



Projeto Mário Travassos

Artigo de Opinião

A importância da natação no treinamento físico militar

**2º SGT Luiz Paulo Mansoldo Ferreira
(Opinião de inteira responsabilidade do autor)**

2022

A Importância da natação no Treinamento Físico Militar

A profissão militar exige excelente vigor físico e preparação para qualquer situação em qualquer terreno. O militar que vai para o combate não sabe o que poderá encontrar, por isso seu treinamento físico tem que ser o mais diversificado e funcional possível, tentando fazer com que diminuam as chances deste militar se deparar com algo que ainda não tenha vivenciado e algum ambiente onde ele não esteja adaptado.

Aprender a nadar é, primeiramente, aprender a sobreviver. No Brasil morrem 15 pessoas diariamente por afogamento, segundo a SOBRASA (Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático), e nós militares estamos inseridos nessa população. O país possui um litoral com aproximadamente 8.500 km, banhado pelo oceano Atlântico, além de uma grande quantidade de rios, principalmente na região norte que possui mais de 50% desses rios, e onde se encontra o Comando Militar do Norte (CMN) e o Comando Militar da Amazônia (CMA), estes que utilizam bastante o transporte fluvial em seus deslocamentos, sendo em apoios logísticos aos Pelotões de Fronteira, operações de reconhecimento de fronteira, operações de busca e apreensão etc.

Em toda formação básica do combatente deve existir a instrução de Técnicas Especiais, previstas no Programa Padrão PPB/2 – Formação básica do combatente, porém essas Técnicas Especiais possuem um tempo estimado de 17h diurnas e 4h noturnas, que abrangem percorrer um circuito de pista de obstáculos, percorrer um circuito de progressão individual diurno e noturno e a realização da transposição de um curso d'água, então o tempo destinado a parte aquática fica realmente defasado. Com esse tempo reduzido, a realização dessa transposição por combatentes que não tem a familiarização com o meio aquático, se torna ainda mais complicada. O combatente só consegue se familiarizar e aprender a nadar na água de fato, mas em muitas unidades não existe uma piscina ou local apropriado para seu aprendizado, e também, nosso Manual de Treinamento Físico Militar mais recente (EB70-MC-10.375) fala pouco sobre a natação, pois além da dificuldade de um local, também tem a dificuldade de ser realizada com um grande efetivo, por isso ela geralmente é citada como complemento ao treinamento de corrida contínua ou, na situação de militares impossibilitados temporariamente de correr, métodos que são realmente excelentes métodos de se realizar a natação, mas se for feita somente nessas condições, teremos poucos militares que possuem uma boa desenvoltura em um ambiente aquático.

Nos principais cursos operacionais do nosso Exército Brasileiro existe a parte aquática, tanto no seu ingresso, quanto no decorrer do curso, ratificando a importância da água para o combatente, já que no mais alto nível de operacionalidade da tropa ela é bastante exigida, porém, quem já passou pelos corpos de tropa, sabe que não é comum a prática da natação durante o Treinamento Físico Militar (TFM). Nas duas principais escolas de formação do nosso exército, que são a AMAN (Academia Militar das Agulhas Negras) e a ESA (Escola de Sargentos das Armas), existe a prática da natação durante o TFM, inclusive sendo cobradas como grau na nota final de TFM dos cadetes e dos alunos. Na AMAN ela é cobrada de forma mais abrangente, tendo prova de até 200 metros de natação no último ano de formação, porém na ESA é cobrada apenas a distância de 25 metros, distância que pode ser considerada ínfima, pois nem existe prova oficial de natação nessa distância. O sargento combatente formado na ESA é a ponta da lança do nosso exército, juntamente com os cabos e soldados da tropa, estes deveriam sair da escola de formação com um nível adequado de natação para que pudessem ter segurança para executar qualquer tipo de manobra na água e ter condições de preparar o seu GC e apoiar seu pelotão nessas condições. A diferença da natação para a formação dos sargentos e dos cadetes é evidenciada quando o único teste físico dos cursos da EsEFEx (Escola de Educação Física do Exército), cursos militares que exigem bastante da parte física dos seus alunos, é diferente entre os sargento e os oficiais, onde é realizada uma prova de 200 metros para os dois, porém com 4 minutos e 30 segundos para os oficiais e 5 minutos para os sargentos, e ainda assim os sargentos apresentam dificuldades em passar no teste da natação. O tempo não é o principal vilão nos casos dos reprovados, na verdade, a maioria não consegue nadar os 200 metros sem uma pausa, por isso são reprovados, corroborando a ideia que estes militares não são bem condicionados na água.

A natação em sua forma desportiva é um excelente método de treinamento para nós militares, pois além de trabalhar a parte cardiopulmonar e utilizar todos os músculos do corpo, ela não gera quase nenhum impacto em nossas articulações, que já são sobrecarregadas devido às marchas com sobrepeso, um volume grande de corridas durante os treinamentos físicos militares, e dentre outras atividades deste tipo, mas a parte mais importante a ser desenvolvida e treinada pelo nosso exército é, sem dúvidas, a natação utilitária.

Ela é uma forma mais “simples” de se nadar, quando seu objetivo é proporcionar ao militar o deslocamento de grandes distâncias com o mínimo de desgaste físico, fazendo com que esse militar permaneça no meio líquido por um longo período de tempo, mantendo suas condições de operacionalidade.

Sendo assim, dando uma maior atenção ao treinamento da parte aquática, aumentando o número de sessões de natação no TFM, tanto na formação dos soldados quanto na ESA, a exemplo do que já é feito na AMAN, claro que adaptando à quantidade de tempo e local disponível, teríamos militares mais bem preparados no ambiente aquático e em melhores condições de atuar no combate quando envolver água antes, durante ou no final da ação.

REFERÊNCIAS

1. Amazônia Azul. Marinha do Brasil. Disponível em: https://www.marinha.mil.br/cgcf/amazonia_azul . Acesso em 28 jun. 2022.
2. David Szpilman & diretoria Sobrasa 2018-22. **Afogamento – Boletim epidemiológico no Brasil 2021**. Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático SOBRASA – Publicado on-line em: <https://www.sobrasa.org> , julho 2021. Acesso em 28 jun. 2022.
3. Exército Brasileiro. **PPB/2 Formação Básica do Combatente**. 4ª Ed., COTER. Brasília, 2006.
4. Exército Brasileiro. **Manual de Campanha Treinamento Físico Militar**. EB70-MC-10.375. 5ª Ed. Brasília, 2021.
5. Exército Brasileiro. **Diretriz Para o Treinamento Físico Militar e Sua Avaliação**. Portaria nº 32-EME. Brasília, 2008.
6. Exército Brasileiro. **Instruções Reguladoras Para a Inscrição, a Seleção e a Matrícula nos Cursos da Escola de Educação Física do Exército**. EB60-IR-25.001. 3ª Ed. Brasília, 2020.