

**ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS
ESCOLA SARGENTO MAX WOLF FILHO
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ARTILHARIA**

A IMPORTÂNCIA DO TFM PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA

Ian Tonussi Santiago
Gabriel Sandro Damasceno
Renan Robson de Pinho Rego
Thyago Roberto Batista de Mattos
Marcos Alexandre Rodrigues da Silva
Wesley Andrade Araújo da Silva

Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: jants@hotmail.com

Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: gabrieldogame1@gmail.com

Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: renan.robson99@hotmail.com

Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: thyagorj@gmail.com

Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: m.alexandre2000@gmail.com

Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia da Escola de Sargentos das Armas (ESA), e-mail: wesleyandrade88@gmail.com

Ian Tonussi Santiago
Gabriel Sandro Damasceno
Renan Robson de Pinho Rego
Thyago Roberto Batista de Mattos
Marcos Alexandre Rodrigues da Silva
Wesley Andrade Araújo da Silva

A IMPORTÂNCIA DO TFM PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA

Projeto de pesquisa do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia apresentado à Escola de Sargentos das Armas como requisito para a obtenção do título de Tecnólogo em Ciências Militares

Orientador: Rafael Ferreira Bezerra - Ten

Área de concentração: Ciências Militares

TRÊS CORAÇÕES – MG
2022



ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS
ESCOLA SARGENTO MAX WOLF FILHO

FOLHA DE APROVAÇÃO

Ian Tonussi Santiago
Gabriel Sandro Damasceno
Renan Robson de Pinho Rego
Thyago Roberto Batista de Mattos
Marcos Alexandre Rodrigues da Silva
Wesley Andrade Araújo da Silva

A IMPORTÂNCIA DO TFM PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA

Projeto de pesquisa do Curso Superior de Tecnologia em Artilharia apresentado à Escola de Sargentos das Armas como requisito para a obtenção do título de Tecnólogo em Ciências Militares.

DATA: ____/____/____

APROVADO () REPROVADO ()

BANCA EXAMINADORA

Membro Enói Maria Miranda Mendes 2º Ten

Membro Thamara Marques Rodrigues 2º Ten

Orientador Rafael Ferreira Bezerra 1º Ten

RESUMO

O desenvolvimento das capacidades de um líder têm início na sua formação como pessoa, tendo este trabalho como tema abordar assuntos pertinentes ao desenvolvimento da liderança do 3º sargento do Exército Brasileiro, sendo este o líder de pequenas frações constituintes e tal qual o mesmo assumirá a responsabilidade de comandar pequenas frações de homens no combate, este trabalho, tendo por viés a informação referente a preparação física como um dos fatores para o êxito na formação do sargento combatente líder de pequenas frações. Este estudo tem por objetivo avaliar a importância do Treinamento Físico Militar para o desenvolvimento dos atributos de liderança no corpo de tropa, analisando comportamentos dos líderes militares modernos e antepassados, estudos sobre o início das práticas físicas na humanidade e a sua relação com o vigor físico, de tal forma que foi desenvolvido através de uma revisão bibliográfica. Sabe-se que a liderança é essencial para o militar na sua rotina e nos exercícios militares modernos, exigindo por vezes velocidade, rapidez nas reações, mudanças constantes nas posições no campo de batalha, necessidade de carregamento excessivo de peso, o que pode acarretar em certo risco no cumprimento da missão caso o líder não tenha a desenvoltura das competências físicas, e, por tal forma ser o comandante de sua fração, o risco no cumprimento da competência de liderança e atitudes de conduzir frações. O Treinamento Físico Militar é considerado um fator de grande diferencial no cenário militar moderno, pois proporciona uma rotina aos militares que o praticam regularmente, ocasionando um bom desenvolvimento das capacidades cognitivas e atitudinais, a exemplo do fator psicológico, pois segundo a crença popular uma pessoa que não pratica atividades físicas tem tendência a desenvolver doenças como a obesidade, corroborando para problemas psiquiátricos futuros, por isso é cobrado desde as escolas de formação como a Escola de Sargentos das Armas (ESA) e a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), responsáveis pela formação dos militares de carreira do Exército Brasileiro, assim como nas diversas organizações militares pelo Brasil, responsáveis pela formação dos militares temporários. Além disso, o conhecimento e a boa instrução ministradas e aprendidas pelo sargento, além de proporcionar a coordenação com maior eficiência e direcionar o foco nas atividades fins, mostra-se um referencial de inspiração para seus subordinados, formando assim a figura de um líder. A liderança é o fator de suma importância para o sargento, onde este demonstra sua clareza e convicção em diferentes campos de atuação, sabendo coordenar, gerir, suprir, desenvolver e atuar no ambiente de combate dos tempos atuais, proporcionando a seus recém egressos do meio civil, a formação militar necessária, atuando principalmente no fator físico, por meio do Treinamento Físico Militar. Esta

