



PROJETO MÁRIO TRAVASSOS

Artigo de Opinião

A IMPORTÂNCIA DA ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO DO PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA OS MILITARES QUE PRETENDEM REALIZAR O CURSO SAR

2º SGT REGIS ZAQUEU REIS VIEIRA
(Opinião de inteira responsabilidade do autor)

Palavras-chave: SAR; Exército Brasileiro; treinamento físico.

1 INTRODUÇÃO

Este Artigo de Opinião tem o objetivo de expor os desafios enfrentados durante a fase de preparação física pelos militares selecionados para o curso de Busca e Resgate da Aviação do Exército, bem como as dificuldades de apoio, levando em consideração o tempo e os recursos disponíveis para o Treinamento Físico em suas Organizações Militares de origem. Para isso, realizamos um estudo prévio nas publicações constantes na lista de referências. O interesse pelo tema deve-se, principalmente, a significância e experiência intrínseca do autor na área e no assunto discutido.

O Exército Brasileiro conquistou a capacidade para operar na terceira dimensão do campo de batalha, por meio do emprego das aeronaves de asas rotativas e, com isso, os desafios vieram juntos, os quais vão desde a parte da manutenção de suas aeronaves até a constante preparação dos seus recursos humanos para operar nesse contexto.

É importante ressaltar que tanto a Força Terrestre quanto a sociedade são beneficiadas com o emprego da Aviação do Exército (Av Ex). Isso se deve ao fato de que as Unidades Aéreas (U Ae) da Av Ex mantêm uma preparação contínua para uma variedade de operações, abrangendo desde o adestramento de sua tropa até a realização de operações de suporte aos órgãos governamentais.

Neste contexto, o Centro de Instrução de Aviação do Exército (CIAvEx) assume a responsabilidade de ministrar diversos cursos, incluindo o Curso de Busca e Resgate (SAR), que capacita os militares para atividades de apoio à Aviação e a outras organizações militares aeromóveis. Os candidatos a esse curso devem estar preparados fisicamente para se tornarem especialistas em resgate, além de possuírem habilidades técnicas e psicológicas necessárias para salvar vidas.

2 DISCUSSÃO E ANÁLISE CRÍTICA SOBRE O ASSUNTO

O Curso de Busca e Resgate da Aviação do Exército (SAR), oferecido no Centro de Instrução de Aviação do Exército (CIAvEx), tem como objetivo capacitar os militares para assumirem cargos e desempenhar funções relacionadas à segurança de aeródromos, combate a incêndios, prevenção de acidentes, resgate de tripulações acidentadas, operações aeromóveis e atividades especiais de mergulho.

A pesquisa conduzida com a relatoria do curso revelou que as Organizações Militares enfrentam desafios para proporcionar condições ideais de preparação física aos militares devido

a diversos fatores operacionais, administrativos e à ausência de um Programa de Treinamento Físico publicado pelo IPCFEx. Isso resulta em dificuldades na preparação física adequada dos militares para o curso.

Sabemos que a preparação física é de fundamental importância para os militares candidatos que desejam realizar o Curso de Busca e Resgate. Vale destacar que no processo seletivo inicial são aplicados diversos testes físicos em conformidade com as Instruções Reguladoras do CIAvEx (IRISM/CIAvEx – EB60-IR-38.001) para este curso de especialização. Esses testes incluem a realização de uma corrida de 5000m de calça e coturno dentro do limite de tempo de 26 minutos, um mínimo de 12 repetições de flexão na barra, um mínimo de 36 repetições de flexão de braços, natação estilo "crawl" de 100m em até 2 minutos, apnéia estática com um tempo mínimo de 1 minuto, subida em corda de 4m, natação de 800m em até 30 minutos, nado submerso de 25m, flutuação fardado por no mínimo 15 minutos, marcha de 15km em até 3 horas e, por último, o teste de pressão em câmara hiperbárica. Esses testes são utilizados como critérios de seleção para os candidatos, garantindo que possuam a preparação física mínima necessária para ingressar no curso (BRASIL, 2020).

Compreende-se que os militares interessados em realizar o curso SAR devem estar em excelentes condições físicas. Após o êxito no Teste Inicial de Aptidão Física, o militar é considerado apto nesse quesito para ingressar no curso. O SAR é um curso operacional e altamente técnico, pois lida com situações que envolvem vidas humanas, nas quais erros não são admissíveis. Um equívoco pode custar a vida de outra pessoa ou até mesmo a própria vida do militar. Portanto, é crucial que os participantes estejam preparados fisicamente para enfrentar os desafios e responsabilidades que o curso exige, garantindo a segurança e eficácia das operações de busca e resgate.

