, por exemplo, é que quanto mais intensa a atividade, sua refeição após o exercício deve conter mais carboidratos. Dan Benardot (2011), destaca bem essa relação em seu livro sobre nutrição esportiva avançada, conforme a figura abaixo. Nela temos, em ordem de cima para baixo, a caminhada, a corrida leve, moderada e forte relacionando cada uma dessas atividades com o seu gasto de energia proveniente de carboidratos.

Figura 3 - Intensidade do exercício e consumo de energia proveniente de carboidratos



Fonte: DAN BENARDOT (2011)

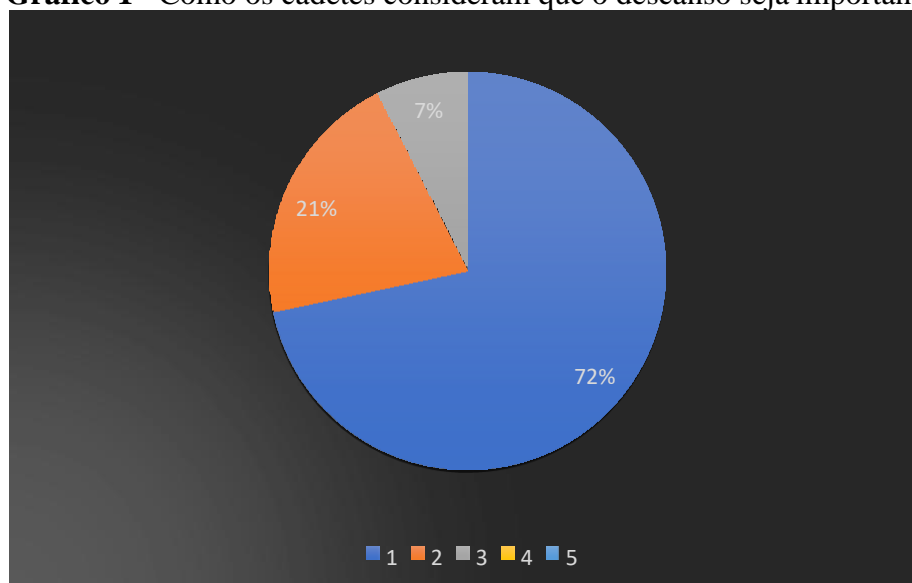
Esse foi apenas um exemplo de conhecimento que é importante o militar ter mente, mas o mundo da nutrição é muito maior do que isso e cabe ao indivíduo tomar consciência da importância da sua alimentação para conseguir melhorar sua aptidão física.

5 PESQUISA E DISCUSSÃO

Durante a produção desse trabalho, foi realizada uma pesquisa entre os cadetes do quarto ano do curso de infantaria, selecionados aleatoriamente, totalizando um efetivo de 53 homens.

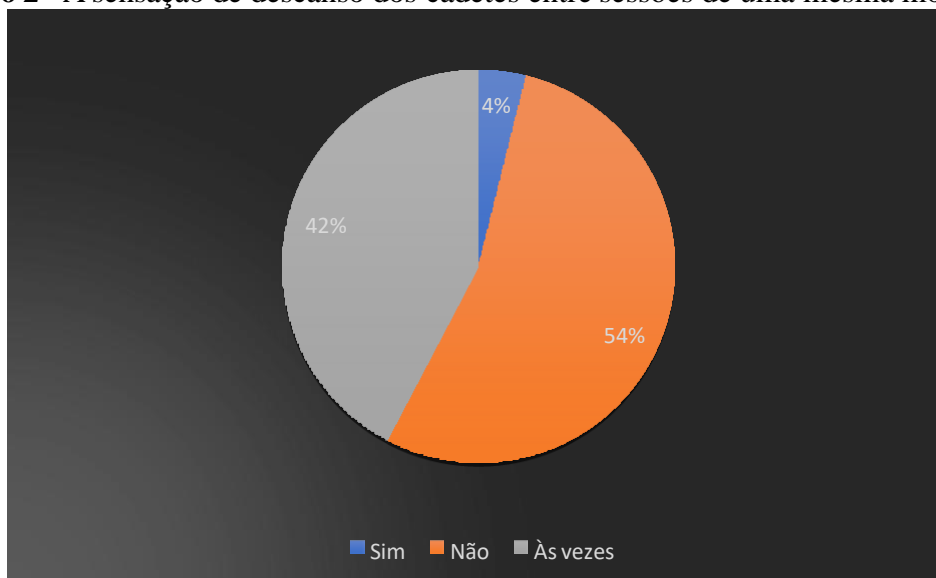
Na referida pesquisa, procurou-se saber qual o nível de importância os cadetes dão ao descanso, dieta e consciência corporal para a evolução de seu desempenho físico e evitar lesões.

