


**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS  
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)  
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

**Gabriel Santos Peixoto Farias**

**OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA VOLTADO PARA ATIVIDADE MILITAR**

**Resende  
2019**

	<b>APÊNDICE III (TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL) AO ANEXO B (NITCC) ÀS DIRETRIZES PARA A GOVERNANÇA DA PESQUISA ACADÊMICA E DA DOCTRINA NA AMAN</b>	<b>AMAN 2019</b>
---	--	----------------------

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE  
NATUREZA PROFISSIONAL**

<b>TÍTULO DO TRABALHO: Os Benefícios Da Corrida Voltado Para Atividade Militar</b>
<b>AUTOR: Gabriel Santos Peixoto Farias</b>

Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.

Autorizo a AMAN a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por publicação em revista técnica da Escola ou outro veículo de comunicação do Exército.

A AMAN poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente será fornecida se o pedido for encaminhado por meio de uma organização militar, fazendo-se a necessária anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.

É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.

A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente pode ser feita com a autorização do autor ou da Direção de Ensino da AMAN.

Resende, 19 de Junho de 2019

**Cad Gabriel Santos Peixoto Farias**

**Gabriel Santos Peixoto Farias**

**OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA VOLTADO PARA ATIVIDADE MILITAR**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador: 1º Ten Artur Dias Pinheiro Mateus

**Resende  
2019**

**Gabriel Santos Peixoto Farias**

**OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA VOLTADO PARA ATIVIDADE MILITAR**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019:

Banca examinadora:

---

Artur Dias Pinheiro Mateus – 1º Ten  
(Presidente/Orientador)

---

Luciano Velôzo Gomes Pedrosa – Cap

---

Mateus Fiamoncini Lopes – 1º Ten

**Resende  
2019**

Dedico ao meu pai, Luiz Peixoto Farias Filho, a minha mãe, Lidia Maria dos Santos, a minha família, amigos e a todas as pessoas que me apoiaram e me incentivaram direta ou indiretamente a seguir em frente nesses cinco anos de formação.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu forças e saúde para chegar ao final da formação na Academia Militar das Agulhas Negras, me permitindo realizar mais um sonho e objetivo de vida. Agradeço também aos meus pais, Luiz Peixoto Farias Filho e Lidia Maria dos Santos, que sempre foram minha base e o suporte necessário para que eu chegasse ao final dessa dura caminhada de cinco anos.

Agradeço também a todos os meus familiares e amigos, pois sempre se fizeram presentes nessa jornada. Ao meu orientador 1º Ten Int Artur Dias Pinheiro Mateus, pelo suporte dado nesse período em que estive trabalhando no meu TCC.

Finalmente, agradeço a todos aqueles que, por receio de incorrer em injustiça, deixo aqui de citá-los, mas que colaboraram e contribuíram de alguma maneira para que eu chegasse até aqui.

## RESUMO

### OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA VOLTADO PARA ATIVIDADE MILITAR

AUTOR: Gabriel Santos Peixoto Farias

ORIENTADOR: Artur Dias Pinheiro Mateus

O presente trabalho tem o objetivo de apresentar os benefícios que prática da corrida pode trazer para a saúde do militar e para as suas atividades. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e documental a qual demonstra a relevância e a importância que o hábito de correr diariamente pode trazer enormes ganhos em desempenho nas atividades cotidianas e, principalmente, nas militares. Relatando dessa forma, aspectos referentes ao ganho de saúde propiciado por esta atividade física, bem como a melhora do preparo físico para a execução das diversas missões que o militar recebe no dia a dia. Será exposto também a influência da corrida no ganho de atributos da área afetiva, uma vez que durante uma corrida o militar trabalha diversos atributos como, por exemplo, a persistência, dedicação e o espírito de corpo. Na conclusão será reforçado os benefícios que a corrida é capaz de proporcionar aos militares, comprovando assim a sua importância.