aprendizagem e pesquisa seguindo os parâmetros da revisão bibliográfica, proporciona através da análise de acervos virtuais e físicos, o estudo de situação necessário a retirada de conclusões, foi feita para esta ação a leitura analítica dos documentos de Brasil (2015), Felisberto (2020) entre outros constantes autores envolvidos no acervo pesquisado. Tendo por base o acervo de pesquisa, a análise dos autores supracitados, a revisão das conclusões dos autores, e a indagação do conteúdo pesquisado sendo respondida. Conclui-se que o Treinamento Físico Militar (TFM) é de suma importância para o desenvolvimento da liderança, proporcionando a melhora nas capacidades individuais, auxiliando no desenvolvimento de atividades conjuntas, gerindo e criando laços entre o comando e o comandado, e tendo como foco o desenvolvimento das competências atitudinais: cognitivas, psicomotoras, afetivas pessoais e afetivas interpessoais.

Palavras-chave: Liderança. Comandar. TFM.

ABSTRACT

The development of a leader's capabilities begins with his training as a person, with this work as a theme to address issues relevant to the development of the leadership of the 3rd sergeant of the Brazilian Army, who is the leader of small constituent fractions and as he will assume the responsibility of commanding small fractions of men in combat, this work, having the information regarding physical preparation as one of the factors for the success in the formation of the leader of small fractions combatant sergeant. This study aims to evaluate the importance of Military Physical Training for the development of leadership attributes in the troop corps, analyzing behaviors of modern and ancestor military leaders, studies on the beginning of physical practices in humanity and its relationship with physical vigor, in such a way that it was developed through a literature review. It is known that leadership is essential for the military in its routine and in modern military exercises, sometimes demanding speed, quick reactions, constant changes in positions on the battlefield, the need to carry excessive weight, which can lead to certain risk in fulfilling the mission if the leader does not have the resourcefulness of physical skills, and, in such a way, being the commander of his fraction, the risk in fulfilling the leadership competence and attitudes of leading fractions. Military Physical Training is considered a factor of great differential in the modern military scenario, as it provides a routine to the military who practice it regularly, causing a good development of cognitive and attitudinal capacities, such as the psychological factor, because according to popular belief a person who do not practice physical activities tend to develop diseases such as obesity, contributing to future psychiatric problems, so they are charged from training schools such as the Escola de Sargentos das Armas (ESA) and the Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), responsible for the training of career soldiers in the Brazilian Army, as well as in the various military organizations throughout Brazil, responsible for the training of temporary soldiers.

In addition, the knowledge and good instruction taught and learned by the sergeant, in addition to providing coordination with greater efficiency and directing the focus on core activities, proves to be a reference of inspiration for his subordinates, thus forming the figure of a leader. Leadership is the most important factor for the sergeant, where he demonstrates his clarity and conviction in different fields of action, knowing how to coordinate, manage, supply, develop and act in the combat environment of the present times, providing to his new graduates from the civilian, the necessary military training, acting mainly in the physical factor, through Military Physical Training. This learning and research following the

parameters of the bibliographic review, provides, through the analysis of virtual and physical collections, the situation study necessary to draw conclusions, for this action the analytical reading of the documents of Brasil (2015), Felisberto (2020) among other constant authors involved in the researched collection. Based on the research collection, the analysis of the aforementioned authors, the review of the authors' conclusions, and the question of the researched content being answered. It is concluded that Military Physical Training (TFM) is of paramount importance for the development of leadership, providing improvement in individual capabilities, assisting in the development of joint activities, managing and creating ties between the command and the commanded, and focusing on the development of attitudinal competences: cognitive, psychomotor, personal affective and interpersonal affective.