As pesquisas com numeração de 1 a 5 como opção de resposta consideraram 1 como sendo extremamente importante e, em uma escala regressiva, 5 como sendo nada importante.

Gráfico 1 - Como os cadetes consideram que o descanso seja importante

Fonte: AUTOR (2022)

De acordo com as respostas dos cadetes, 72% (38) consideram o descanso como sendo extremamente importante, 21% (11) como sendo muito importante e 7% (4) como sendo apenas importante. Diante disso, é possível observar que os cadetes têm noção que descansar para melhorar seu desempenho é, no mínimo, importante.

Gráfico 2 - A sensação de descanso dos cadetes entre sessões de uma mesma modalidade

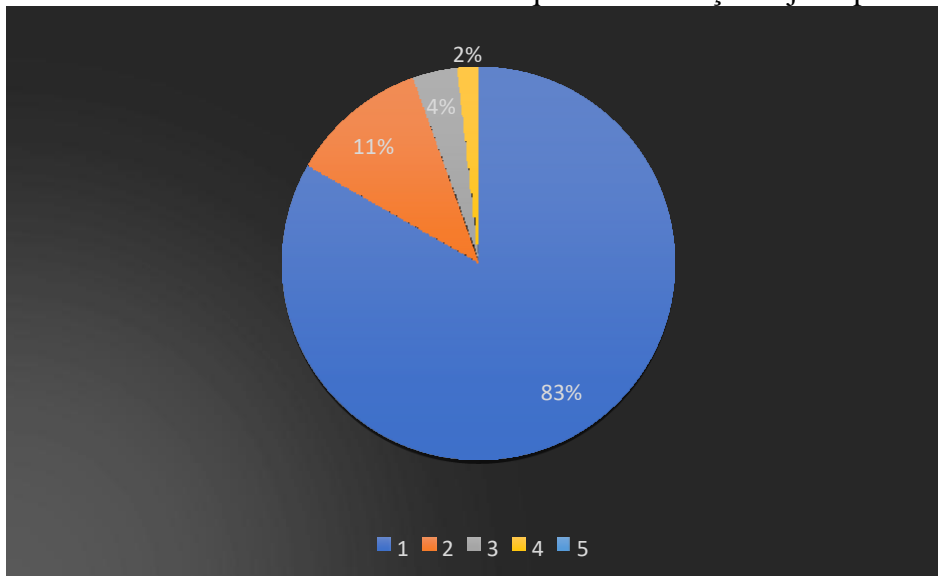
Fonte: AUTOR (2022)

Nessa pergunta o cadete responde se acha que seu tempo de descanso era suficiente para iniciar uma nova sessão de treinamento, foi considerado tanto o tempo de sono quanto o tempo em repouso, mesmo que acordado, entre sessões consecutivas de uma mesma modalidade.

Apenas 3,9% (2) dos entrevistados alegaram que se sentem bem para iniciar a próxima sessão, enquanto 53,8% (28) alegaram que não se sentem bem e 42,3% (22) às vezes.

Vale ressaltar que a rotina do cadete é bem corrida, a grande parte não consegue dormir por mais de 7 horas consecutivas e há individualidades de cada organismo e características pessoais.

