

PROJETO MÁRIO TRAVASSOS

A importância da alimentação e do treinamento físico para um bom condicionamento, elemento primordial à profissão militar

LEANDRO MONTEIRO DE FIGUEIREDO

Nosso corpo depende de oxigênio para sobreviver. Essa é a justificativa pela qual somos considerados seres aeróbios, diferentemente de fungos e algumas bactérias. Entretanto, o mesmo oxigênio retirado do ar que respiramos também gera o que chamamos de estresse oxidativo, que nada mais é do que a “ferrugem” corporal.

Exercício físico e alimentação são capazes de reduzir o estresse no qual nossas células são vulneráveis. É por isso que o estilo de vida saudável, principalmente regido por uma alimentação balanceada e pelo movimento corporal, que é proporcionado pela atividade física e gerenciado pelo bom estado psicológico, permite que vivamos por mais tempo.

O treinamento físico militar (TFM) sempre foi indispensável para a preparação dos recursos humanos das forças armadas, visando à melhoria do condicionamento físico, cabendo a todos os integrantes uma adaptação fisiológica, a fim de que exerçam corretamente sua função durante o combate.

O referido treinamento é constituído por corridas contínuas, flexão de braço, abdominal e barra fixa, tendo em vista que o treinamento é orientado geralmente em quatro vezes semanais, com a duração de 60 a 90 minutos. Os exercícios exploram as capacidades físicas de resistência e força, os quais são essenciais para um bom desempenho.

Diante dessa situação, precisamos fornecer ao nosso corpo, juntamente com a atividade física, uma balanceada alimentação, que não seja nem insuficiente e tampouco excessiva. Ou seja, precisamos encontrar valores ótimos de nutrientes e exercício que nos aproximem o máximo possível do ideal, para mantermos nossas funções vitais e adaptações que otimizem positivamente nosso metabolismo. Também para que não excedamos ou sejamos insuficientemente capazes de suportar as demandas energéticas, nutricionais e metabólicas do corpo ao longo de nosso crescimento e principalmente envelhecimento.

O percentual de gordura corporal é apontado como uma das variáveis do desempenho físico, considerando que limita os movimentos e leva a fadiga precoce em razão da sobrecarga, provocando um maior dispêndio energético. Sendo assim, um acompanhamento especializado na parte nutricional coordenado com a prática constante da atividade física, são componentes fundamentais para a obtenção de um bom condicionamento físico e conseqüentemente um bom desempenho nas funções impostas pela vida militar, principalmente nas situações de combate.

Não só isso, mas uma busca de evidenciar virtudes intelectuais, ou seja, atividade física é um dispositivo de grande importância que de forma motivadora aumentando a disposição e predispõe o organismo e o cérebro para o aprendizado. A atividade física regrada e disciplinada continuamente diminui a necessidade de sono, reduzindo o número de lesões principalmente na coluna vertebral e aumenta a resistência e a atividade intelectual que também exige preparação física.

O TFM oferece a tropa firmeza não só em sua estrutura física, mas capacita o cérebro e o corpo melhora o humor e a disposição para o raciocínio e trabalho, auxiliando no combate de males que prejudicam o funcionamento do organismo, tais quais: obesidade, pressão alta e demais com a inércia do corpo conhecida como sedentarismo.

O exercício físico libera no cérebro um neuro transmissor que funciona como antidepressivo relevante natural conhecida cientificamente como a beta-endorfina.

Psicologicamente a atividade física atua de forma exemplar como aparelho motivador da psique humana, sendo esta uma forma de transformar vida saindo do estágio de acomodação e morbidez.

No aspecto fisiológico há uma enormidade de benefícios, instrui a disciplina de movimentos dando subsídios práticos para que se tenham hábitos salutareos no tocante ao desenvolvimento da musculatura e preservação da mesma.

Todos os aspectos são de extrema importância, pois asseguram o desenvolvimento harmônico do combatente a fim de proporcionar um máximo de energia com esforço minimizado, e reduzir a fadiga gerando dessa forma resistência, disciplina, na constância e melhorando o processo de longevidade.

Diante disso, podemos verificar que temos na atividade militar, peculiaridades que vão ser características de padronização de atitudes, valores e comportamentos, os quais estão intrinsecamente comprometidos com aptidão física, que é a capacidade de duração, continuidade e resistência de preleções estressantes, e estas irão incentivar o militar a agir com persistência em situações de extrema dificuldade, que envolva até mesmo a vida, situação esta que uma pessoa sem alimentação adequada e treinamento específico não teria a menor condição de resistir.

Artigo de Opinião escrito por LEANDRO MONTEIRO DE FIGUEIREDO, Major, Chefe da Seção de Operações do Centro de Preparação de Oficiais da Reserva de Belo Horizonte.