



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO  
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO E FORTALEZA DE SÃO JOÃO  
(Centro Marechal Newton de Andrade Cavalcanti)**

**ORIENTAÇÃO TÉCNICA - Nr 007 (2019) - SOBRE A REALIZAÇÃO DO  
TREINAMENTO FÍSICO MILITAR EM GRUPOS POR FAIXA ETÁRIA E NÍVEL DE  
CONDICIONAMENTO FÍSICO**

## **1. FUNDAMENTAÇÃO**

Os benefícios cardiológicos e neuromusculares do Treinamento Físico Militar (TFM) regular já são bem conhecidos e difundidos. Sua relação com a saúde metabólica, com a saúde mental e suas manifestações com a eficiência profissional independem da idade, sexo ou função e, por isso, o TFM deve ser praticado ao longo de toda a carreira.

Militares, em geral, necessitam de um nível de aptidão física diferenciado para o cumprimento de suas tarefas. O Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar – TFM (EB20-MC-10.350, 2015) padroniza os aspectos técnicos, além de fornecer os conhecimentos desejáveis, com duas finalidades: a melhora da saúde e o desenvolvimento de aptidão para o desempenho profissional militar.

O manual de TFM relata, em seu Capítulo II, que os princípios científicos que regem a prática e o controle do TFM devem ser respeitados. **Atenção especial** deve ser dada a um deles, a **individualidade biológica**, no que se refere à carga de treinamento, sobrecarga, capacidades ou limitações pessoais, a fim de prover ao militar uma adaptação fisiológica adequada e evitar danos à saúde, mesmo **em detrimento da padronização normalmente presente nas sessões de TFM**. Fatores como idade, sexo, tamanho dos segmentos corporais, alimentação, qualidades cognitivas, distribuição do tipo de fibra muscular e nível de treinabilidade contribuem para o desempenho. Como cada uma dessas variáveis difere entre os indivíduos, temos uma resposta variável a um programa de treinamento. O entendimento de tal fundamento é imprescindível, particularmente quando se trata de militares com uma maior faixa etária ou com índice “não suficiente” no Teste de Aptidão Física (TAF).

Nesse contexto, o item 2.8, do Capítulo II, do Manual EB20-MC-10.350, orienta que os militares com idade superior a 40 anos podem e devem realizar todas as sessões previstas no presente manual, executando-as enquadrados nas suas frações ou formando um grupo diferenciado. O Capítulo III também sugere o processo de divisão do TFM por grupamentos, levando em consideração o nível de aptidão física (também relacionado com a idade) e a fração do militar. O Manual recomenda, ainda, que militares “não suficientes” e os de idade superior a 50 anos realizem as sessões de TFM em grupamentos diferenciados.

Dessa forma, em relação ao assunto em pauta, o Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx) orienta que as sessões de TFM centralizadas, independente de idade ou nível de condicionamento, sejam realizadas quando o objetivo é apenas o de estimular o espírito de corpo, manter a centralização da fração e desenvolver aspectos da área afetiva (liderança). Exemplos são o aquecimento, a corrida de curta distância em frações constituídas ou uma sessão de qualquer método de treinamento constante no Manual de TFM, que seja balizado pelos militares de pior condicionamento, daquele grupamento. Nessas situações é fundamental que a intensidade de trabalho seja baixa, de forma que todos os militares possam concluir a atividade. Orienta-se, também, que após o final da atividade centralizada, os militares com idade abaixo de 40 anos e os com melhores níveis de aptidão física façam o complemento do treinamento em uma maior intensidade. Assim, se mantêm os estímulos positivos, tanto para os de melhor condicionamento quanto para os de pior condicionamento, despertando a motivação, minimizando o desconforto natural e incentivando a prática regular da atividade física.

O IPCFEx ressalta que é importante, e deve ser estimulada pelas Unidades, a diversificação nas formas e nas modalidades de TFM, para que se obtenha a motivação e o empenho dos militares durante a atividade física.

Deve-se destacar, também, que todos os métodos de treinamento presentes no Manual de TFM podem e devem ser realizados por todos os militares, independentemente de faixa etária ou do nível de condicionamento, preferencialmente em grupos diferenciados e observando rigidamente o princípio da individualidade biológica. O adequado controle da carga e da sobrecarga proporcionará maior benefício no desempenho na atividade prevista.

Nessa direção, não obstante ocorrer alterações da condição orgânica com o avanço da idade, que refletem em uma redução natural do desempenho físico, tal situação não está atrelada à impossibilidade da realização de sessões de treinamento utilitário, tão importantes no aprimoramento e na manutenção da capacidade laboral do militar. Isto quer dizer que, em OM Operativas, treinamentos utilitários, como a pista de pentatlo militar (PPM), podem ser planejados em sessões normais de TFM, inclusive para militares acima de 40 anos, mais uma vez respeitando-se a individualidade biológica, mesmo que estes não sejam avaliados quanto a esta tarefa pela Portaria do TAF em vigor. Atualmente, os métodos de treinamento utilitário previstos no Manual de TFM são: PPM, Ginástica com Toros e Circuito Operacional.

## **2. BENEFÍCIOS**

A correta organização da tropa para a prática de TFM, pautada nos princípios fundamentais de treinamento físico, aumenta a motivação e conduz à melhora no rendimento, independente do método empregado, trazendo benefícios, em curto e em longo prazo, para a saúde cardiovascular, óssea, muscular e psicológica, além de reduzir a probabilidade de lesões, já que se pode adequar a carga ao condicionamento dos militares de cada grupo.

## **3. COMO PLANEJAR**

Cabe ao Chefe da 3ª Seção da Unidade, com assessoramento do Oficial de Treinamento Físico Militar (OTFM), organizar adequadamente a tropa para o TFM. O

Manual de TFM, no item 3.5, do Capítulo III, orienta como se realizar essa tarefa, de acordo com a situação e a necessidade da atividade, bastando ser consultado durante o planejamento do Quadro de Trabalho Semanal. Deve-se atentar que cada tipo de organização para o TFM apresenta suas vantagens e desvantagens.

#### **4. CONCLUSÃO**

Os princípios fundamentais de treinamento devem sempre amparar o planejamento do TFM da tropa. A correta divisão das frações favorece particularmente a observação do princípio da individualidade biológica que norteia todos os outros princípios. É desejável que os militares com idade acima de 40 anos e os com resultado “não suficiente” estejam em grupamentos separados, particularmente na execução do trabalho principal planejado. As alterações da condição orgânica relacionadas com a idade não são impeditivas para a prática de qualquer um dos métodos de treinamento presentes no Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar – TFM (EB20-MC-10.350, 2015), desde que observados rigidamente os princípios da individualidade biológica e do controle da carga e da sobrecarga.

A preparação física é de caráter obrigatório para todos os militares! Independentemente da idade!