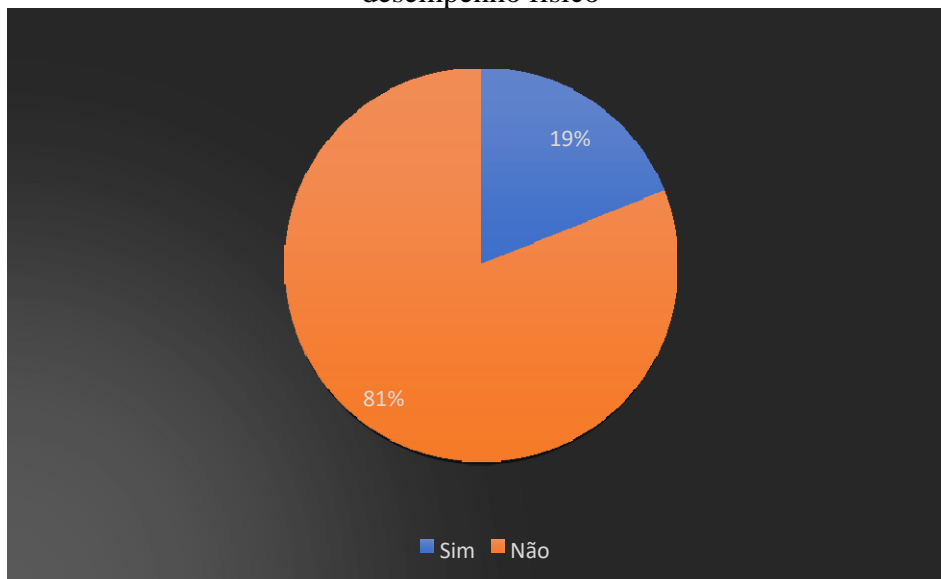
Gráfico 3 - Como os cadetes consideram que a alimentação seja importante



Fonte: AUTOR (2022)

A alimentação correta é o que os cadetes mais podem perceber que é de fundamental importância para o desempenho físico, sendo considerado por 83% (44) como sendo extremamente importante.

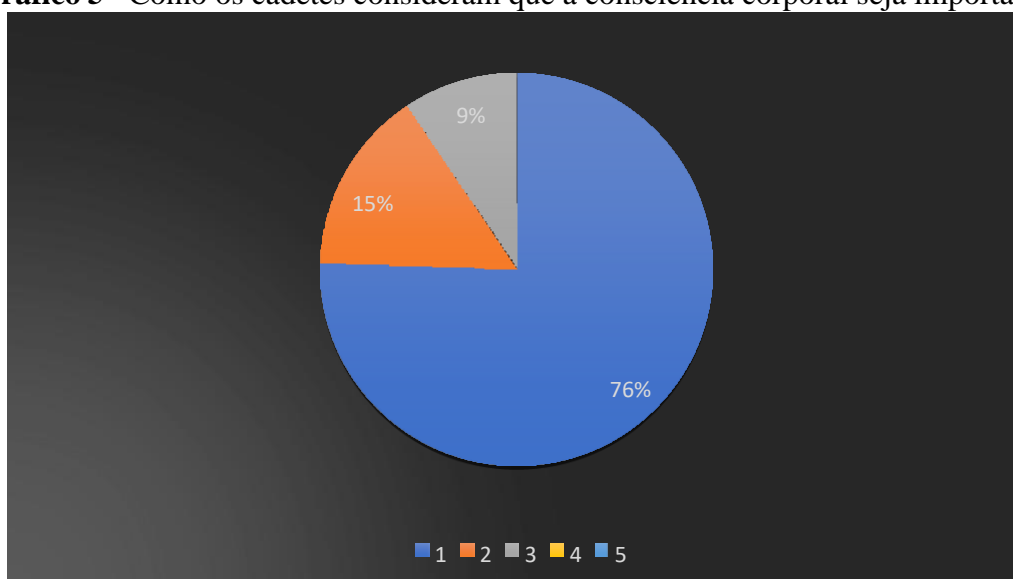
Gráfico 4 - Se os cadetes consideram ter uma dieta favorável ao desenvolvimento do desempenho físico



Fonte: AUTOR (2022)

Para essa pergunta, apenas 18,9% (10) cadetes disseram que julgam se alimentar bem o suficiente. Nessa questão também vale a pena fazer um adendo de que na rotina de internato do cadete, ele não escolhe o que irá consumir em sua refeição, ficando essa tarefa a cargo do profissional em nutrição da AMAN. Porém, não se distancia muito da tropa, tendo em vista que a maior parte dos soldados se alimentam também das refeições proporcionadas pela unidade em que serve. Foi perguntado se esses indivíduos consideravam que sua dieta era favorável ao progresso de seu desempenho físico.