**Palavras-chave:** Corrida; Treinamento Cardiovascular; Saúde; Atributos da área afetiva; Preparo físico.

## **ABSTRACT**

### **THE BENEFITS OF RUNNING FOR MILITARY ACTIVITY**

AUTHOR: Gabriel Santos Peixoto Farias

ADVISOR: Artur Dias Pinheiro Mateus

The present work has the objective of presenting the benefits that the practice of the running can bring to the health of the military and to its activities. It is a bibliographical and documentary research that demonstrates the relevance and importance that the habit of running daily can bring enormous gains in performance in daily activities and, especially, in the military. Relating this way, aspects related to the health gains provided by this physical activity, as well as the improvement of the physical preparation for the execution of the various missions that the military receives in the day to day. It will also be exposed the influence of the running in gaining attributes of the affective area, since during a running the military works several attributes such as persistence, dedication and body spirit. In conclusion will be reinforced the benefits that the running is able to provide the military, thus proving its importance.

**Keywords:** Race; Cardiovascular training; Health; Attributes of the affective area; Physical preparation.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
1.1. OBJETIVOS .....	12
1.1.1. <b>Objetivo Geral</b> .....	<b>12</b>
1.1.2. <b>Objetivos Específicos</b> .....	<b>12</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>13</b>
2.1. TREINAMENTO FÍSICO MILITAR .....	13
2.1.1. <b>Corrida contínua</b> .....	<b>16</b>
2.1.1.1. Potência aeróbica.....	17
2.1.2. <b>Treinamento Intervalado Aeróbio</b> .....	<b>18</b>
2.2. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA.....	19
2.3. A IMPORTÂNCIA DA CORRIDA PARA O COMBATENTE .....	21
<b>3. REFERENCIAL METODOLÓGICO</b> .....	<b>26</b>
3.1. MÉTODO DE PESQUISA .....	26
3.2. PROCEDIMENTOS .....	26
3.3. RESULTADOS.....	27
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>34</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Mesmo com a crescente evolução e modernização do Exército, onde novas viaturas blindadas, armamentos novos de fabricação nacional e várias outras tecnologias estão saindo do papel e virando realidade nos corpos de tropa, a figura do militar convencional, aquele que empunha o seu fuzil, coloca a sua mochila nas costas e vai combater, continua nos dias de hoje possuindo um papel importante para que a missão do Exército seja cumprida.

Para o militar poder cumprir com as suas funções, sejam elas de cunho administrativo quanto operacional, ele deve estar preparado fisicamente e mentalmente para poder realizar suas atividades. Para isso, uma atividade física extremamente simples, barata e que pode ser executada em qualquer lugar, aparece como uma possibilidade para suprir essas necessidades cotidianas do militar, trata-se da prática da corrida.

Mas como este exercício físico pode ser capaz de influenciar diretamente no dia a dia do militar? Ao fazer esse questionamento, pode-se perceber que ao analisar a rotina de TFM de qualquer OM das Forças Armadas a corrida é o treinamento físico mais realizado pelas tropas.

A conclusão que pode ser feita ao fazer essa análise é que de fato correr com frequência pode sim influenciar no bom desempenho do militar, uma vez que ela é a principal e mais simples forma do militar obter o seu bom preparo físico e ter condições de operar e/ou realizar os seus planejamentos, sendo assim, um assunto relevante a ser discutido.

Este trabalho busca mostrar os benefícios que a prática da corrida pode trazer ao ser humano, de modo que ela pode funcionar como uma excelente fonte de preparação física e mental para as atividades militares.

A pesquisa justifica sua relevância para mostrar que através dos exercícios cardiovasculares eles podem ser uma importante ferramenta no desenvolvimento de atributos da área afetiva, aspecto esse muito importante para a composição do indivíduo como militar, bem como para manter o preparo físico e manter a saúde em condições para quando o militar for exigido poder ser empregado de maneira a dar o seu máximo em defesa do Brasil.

## 1.1. OBJETIVOS

### 1.1.1. Objetivo Geral

O objetivo geral deste TCC será apresentar e verificar a importância do militar empregar a corrida nos seus treinamentos a fim de obter os seus benefícios e assim poder melhorar o seu desempenho nas atividades militares.