Keywords: Leadership. Command. TF

LISTA DE SIGLAS

OM	Organização Militar
TFM	Treinamento Físico Militar
ESA	Escola de Sargento das Armas
TAF	Teste de Aptidão Física
CFGS	Curso de Formação e Graduação de Sargentos
EB	Exército Brasileiro
AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
DESENVOLVIMENTO.....	12
REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS.....	17

INTRODUÇÃO

O estudo a ser realizado tratará do tema “O preparo físico como fator de liderança do 3º Sargento”, devido ao seu amplo aspecto, delimitamos para “O Treinamento Físico Militar e o desenvolvimento dos atributos de liderança”. Um dos principais atributos de liderança proporcionados pela prática do Treinamento Físico Militar (TFM) é a boa condição física, essencial para um líder militar, pois ele será um modelo para a tropa. Em boas condições físicas, você transmitirá confiança e será capaz de realizar tarefas com sucesso.

Como o preparo físico pode ser usado como fator de liderança na formação do terceiro sargento? Primeiramente, com um bom preparo físico, o militar se tonar um exemplo para a sua tropa, que é essencial para o Sargento que está sempre a frente de seus soldados que os vê sempre como um exemplo a ser seguido. Como avaliar a importância do treinamento físico militar para o desenvolvimento dos atributos de liderança no corpo de tropa? Para cumprir a missão, os líderes devem ser capazes de servir como modelos de treinamento e combate. Dessa forma, a aptidão física demonstra um nível elevado de liderança sobre os subordinados, servindo de base para o treinamento e motivando-os para a realização de diversas tarefas diárias.

Realizando uma pesquisa de revisão bibliográfica aborda-se o tema proposto enfatizando a importância do treinamento físico que está se tornando cada vez mais aparente, pois com a existência de rígidas cobranças para as atividades de campo dos alunos do primeiro ano do Curso de Formação e Graduação de Sargentos (CFGS) e principalmente para os do período de qualificação da ESA, realizado no segundo ano de formação, o desenvolvimento físico torna-se mais importante, atendo-se não somente ao vigor físico, como também ao desenvolvimento da liderança pelo exemplo, tendo como líder a frente de sua fração e guiando-os pelas adversidades do combate.

O líder atual, por vezes, não consegue liderar seus homens pelo exemplo como os líderes da antiguidade, como exemplo o líder Aníbal Barca, General do Exército Cartaginês durante os anos de 247 e 183 a.C, sendo considerado um dos maiores estrategistas militares da história, liderando os homens sempre a frente de sua tropa e tendo para isto um ótimo vigor físico.

Portanto, a estreita relação entre o TFM e a liderança faz com que sejam praticados e incentivados pelos militares desde o princípio de sua formação militar. Na ESA, durante a formação do segundo ano do futuro sargento combatente do Exército Brasileiro, são diversos os testes que exigem o preparo físico e a capacidade de liderar do aluno, como o Teste de

Aptidão Física (TAF) e atividades no terreno como o Estágio Básico de Instruções Especiais (EBIE).

Desse modo, o relacionamento do TFM com a liderança faz com que sejam praticados e incentivados pelos militares desde o início do treinamento militar. Na ESA, existem diversas provas que exigem preparação física e de liderança dos alunos, como o TAF e atividades de campo como o EBIE.

2.DESENVOLVIMENTO

Neste capítulo será apresentado o Referencial Teórico na qual será exposta a importância e contribuição do TFM no desenvolvimento dos aspectos de liderança do futuro sargento combatente do Exército Brasileiro, assim como a Metodologia e sua Trajetória.

2.1 REFERENCIAL TEÓRICO

Os primeiros registros do treinamento físico no Exército Brasileiro foram feitos concomitantemente ao surgimento da Academia Real Militar, o que ocorreu no ano de 1810. Apesar disso, houve demora na criação de um curso voltado para a educação física. Isso ocorreu no Rio de Janeiro, depois de 119 anos, ou seja, 1929. No ano seguinte, criou-se o Centro Militar de Educação Física nessa mesma cidade, o qual, anos mais tarde (3, para ser mais exato) teve seu nome reformulado para Escola de Educação Física.

O regulamento utilizado a partir de 1934 fora traduzido do Regulamento Francês, o que culminou com a gênese de um ciclo de guias que mostram a grande importância do preparo físico, além de trabalhar corretamente com a tropa. O que faz ganhar ênfase a filosofia da Educação Física.

Segundo Pereira (2007, p. 84),

as atividades físicas proporcionar alterações fisiológicas significativas no organismo humano, buscando adequar o militar às exigências físicas levando em conta a situação em que ele se encontra, melhorando sua aptidão física, desenvolvendo suas qualidades físicas e morais tão indispensáveis ao militar. Além da saúde, a educação física bem orientada dá ao praticante a indispensável aptidão física para a vida cotidiana e para a guerra, através do desenvolvimento das diversas qualidades físicas (PEREIRA, 2007, p. 84).