Gráfico 5 - Como os cadetes consideram que a consciência corporal seja importante



Fonte: AUTOR (2022)

Embora essa ideia da consciência corporal seja muito pouco difundida no meio acadêmico no qual o cadete está inserido, 75,5% (40) dos entrevistados acreditam ser de extrema importância para evitar lesões.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Realizada através da consulta em livros, revistas e trabalhos científicos de credibilidade, a pesquisa permitiu apurar a importância da conscientização do militar, praticante de atividades físicas, sobre os aspectos do descanso, da alimentação saudável e da consciência corporal durante o período de treinamento buscando melhorar sua aptidão física para cumprir bem suas tarefas operacionais.

Para auxiliar o trabalho, foi também executada uma pesquisa com cadetes do curso de infantaria da AMAN, o que vimos no capítulo anterior.

Pode-se concluir da pesquisa feita que o tempo de descanso deve ser mais longo do que o militar normalmente pensa. Também se conclui que o acompanhamento de um profissional em nutrição e educação física é de fundamental importância para auxiliar no desenvolvimento do militar rumo a performar a fim de operar em plenas condições.

Porém, o assunto abordado no trabalho não é comumente abordado entre os militares. É possível que por conta desse fato não haja diminuição significativa do número de lesões nas OM a um patamar próximo de zero. Também é possível atribuir a essa ausência o número de militares que estão com sobrepeso durante sua carreira na ativa.

Por fim, conclui-se que a SEF, seção mais apta a ministrar palestras sobre o tema, deve fazer um esforço junto ao escalão superior das unidades para repassar esse conhecimento valioso aos militares da ponta da linha, que estão constantemente operando e cumprindo seu dever de soldado.

REFERÊNCIAS

- ACHCAR, A. **Assessoria completa de verdade**. Corrida Perfeita. [S.I.] 2018. Disponível em: <<https://corridaperfeita.com/>>. Acesso em: 21 mai. 2022.
- AMA, W. **Overtraining e suas consequências**. Dr. Wander Ama. [S.I.] [2012?]. Disponível em: <<https://www.drwanderama.com.br/problemas-e-lesoes/overtraining-e-suas-consequencias#:~:text=Tamb%C3%A9m%20intitulada%20de%20S%C3%ADn-drome%20do,%2C%20sociais%2C%20fisiol%C3%B3gicas%20e%20f%C3%ADsicas>>. Acesso em: 21 mai. 2022.
- BACK, L. K. **Capacidade de recuperação muscular pós-treino tem ligação com a genética**. Globo. [S.I.] 2016. Disponível em: <<http://ge.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2016/06/capacidade-de-recuperacao-muscular-pos-treino-tem-ligacao-com-genetica.html>>. Acesso em: 21 mai. 2022.
- BAHNERT, Andrew; NORTON, Kevin; LOCK, Phillip. Association between post-game recovery protocols, physical and perceived recovery, and performance in elite Australian Football League players. **Journal of science and medicine in sport**, v. 16, n. 2, p. 151-156, 2013.
- BAKER, Audrey Z.; DOUGLAS MACINTYRE, A. W. Feeding as a Factor in Training for Sport and Athletics. **Health Education Journal**, v. 24, n. 3, p. 144-151, 1965.
- BECK, Kathryn L. et al. Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery. **Open access journal of sports medicine**, v. 6, p. 259, 2015.
- BELKE, Terry W. The Effect of a Change in Body Weight on Running and Responding Reinforced by the Opportunity to Tun. **The Psychological Record**, v. 46, n. 3, p. 421-433, 1996.
- BENARDOT, Dan. **Advanced Sports Nutrition: fine-tune your food and fluid intake for optimal training and performance**. Second Edition. Human Kinetics Publishers, 2011.
- BERGH, U. et al. The relationship between body mass and oxygen uptake during running in humans. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 23, n. 2, p. 205-211, 1991.
- BERGSTRÖM, Jonas; HULTMAN, Eric. Nutrition for maximal sports performance. **Jama**, v. 221, n. 9, p. 999-1006, 1972.
- BITTAR, Cintia Kelly et al. Relação entre Índice de Massa Corporal e localização anatômica das lesões relacionadas à corrida em corredores amadores. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 7, p. 73725-73733, 2021.
- BRINK, Michel S. et al. Monitoring load, recovery, and performance in young elite soccer players. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 24, n. 3, p. 597-603, 2010.
- BROTHERHOOD, J. R. Nutrition and sports performance. **Sports Medicine**, v. 1, n. 5, p. 350-389, 1984.
- BUCCI, Luke R. **Nutrition applied to injury rehabilitation and sports medicine**. CRC Press, 2020.