Em todas as fases do curso, exige-se uma excelente preparação física dos alunos, além das condições de saúde e rigidez durante o decorrer das operações, nas quais os alunos chegam a carregar 60 kg de material (fardo de combate e armamento individual, equipamento rádio e coletivo) mais transporte de feridos com maca, até a fase Técnica e de Operações de Mergulho, nas quais a aquacidade é um dos critérios a serem avaliados.

O presente Artigo trouxe à tona a teoria de que o teste cardiopulmonar de exercício (TCPE) vem ganhando importância crescente como método de avaliação funcional tanto no Brasil quanto no Mundo. De acordo com Herdy e Serra (2016), em suas aplicações mais frequentes, o teste em questão consiste em submeter um indivíduo a um exercício de intensidade gradativamente crescente até a exaustão ou o surgimento de sintomas ou sinais limitantes.

Um levantamento realizado com militares da equipe de instrução, levou a inferir que as maiores dificuldades são o desgaste físico e lesões nas articulações, que são muitas vezes decorrentes de músculos não estarem devidamente preparados e associados a resultados consistentes com os estímulos aplicados pelas atividades desenvolvidas no curso, a baixa capacidade cardiorrespiratória aliada à aquacidade (natação estilo *crawl*, nado militar, flutuação, apnéia estática e apnéia dinâmica) dos militares, quando da apresentação para o início do curso, vem sendo muito deficiente.

Ainda, convém salientar que, após serem selecionados pela Diretoria de Controle de Efetivo e Movimentações (DCEM), os militares devem começar a se preparar física e intelectualmente. É sabido que a grande maioria das organizações militares do Exército Brasileiro não possui as estruturas e os meios necessários para preparar adequadamente os Oficiais e os Sargentos para o curso, e que os padrões de Treinamento Físico das tropas não correspondem aos específicos.

Devido à necessidade de se preparar bem para o Curso SAR do Exército Brasileiro, os militares da Seção de Emprego Geral Busca e Salvamento, juntamente com o Instituto de Pesquisas da Capacitação Física do Exército (IPCFEx), iniciaram os estudos para confecção do programa de treinamento para o referido curso, realizado no CIAvEx. O objetivo é auxiliar e orientar os militares na devida preparação para o curso. É importante ressaltar que o plano de treinamento servirá como um guia geral para os militares que desejarem realizar o curso como também para os militares já formados, respeitando suas particularidades e limitações, ajustando o exercício proposto, sempre sob orientação profissional.

De acordo com Lemos (2009), o curso apresenta operações controladas em altitudes próximas a 2000 m, que afetam diretamente as condições fisiológicas dos alunos e exigem condições físicas adequadas para suportar o intenso desgaste. O autor ainda apresenta os efeitos da exposição a grandes altitudes nos aspectos neuropsicológicos e seus impactos, como também à parte aquática, com mergulhos que podem chegar a uma profundidade de até 39 m, que requerem uma excelente capacidade pulmonar e equilíbrio emocional.

Em outras pesquisas, tais como as de Menchini (2003) e de Carvalho (2010), reforçam-se as proposições de Lemos (2009), por afirmarem que antes de iniciar um treinamento é necessário identificar as capacidades físicas predominantes e as que são exigidas para cada tipo de atividade que será desenvolvida.

Durante o curso SAR, as atividades têm como objetivo capacitar os militares a operar em diferentes ambientes, incluindo aquáticos, aéreos e terrestres. É responsabilidade do próprio militar identificar suas principais dificuldades e preparar-se adequadamente, visando superar

esses desafios e alcançar o sucesso no curso.

Nesse contexto, defendemos a hipótese de que um Programa de Treinamento Físico para o Curso de Busca e Resgate deve ser melhor divulgado como referência para os militares que se preparam para esse curso. Em uma importante troca de experiência com a relatoria do curso SAR, abordamos a necessidade de um Programa de Treinamento ainda não publicado para o Curso, sugerindo que os militares podem utilizar o Plano de Treinamento do Curso de Guerra na Selva como referência. Além disso, foram discutidas as dificuldades físicas encontradas durante o curso, a adequação do tempo disponível nas Organizações Militares para a preparação física, a disponibilidade de recursos e orientações sobre como a Organização Militar pode oferecer uma melhor preparação aos candidatos. Também foi explorada a relação entre a execução do programa de treinamento e o desempenho dos militares durante o curso. Para corroborar a ideia, apresentamos a Tabela 1, abaixo:

Tabela - 1: Relação Programa de Treinamento x Desempenho

ANO	TOTAL DE ESPECIALISTAS	MILITARES EM ATIVIDADE	MILITARES QUE REALIZARAM O CURSO SEM ORIENTAÇÃO OTFM	INSATISFAÇÃO COM A DISPONIBILIDADE DE TEMPO DE TFM VOLTADO PARA O CURSO	ACREDITAM NO PLANO DE TREINAMENTO ESPECÍFICO
2023	118	Cerca de 60	45%	70%	80%

Fonte: O Autor (2023)

Com base na Tabela 1, apresentada acima, recomenda-se que os futuros alunos do curso SAR: a) busquem orientação junto ao Oficial de Treinamento Físico Militar de suas respectivas Organizações Militares para receberem apoio profissional adequado e obterem sucesso na execução do plano de treinamento; b) realizem exercícios de fortalecimento muscular que visam melhorar a capacidade cardiorrespiratória e neuromuscular. Isso será essencial para prevenir lesões durante as sessões de treinamento, as quais poderiam prejudicar ou até mesmo impedir a participação no curso.

3 CONCLUSÃO

Com base nos dados recolhidos e analisados juntamente com a relatoria das informações apresentadas, podemos concluir que este Artigo de Opinião atingiu os objetivos que foram propostos para ele na introdução. Além disso, fica evidenciado que a criação de um Plano de

Treinamento, elaborado em conjunto com o IPCFEx, é de grande importância para a preparação dos militares voluntários. É importante ressaltar que as Organizações Militares, por meio de seus comandantes, oficiais e sargentos responsáveis pelo Treinamento Físico Militar, devem compreender plenamente a importância do treinamento direcionado ao curso e fornecer os recursos necessários para o treinamento adequado.

Como resultado, de acordo com informações coletadas em entrevistas com membros da Seção de Emprego Geral Busca e Salvamento (SEB), responsável por conduzir o Curso SAR, importante é o militar se preparar com antecedência, para que não seja surpreendido com o desgaste físico que irá encontrar durante o curso.

Por fim, com base na discussão e análise crítica deste artigo, é amplamente aceito que a maioria dos militares que se preparam de acordo com um plano específico para os testes iniciais obtêm excelentes resultados no decorrer do curso.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Comando de Operações Terrestres. 1. ed. Caderno de Instrução - Transporte de Carga Individual - EB70-CI-11.454. **Portaria nº 150-COTER, de 6 de novembro de 2020**. Brasília: COTER, 2020. 50 p.
- BRASIL. Departamento de Educação e Cultura do Exército. Instruções Reguladoras para a Inscrição, a Seleção e a Matrícula nos Cursos e Estágios Gerais do Centro de Instrução de Aviação do Exército (EB60-IR-38.001). **Portaria nº 321-DECEX, de 16 de novembro de 2020**. Rio de Janeiro: DECEX, 2020.
- BRASIL. EME. Manual de Campanha - Treinamento Físico Militar (EB20-MC-10.350). 4. ed. **Portaria nº 354-EME, de 28 de dezembro de 2015**. Boletim do Exército nº 53, de 31 de dezembro de 2015. Brasília: Estado-Maior do Exército, 2015. 231 p.
- BRASIL. EME. Regulamento do Curso de Busca e Salvamento da Aviação do Exército (SAR) para Sargentos. **Portaria nº 349-EME, de 4 de setembro de 2017**. Boletim do Exército nº 37, de 15 de setembro de 2017. Brasília: Estado-Maior do Exército, 2017. p. 28-29.
- CARVALHO, A. R. Utilização do treinamento neuromuscular e proprioceptivo para prevenção das lesões desportivas. **Arquivos de Ciências e Saúde**, UNIPAR, Umuarama, v. 14, n. 3, p. 269- 276, set./dez. 2010.
- HERDY, Artur Haddad; SERRA, Salvador Manoel. Teste Cardiopulmonar de Exercício (TCPE). 2016. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, vol. 107. n. 5, São Paulo, nov. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/abc.20160171>. Acesso em: 20 abr. 2022.
- LEMOS, Valdir de Aquino. **Efeitos da exposição à altitude sobre os aspectos neuropsicológicos: uma revisão da literatura**, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/RT8xLjp5NPZHHVzFK7cVDg/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2022.
- MENCHINI, Daniel. **Escalada Esportiva Proposta para Treinamento de Força**. UNICAMP: Campinas, 2003.