Outro autor de grande importância neste ramo de conhecimento, Brasil, diz que a Educação Física Militar é:

Um conjunto de atividades físicas, cuja prática de forma racional e metódica explora as qualidades físicas, intelectuais, morais, sociais, psicológicas e fisiológicas ensinando a disciplinar movimentos, contrair hábitos musculares e assegurar o desenvolvimento harmônico do combatente a fim de proporcionar um máximo de energia com um mínimo de esforço e fadiga. Brasil (2015, p. 17)

Sabe-se que a aptidão física é essencial para o líder, seja ele de pequenas frações, ou de grupamentos maiores. Ademais, é compulsório a todo militar apto ao serviço ativo a prática do Treinamento Físico Militar, a fim de manter um bom condicionamento físico, o que implica a

uma boa saúde física e mental. Um outro motivo que reafirma a prática constante de exercícios é o de estar sempre pronto e apto para cumprir qualquer missão que lhe for dada.

O principal objetivo do TFM é preparar os militares, tanto física quanto mentalmente para ocasiões de conflito armado. Estando com bom condicionamento, o militar estará apto para marchar em terrenos diversos, concluir marchas altamente exaustivas, suportar as grandes variações de temperatura, resistir ao equipamento pesado e entre outras situações. Além disso, é a partir daí que o sargento, já na tropa, demonstra sua liderança através do equilíbrio emocional e pelo exemplo. Por isso, é importante que o militar esteja em condições físicas excelentes para liderar e adquirir a confiança dos comandados.

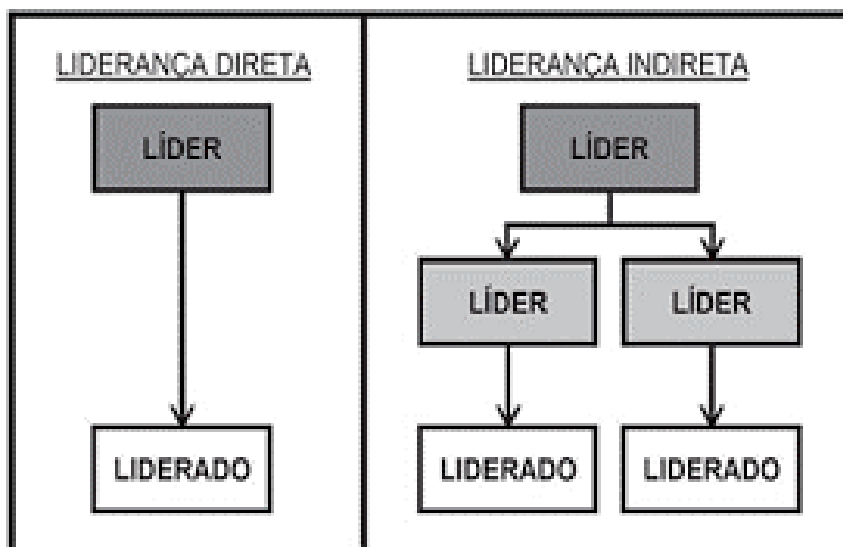
Segundo Brasil (2015, p. 3), em seu manual de Treinamento Físico Militar (TFM) é enfatizado o seguinte trecho:

A melhoria da aptidão física contribui para o aumento significativo da prontidão dos militares para o combate, e os indivíduos aptos fisicamente são mais resistentes à doenças e se recuperam mais rapidamente de lesões do que pessoas não aptas fisicamente. Além disso, e mais importante, os indivíduos mais aptos fisicamente têm maiores níveis de autoconfiança e motivação (BRASIL, 2015, p. 3).

Enfatizando a citação apresentada, a aptidão física desempenha um papel de desenvolvimento saudável nas relações de liderança no âmbito militar, propiciando o desenvolvimento do combate de forma aprimorada em comparação a tropas não treinadas e de valor vigor físico reduzido, tornando as frações com boa relação física uma resistência maior a lesões durante o combate e uma conseqüente recuperação quando acidentado em combate.

A seguir, será apresentada a Figura 1, na qual ilustra os tipos de lideranças:

Figura 1: Tipos de Liderança



A Figura 1, apresenta as categorias existentes de Liderança, na qual o líder do século atual desempenha um papel sobre o liderado por duas formas distintas, paralelas umas às outras, com suas particularidades. O líder pode desempenhar a liderança direta sobre o liderado, tal qual sobre uma visão de liderança indireta, o líder motiva outros líderes, sendo estes os desempenhadores da liderança direta sobre o liderado. Uma árvore crescente de influência sobre os liderados.