Caderno de Instrução EB70-CI-11.404

CARVALHO, Tales de; MARA, Lourenço Sampaio de. Hidratação e nutrição no esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, p. 144-148, 2010.

CLARKSON, Priscilla M. Nutrition for improved sports performance. **Sports Medicine**, v. 21, n. 6, p. 393-401, 1996.

COLGAN, Michael. Optimum sports nutrition. **New York**, 1993.

COLOMBANI, P. C.; MANNHART, Ch. Nutrition in sports. **Therapeutische Umschau. Revue therapeutique**, v. 57, n. 3, p. 110-120, 2000.

DIAS, R. **A importância do descanso pós-treino**. A Cidade On. [S.I.] 2020. Disponível em: <<https://www.acidadeon.com/on-run/NOT,0,0,1536466,A+importancia+do+descanso+pos-treino.aspx>>. Acesso em: 21 mai. 2022.

FARAH, Beatriz Camillo et al. Avaliação da alimentação pré, durante e pós-treino de jovens nadadores. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, v. 10, n. 57, p. 319-326, 2016.

FOGELHOLM, G. Mikael et al. Gradual and rapid weight loss: effects on nutrition and performance in male athletes. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 25, n. 3, p. 371-377, 1993.

FIGUEIREDO, R. **A importância da alimentação para ter resultado no treino**. Rafael Personal Trainer. [S.I.] 2017. Disponível em: <<https://rafaelpersonaltrainer.com.br/blog/deita-e-alimentacao-para-resultado-no-treino/>>. Acesso em: 21 mai. 2022.

FREIRE, T. O. **Qual a importância da alimentação na prática de atividade física?** iSaúde. [S.I.] 2018. Disponível em: <<https://www.isaude.com.br/noticias/detalhe/noticia/qual-a-importancia-da-alimentacao-na-pratica-de-atividade-fisica/>>. Acesso em: 21 mai. 2022.

HALO, M. et al. Influence feeding and training on the metabolic profil sport horses. **Journal of Central European Agriculture**, v. 10, n. 4, p. 411-416, 2009.

HAUPENTHAL, Alessandro et al. Análise do suporte de peso corporal para o treino de marcha. **Fisioterapia em movimento**, v. 21, n. 2, 2017.

HAUSSWIRTH, Christophe; MUJICA, Iñigo. **Recovery for Performance in Sport**. Human Kinetics Publishers, 2013.

HERRERA, S. **Consciência corporal na corrida de rua**. Estadão. [S.I.] 2018. Disponível em: <<https://esportes.estadao.com.br/blogs/corrida-para-todos/consciencia-corporal-na-corrida-de-rua/>> Acesso em: 21 mai. 2022.

JÁCOME, M. **A importância do acompanhamento nutricional**. Cronos Endoscopia. [S.I.] 2018. Disponível em: <<https://cronosendoscopia.com.br/importancia-do-acompanhamento-nutricional/#:~:text=O%20acompanhamento%20nutricional%20previne%20ou,do%20desempenho%20esportivo%20e%20autoestima>>. Acesso em: 21 mai. 2022.

JUZWIAK, Claudia Ridel; PASCHOAL, Valéria CP; LOPEZ, Fábio Ancona. Nutrição e atividade física. **Jornal de pediatria**, v. 76, n. 3, p. 349-358, 2000.

KELLMANN, Michael et al. Recovery and performance in sport: consensus statement. **International journal of sports physiology and performance**, v. 13, n. 2, p. 240-245, 2018.

