



# **Projeto Mário Travassos**

**Artigo de Opinião**

## **O Teste Físico Operacional para as FORPRON**

**1º Ten Rodrigo Lucas Fernandes dos Santos  
(Opinião de inteira responsabilidade do autor)**

**2022**

Estar sempre preparado para o combate é um dos deveres do Exército Brasileiro (EB). As operações de guerra modernas geralmente ocorrem em ambientes voláteis, incertos, complexos e ambíguos, acompanhados de esforço físico, sobrecarga cognitiva, restrição de sono e privação calórica. A natureza cada vez mais acelerada dessas operações exige que os militares demonstrem prontidão e resiliência, diante de ambientes estressantes para manter o desempenho físico e cognitivo ideal necessário para o sucesso (NINDL ET AL., 2018)(O'CONNOR, BAHRKE, TETU, 1990)(HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY, 1998).

Sendo assim, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares mantenham sua condição física, visando a duas finalidades: a melhoria da saúde e da aptidão física para o desempenho de suas funções.

Por conta disso, o Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx), atendendo determinação do Comando de Operações Terrestre (COTER), conforme nº 2.7.10.6, do Programa de Instrução Militar – 2021 (PIM - 2021), está desenvolvendo o Teste Físico Operacional (TFO) a ser aplicado nas Forças de Prontidão (FORPRON) (CCFEx, 2021).



IPCFEx aplicando o TFO

Esse teste tem como modelo o *Army Combat Fitness Test (ACFT)*, do Exército dos EUA, que tem como objetivos garantir que os militares estejam prontos para o combate e melhorar a aptidão física no que se refere à prevenção de lesões, através da preparação para o teste (VERGUN, 2018).



## TESTE DE APTIDÃO DE COMBATE DO EXÉRCITO



### Sequência dos eventos do ACFT e intervalos de descanso

Para o nosso Exército, o TFO terá o intuito de avaliar indicadores de aptidão física de combate e, conseqüentemente, garantir que os soldados estejam fisicamente prontos para realizar as tarefas pertinentes ao combate, tais como: ponto a ponto; encher, carregar e empilhar sacos de areia; movimentar por cima, por baixo, ao redor e através de obstáculos; combate corpo a corpo; e evacuação de feridos (CCFEx, 2021).

O atual Teste de Aptidão Física (TAF) aplicado nos corpos de tropa, já tem essa finalidade, de avaliar o desempenho físico individual do/a militar (ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO, 2021). Porém, podemos observar que o foco do teste se dá sobre a resistência muscular de membros superiores e core, além da cardiopulmonar, e, por conta disso, os treinos executados nas Organizações Militares (OMs) são mais voltados para essas valências, deixando de lado o treinamento de membros inferiores (DE ANDRADE GOMES; PINFILDI, 2018), que são primordiais na execução das tarefas do combate moderno, citadas no parágrafo anterior.

Exigências físicas essas que foram definidas em ações que buscam, assim como no ACFT, avaliar todos os componentes físicos necessários para o combate: força muscular, resistência muscular, velocidade, potência, resistência cardiovascular e agilidade. Além disso, também avalia a flexibilidade, coordenação, tempo de reação e equilíbrio (FREITAS, 2019).

O TFO consiste em seis eventos consecutivos: Levantamento Terra; Potência de Arremesso; Flexão no Solo em T; Lanço, Arrasto e Carregamento; Flexão de Pernas em Suspensão; e Corrida de 3200 metros. Os militares completam os seis eventos do TFO no

mesmo dia, durante um período de teste não superior a 120 minutos. O período de teste é o tempo que decorre desde o início do exercício de preparação para o Levantamento Terra até o fim da corrida de 3200 metros (CCFEx, 2021).

O Comando de Treinamento e Doutrina do Exército dos EUA já vem há alguns anos realizando estudos sobre o assunto. Os resultados até agora mostram que esses exercícios refletem mais de 80% do que se exige em combate (VERGUN, 2018).

Dessa forma, acredito que, ao implementar esses testes para avaliar nossas OMs operacionais, o Exército Brasileiro (EB), através da preparação para os mesmos, dará um salto em busca da capacitação física e da operacionalidade das nossas tropas.

Além disso, terá militares em condições de serem empregados para executar qualquer tarefa que o combate exija, a qualquer momento, em qualquer lugar, sendo assim uma mudança extremamente positiva para nossa Força.

É preciso, porém, lembrar que os estudos feitos pelo IPCFEx ainda estão em estágio inicial, necessitando mais experimentos, para que se possa ter maior consistência nos dados obtidos neste primeiro momento, e assim, respaldo para que se implemente esse novo método de avaliação nos corpos de tropa.

## REFERÊNCIAS

NINDL BC, BILLING DC, DRAIN JR, BECKNER ME, GREEVES J, GROELLER H, ET AL. Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *J Sci Med Sport*. 2018;21(11):1116–24.

O'CONNOR JS, BAHRKE MS, TETU RG. 1988 Active Army Physical Fitness Survey. *Mil Med*. 1990;155(12):579–85.

HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY. Physical Fitness Training. Washington DC. 1998. 241 p.

CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO. Teste Físico Operacional (TFO) - Revista de Educação Física – Suplemento Calção Preto 2021. Rio de Janeiro: CCFEx. 2021. S-6 – S-7 p.

VERGUN, DAVID. New fitness test measures combat readiness. Departamento de Defesa do Exército dos EUA. 2018. Disponível em: [https://www.army.mil/article/210899/army\\_secretary\\_new\\_fitness\\_test\\_measures\\_combat\\_readiness](https://www.army.mil/article/210899/army_secretary_new_fitness_test_measures_combat_readiness)

FREITAS, AC. O novo teste de aptidão de combate do Exército dos EUA. *Revista Doutrina Militar Terrestre*. Brasília: COTER. 2019. 62-69 p.

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO. EB70-MC-10.375 - Treinamento Físico Militar. n. 5, 2021.

DE ANDRADE GOMES, M. Z.; PINFILDI, C. E. Prevalence of musculoskeletal injuries and a proposal for neuromuscular training to prevent lower limb injuries in Brazilian Army soldiers: An observational study. *Military Medical Research*, v. 5, n. 23, p. 1–7, 2018.