### 1.1.2. Objetivos Específicos

Explicar a importância do Treinamento Físico Militar para a obtenção de um bom preparo físico com foco na corrida.

Mostrar os benefícios que a prática da corrida pode trazer para a saúde do militar.

Relacionar os ganhos que a prática da corrida pode proporcionar para a atividade militar.

Mostrar como a corrida é um exercício físico capaz de desenvolver atributos da área afetiva no militar.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O Treinamento Físico Militar dentro das Forças Armadas é a principal ferramenta para que o militar consiga obter um preparo físico e se manter saudável para a execução de suas atividades.

O manual de Treinamento Físico Militar EB20-MC-10.350 apresenta em seu prefácio um trecho que aborda a importância de se ter um bom preparo físico:

A necessidade de treinamento físico nas Forças Armadas é inquestionável. Sendo o homem, segundo a doutrina, o elemento fundamental da ação, é imprescindível darmos especial atenção a sua saúde e condição física. Sendo assim, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condição física, visando a duas finalidades: a melhoria da saúde e a aptidão para o desempenho de suas funções. Para isso, recorrer-se-á ao Treinamento Físico Militar.

De acordo com Brasil (2015) a preparação física de um militar deve ser orientada para os objetivos e atividades próprias de sua função, especialidade, unidade e posto, onde ela aborda que os objetivos do treinamento físico militar são:

- a) Desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares.
  - b) Contribuir para a manutenção da saúde do militar.
  - c) Cooperar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva.
  - d) Contribuir para o desenvolvimento do desporto no Exército Brasileiro.
- (BRASIL, 2015, p.1-1)

Para alcançar o condicionamento físico é necessário realizar um misto de atividades, o que pode ser adquirido por meio do emprego de treinamentos físicos realizados nas sessões de Treinamento Físico Militar do batalhão ou de maneira natural nas atividades de instrução e adestramento, como marchas e exercícios de campanha. Durante a realização das sessões de TFM os treinamentos são divididos em treinos neuromusculares e treinos cardiovasculares.

O treinamento neuromuscular segundo Brasil (2015) é uma atividade física de intensidade variada, realizada por meio de exercícios localizados, que buscam

desenvolver a força e a resistência muscular, podendo ser verificada em sua prática os seguintes benefícios:

- a) melhora do desempenho nas atividades de combate, nas atividades recreativas e no desporto;
- b) prevenção de lesões, pois a musculatura fortalecida suporta maior carga e permite melhor postura para as atividades diárias;
- c) melhora da composição corporal pelo aumento da massa muscular e diminuição da gordura corporal;
- d) diminuição da perda da saúde osteomuscular com a idade, prevenindo a degeneração neuromuscular e minimizando a redução da densidade mineral óssea, diminuindo o risco de fraturas por quedas;
- e) aumento da força e da resistência muscular; e
- f) diminuição do risco de doenças coronarianas e metabólicas. (BRASIL, 2015, p.6-1)

Desta maneira, o militar ao realizar o treinamento neuromuscular ele está adquirindo ganhos a sua saúde de modo a manter a estrutura óssea sem nenhum tipo de lesão que o impossibilitaria de exercer suas atividades diárias, bem como o fortalecimento e o aumento da resistência dos músculos o militar estará apto a exercer as atividades da sua organização militar, principalmente as de cunho operacional, pois isso o levará a suportar por mais tempo o peso do equipamento, aumentando assim a sua capacidade de operar.

Os métodos de treinamento neuromuscular realizado nas sessões de Treinamento Físico Militar são a ginástica básica, a pista de treinamento em circuito e a musculação. Desta maneira, pode-se perceber que realizar este tipo de treino traz inúmeros ganhos para a prática da corrida, exercício cardiovascular, foco deste trabalho.