Há dois modos de se exercer a liderança: de forma direta e de forma indireta. Na liderança direta o comandante tem contato direto com seus comandados, interage com eles com frequência, fala sempre com seus soldados. Com isso, o líder passa bons exemplos à tropa. Um exemplo de comandantes que exerce este tipo de liderança é o capitão, comandante de bateria.

Na liderança indireta o comandante influencia seus comandados através de outros que estão em função de comando, mas que são subordinados a ele, por exemplo, o coronel passa suas ordens ao capitão, para que este as transmita aos subordinados. Neste tipo de liderança é de suma importância que os líderes intermediários aceitem as ideias do comandante superior, passando as ordens sem qualquer distorção ou alteração de entendimento da mensagem. Apesar disso, é de grande destaque que este líder deve exercer sua influência direta em relação àqueles mais próximos a ele e que o auxiliam na OM.

Para que exerça sua liderança pelo exemplo, o sargento deve seguir alguns princípios, são eles:

- i. conheça os indivíduos que estão sob suas ordens e tenha interesse pelo seu crescimento profissional e bem-estar;
- ii. comunique-se com correção e eficiência;
- iii. aja com decisão e firme autoridade, mas tenha paciência, empatia e tato;
- iv. ensine o subordinado a confiar;
- v. treine seu bom senso e mantenha o equilíbrio emocional;
- vi. elogie o trabalho bem feito, assim como o esforço sincero realizado para cumprir a missão, mesmo que não se tenha alcançado o objetivo pretendido;
- vii. apoie e estimule a iniciativa de seus comandados e incentive-os para que apresentem soluções para os problemas do grupo;
- viii. converse com seu pessoal, mantenha todos bem informados e tenha sempre uma palavra positiva para animar seus comandados;
- ix. em todas as situações, procure controlar o medo e demonstrar coragem;

- x. seja um permanente bom exemplo para os subordinados. Aja com responsabilidade, com honestidade e fale sempre a verdade, mesmo que ela não lhe seja favorável. Evite cometer falhas que comprometam sua credibilidade.
- xi. tenha um projeto para a organização militar ou o setor que está a seu comando, mas saiba explicá-lo aos seus subordinados de maneira correta, quando for implementá-lo.
- xii. o líder militar deve empenhar-se em identificar e formar outros líderes, com os quais constituirá um grupo coeso, capaz de cumprir missões complexas com eficiência.

O Exército Brasileiro é a instituição de maior credibilidade com a sociedade e, por isso, deve formar os melhores cidadãos. Para isso, é de suma importância que o sargento seja capaz de conduzir o soldado para o TFM e demonstrar, pelo exemplo, que é capaz de liderá-lo e ser um bom exemplo para ele.

Há 03 pilares para estabelecermos a liderança militar. São eles: as atitudes adequadas (fazer); a proficiência profissional (saber); e o senso moral com traços de personalidade de líder (ser). São eles que criam, estabelecem e sustentam a credibilidade do militar durante sua carreira.

Os líderes de frações são treinados para adquirir habilidades, conhecimentos e comportamentos chave para que seus subordinados absorvam os valores da profissão e da competência tática e técnica. Eles, para serem eficientes em suas missões, devem ter a habilidade de acelerar o esforço de cooperação do grupo.

A coesão e a disciplina devem estar sempre ligadas; haja vista que a primeira é conceituada como a existência de fortes laços de lealdade, respeito recíproco, confiança e compreensão entre os militares de uma OM. O resultado de uma liderança eficiente em todos escalões é observado a partir da tropa, a qual deve estar coesa e disciplinada.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como missão relatar o quão importante é o preparo físico do militar, principalmente do sargento, haja vista que ele é o comandante de pequenas frações e, para que conquiste o respeito da tropa, ele deve liderar pelo exemplo, isto é, para que ele possa cobrar de seu subordinado que realize uma certa quantidade de repetições na barra fixa, o líder deve ser capaz de também fazê-las.

Durante a elaboração deste trabalho fora observado que aquele superior que lidera seu grupamento pelo exemplo é um bom líder. Se ainda segue os 12 Princípios da Liderança, citados no referencial teórico, ele tem ainda mais aflorado em seus subordinados o sentimento de coragem e vibração, pois estes verão que até mesmo seu comandante está passando pelos mesmos acontecimentos que eles.