KELLMANN, Michael; BECKMANN, Jürgen. Sport, recovery, and performance: A concluding summary. In: **Sport, Recovery, and Performance**. Routledge, 2017. p. 260-265.

KIRKENDALL, DONALD T. Effects of nutrition on performance in soccer. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 25, n. 12, p. 1370-1374, 1993.

KUIPERS, H. et al. Muscle degeneration after exercise in rats. **International Journal of Sports Medicine**, v. 4, n. 01, p. 45-51, 1983.

LAWRENCE, Marvin E.; KIRBY, Donald F. Nutrition and sports supplements: fact or fiction. **Journal of Clinical Gastroenterology**, v. 35, n. 4, p. 299-306, 2002.

LAZARI, C. **Lesões típicas em corredores: pubalgia**. Run Fun. [S.I.] 2020. Disponível em: <[MALHOTRA, Raman K. Sleep, recovery, and performance in sports. **Neurologic clinics**, v. 35, n. 3, p. 547-557, 2017.](https://runfun.com.br/2020/05/25/lesoes-tipicas-em-corredores-pubalgia/#:~:text=Pubalgia%20%E2%80%93%20que%20%C3%A9%3F,adutores%20de%20quadril%20e%20abdominais).>. Acesso em: 21 mai. 2022.</p></div><div data-bbox=)

MAUGHAN, Ronald J.; SHIRREFFS, Susan M. Nutrition for sports performance: issues and opportunities. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 71, n. 1, p. 112-119, 2012.

PYNE, David B.; VERHAGEN, Evert A.; MOUNTJOY, Margo. Nutrition, illness, and injury in aquatic sports. **International journal of sport nutrition and exercise metabolism**, v. 24, n. 4, p. 460-469, 2014.

REFUNDINI, L. **Consciência corporal e seus benefícios**. YouTube. [S.I.] 2021. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=nzNPrQypmfY>>. Acesso em: 21 mai. 2022.

ROSA, Fernanda Camargo et al. Hábitos alimentares Pré e Pós treino em atletas de Judô. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 12592-12595, 2020.

SAMUELS, Charles. Sleep, recovery, and performance: the new frontier in high-performance athletics. **Neurologic clinics**, v. 26, n. 1, p. 169-180, 2008.

SARIS, W. H.; VAN LOON, L. J. Nutrition and health--nutrition and performance in sports. **Nederlands tijdschrift voor geneeskunde**, v. 148, n. 15, p. 708-712, 2004.

SCHEER, Betânia Boeira; CONDE, Camila Soares; PASTORE, Carla Alberici. Avaliação da alimentação pré-treino e da ingestão de líquidos de adultos praticantes de atividade física. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 9, n. 50, p. 67-73, 2015.

SMITH, Nathan J. et al. **Food for sport**. Bull Publishing Co., 1976.

SOUSA, A. de; TAVARES, João Manuel RS. A marcha humana: uma abordagem biomecânica. In: **I International Congress of Health Gaia-Porto**. 2010.

TEUNISSEN, Lennart PJ; GRABOWSKI, Alena; KRAM, Rodger. Effects of independently altering body weight and body mass on the metabolic cost of running. **Journal of Experimental Biology**, v. 210, n. 24, p. 4418-4427, 2007.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Questionário realizado com cadetes do quarto ano do curso de infantaria da AMAN

1 – Quão importante você considera o descanso, entre sessões de treinamento de uma determinada modalidade, para a evolução do desempenho? (Sendo 1 extremamente importante, e 5, nada importante)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2 – Você considera que consegue descansar o suficiente? (Se sentindo bem para iniciar a próxima sessão)

- Não
- Às vezes
- Sim

3- Quão importante você considera a dieta para auxiliar na melhora do desempenho físico? (Sendo 1 extremamente importante, e 5, nada importante)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

4 – Você se considera uma pessoa que se alimenta de forma ideal para performer fisicamente?

- Não
- Sim

5 – Quão importante você considera a consciência corporal (execução correta do exercício) durante o TFM a fim de evitar lesões? (Sendo 1 extremamente importante, e 5, nada importante)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5