**Figura 1:** Pista de Treinamento em Circuito



**Fonte:** 2º BIS

O treinamento cardiopulmonar segundo Brasil (2015) é o conjunto de atividades físicas planejadas, estruturadas, repetitivas e controladas, que tem por objetivo o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiopulmonar, apresentando na sua execução os seguintes benefícios:

- a) aumento das cavidades e da espessura do músculo cardíaco com conseqüente lançamento no organismo de maior quantidade de sangue após cada contração (volume de ejeção);
- b) diminuição da frequência cardíaca, permitindo ao coração trabalhar menos, mantendo a mesma eficiência devido ao aumento do volume de ejeção;
- c) aumento da capacidade de transporte de oxigênio pela hemoglobina, desempenhando função importante na utilização deste pelos músculos; e
- d) diminuição da pressão arterial, devido à menor resistência dos vasos à passagem do sangue, e aumento da capacidade de consumir oxigênio, tornando o músculo mais resistente à fadiga. (BRASIL, 2015, p.2-1)

O treinamento cardiopulmonar desta maneira está ligado também a melhora da saúde do militar e conseqüentemente na melhora do desempenho de suas funções, pois com o aumento do transporte de oxigênio diminui as chances de doenças no coração e melhora o desempenho dos músculos, principalmente na capacidade de

suportar o tempo de duração de uma determinada atividade com o máximo de eficiência.

Nas sessões de TFM os métodos de treinamento cardiovascular encontrados são a corrida contínua, a corrida variada, o treinamento intervalado aeróbio e a natação, porém atualmente os únicos treinamentos cardiovasculares previstos nos programas anuais de TFM são a corrida contínua e o treinamento intervalado aeróbio.

**Figura 2:** Corrida contínua



Fonte: 22º GAC AP

### **2.1.1. Corrida contínua**

A corrida contínua, segundo o manual de TFM EB20-MC-10.350, é um método de treinamento que consiste em percorrer distâncias correndo num ritmo constante e tem como objetivo desenvolver a potência aeróbica do militar.

A forma de treinamento contínuo está de acordo com exercícios chamados de cíclicos, onde tem-se longa duração porém com intensidades baixas, moderadas ou altas de uma maneira mais cadenciada onde irá proporcionar um melhor transporte de oxigênio até as células, promovendo uma resistência aeróbia (WILMORE, COSTILL, 1988).

Para Machado (2011), o método de treinamento contínuo está subdividido em:

- a) Contínuo fixo: caracterizado por uma velocidade contínua durante todo o período de treinamento. Exemplo: corrida de 20 minutos a uma velocidade de 8 km.
- b) Contínuo progressivo: caracterizado por um aumento da intensidade de forma progressiva durante o treinamento. Exemplo: corrida de 20 minutos, velocidade inicial de 8 km, e a cada 5 minutos aumenta-se 1 km na velocidade
- c) Contínuo regressivo: diminuição contínua da intensidade. Exemplo: corrida de 20 minutos, velocidade inicial de 8 km, e a cada 5 minutos diminui-se 0,5km na velocidade.
- d) Contínuo variável: uma mudança na variação da intensidade que pode ser progressiva ou regressiva no período de treinamento. Exemplo: Fartleck, corrida de 20 minutos, velocidade inicial de 8 km, e a cada 5 minutos varia-se a velocidade para um valor acima ou abaixo dos 8 km inicial.

No manual de TFM EB20-MC-10.350, está previsto como método de treinamento contínuo a corrida contínua em forma, a corrida contínua livre e a caminhada, todos esses com o objetivo de promover a capacidade aeróbia do militar.

#### 2.1.1.1. Potência aeróbica

A potência aeróbica nada mais é que a capacidade de oxigenar as células musculares e transformar isso em energia para o músculo, sendo ela definida pelo VO<sub>2</sub> máximo de cada indivíduo.

Diversos são os exercícios que são capazes de aumentar a potência aeróbica como natação, ciclismo e corrida. Com a prática dessas atividades físicas naturalmente o indivíduo irá aumentar o seu VO<sub>2</sub> máximo, sendo ela um instrumento de avaliação mais preciso para definir a capacidade aeróbica de um indivíduo, o que permite avaliar a capacidade de uma pessoa realizar uma atividade física sem se cansar.