A relevância deste trabalho no âmbito militar é extremamente grande, visto que o preparo físico é sempre cobrado pelos superiores, em relação aos seus subordinados. É um assunto de grande valia para as Forças Armadas em geral, pois incentiva os comandantes de fração, no caso deste artigo o sargento, a se dedicar e continuar praticando atividades físicas mesmo depois de formado. O impacto na tropa quando se vê a dedicação de seu líder é aquele de que deve-se seguir o mais antigo.

Assim, demonstrando preocupação com seu aspecto físico, o sargento fará com que seus subordinados também venham a ter esse mesmo cuidado. Como diz o décimo princípio de liderança, o comandante de fração deve ser permanentemente um bom exemplo para sua tropa, a fim de que ela o veja e o siga, demonstrando respeito e prontidão.

O objetivo principal deste artigo foi demonstrar que o sargento deve estar preparado fisicamente, não só para conduzir um treinamento físico militar, mas também de conduzir sua fração em um conflito armado, sendo referência para toda ela, pois ele não pode ser apenas um comandante; ele deve ser um líder – sempre lembrando que há diferença entre comandante e líder.

Para que este trabalho fosse redigido foram consultadas diversas fontes distintas. Por ser um tema de grande conversa no meio militar, houve uma vasta gama de documentos que auxiliaram na escrita do mesmo. Claramente não foi possível colocar todas as informações, haja vista que este trabalho fora focado no preparo físico do sargento, mas poderia comentar acerca do preparo físico também dos oficiais. Ressalta-se que alguns desses materiais utilizados como fonte de pesquisa foram redigidos tendo como referência o oficialato, e não os praças.

Deste modo, justificando este artigo, pode ser destacada a importância que as escolas de formação, seja de sargentos ou de oficiais, dão para o TFM, fazendo com que os futuros comandantes entendam a necessidade de se prepararem para o corpo de tropa, a fim de conduzir suas frações e conquistar seu respeito não como comandante, mas como um líder.

REFERÊNCIAS

A METODOLOGIA NA CONSTRUÇÃO HISTÓRICA DO ENSINO DA TEORIA HISTÓRICO-CULTURAL. Fernando Ringel. Angela Machado de Paula. UEMG/Frutal.

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Manual de Liderança Militar. C 20-10. 2 ed. Brasília: Exército Brasileiro, 2011

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Manual de Treinamento Físico Militar. 4 ed. Brasília: Exército Brasileiro, 2015

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projeto de pesquisa. 6 ed. ATLAS 2017

Maciel, Paulo. A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA. Acesso em: 12 maio. 2022. Três Corações, MG. 2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO. Disponível em:

<https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8012/1/TCC%20Paulo%20Maciel.pdf>

Malafaia, Lorraine. ANÁLISE DA IMPORTANCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NAS AÇÕES OPERACIONAIS DA FORÇA TERRESTRE. Acesso em: 29 abr. 2022. Três Corações, MG. Cap_ Lorraine Malafaia da Conceição.pdf. 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: 29 de março de 2022.

Pagnoncelli, N. V. Histórico da suplementação alimentar. Portal da Educação. Disponível em: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/> Acesso em: 25 mar. 2022

SILVA, D.F.; SILVA, D.A.F.; SILVA, E.L.; RODRIGUES, T.M. **Metodologia de Pesquisa. Curso de Formação e Graduação de Sargentos (Superior Tecnólogo)**. 3. ed. Três Corações. Escola de Sargentos das Armas. ESA, 2022.

Treinamento Físico Militar. Comando Militar do Leste, 2019. Disponível em:

<http://www.cml.eb.mil.br/ultimas-noticias/1809-trenamento-f%C3%ADsico-militar-%C3%A9-realizado-pelo-cml.html>. Acesso em: 12 de abril de 2022.

Treinamento Físico Militar. 25º Batalhão de Caçadores. 28 set. 2017. Disponível em:

https://www.25bc.eb.mil.br/index.php?option=com_content&view=article&id=324:treinamento-fisico-militar&catid=17&Itemid=265. Acesso em: 19 de abril de 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. BIBLIOTECA UNIVERSITÁRIA. BIBLIOTECA CENTRAL. **Procedimentos para apresentação e normalização de projetos de pesquisa (NBR 15287:2011)**. BU/UFSC: Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/195138>. Acesso em: 22 de março de 2021.