##### Segundo Barros Neto:

Depende da disponibilidade de oxigênio durante a recuperação. Por isso, é lógico supor que indivíduos com um VO<sub>2</sub> alto terão maior capacidade de fornecimento de oxigênio para os músculos que estão se exercitando e, assim, terão maior refosforilação dos estoques de fosfocreatina durante o período de recuperação do exercício. Teoricamente, isso significa um potencial de melhor desempenho em atividades intermitentes nos indivíduos com um VO<sub>2</sub> alto. (BARROS NETO, 2004, p. 4).



Desta maneira, quando o militar aumenta o seu VO<sub>2</sub> máximo praticando a corrida ele está aumentando o seu limiar aeróbico e conseqüentemente ele está aumentando a sua resistência ao cansaço, proporcionando assim um ganho de desempenho nas mais variadas atividades militares, como uma progressão em ambiente urbano por exemplo.

### 2.1.2. Treinamento Intervalado Aeróbio

De acordo com o manual de TFM EB20-MC-10.350:

O treinamento intervalado aeróbio (TIA) é um método de treinamento cardiopulmonar que consiste de estímulos de corrida de intensidade média para forte, intercalados por intervalos de recuperação parcial, para evitar que o organismo ingresse em um quadro de fadiga. (BRASIL, 2015, p.5-8)

Para Machado (2011) ele divide os tipos de treinos intervalados de maneira que o corredor se prepare para as atividades que demandem energia e façam o uso contínuo das vias aeróbicas e anaeróbicas, esses tipos de treinos são:

- a) Intervalado lento: caracterizado com 10 a 30 tiros com uma intensidade de 60% a 80% em distâncias de 200 a 1000 metros com intervalo ativo com uma intensidade de 60% a 65% da Frequência Cardíaca máxima.
- b) Intervalado rápido: 20 a 40 tiros com uma intensidade de 80% a 95% em distâncias de 100 a 300 metros com um intervalo ativo entre 60% e 65% da Frequência Cardíaca Máxima.
- c) Sprint: volume de 30 a 60 tiros com intensidade de 95% a 100% em distâncias de 50 a 100 metros e intervalos ativos de 25 a 50 metros.
- d) Aceleração: volumes de 30 a 60 tiros com intensidade de 95% a 100% em distâncias de 25 a 50 metros em intervalos ativos de 50 a 100 metros.
- e) Hollow sprint ou Double sprint: caracteriza-se por sprint máximo de 50m seguidos de caminhada ou corrida lenta de 50m. O volume dos tiros varia de acordo com a capacidade orgânica de cada um. Os tiros têm intensidade de 95% a 100% e os intervalos são de estímulos ativos entre 50% a 60% da Frequência Cardíaca máxima.

O Exército Brasileiro, por meio de seu manual de TFM EB20-MC-10.350, adota a distância de 400m para o treinamento intervalado aeróbico para melhorar o condicionamento físico de seus militares e nele prevê um plano de treinamento de modo a auxiliá-los, conforme a tabela abaixo:

**Tabela 1 – Sobrecarga do Treinamento Intervalado Aeróbico do Exército Brasileiro**

TESTE 12 MIN	TEMPO/VOLTA (400m)		NÚMERO DE REPETIÇÕES POR SESSÃO DE TREINAMENTO											
			SEMANA											
			1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
1600	2 min	40 s	4	4	5	6	7	8	9	10	8	9	5	6
1700	2 min	32 s	4	4	5	6	7	8	9	10	8	9	5	6
1800	2 min	24 s	4	4	5	6	7	8	9	10	8	9	5	6
1900	2 min	17 s	4	4	5	6	7	8	9	10	8	9	5	6
2000	2 min	11 s	5	6	7	8	9	10	11	12	10	11	7	8
2100	2 min	5 s	5	6	7	8	9	10	11	12	10	11	7	8
2200	2 min	0 s	5	6	7	8	9	10	11	12	10	11	7	8
2300	1 min	55 s	5	6	7	8	9	10	11	12	10	11	7	8
2400	1 min	51 s	6	7	8	9	10	11	12	13	11	12	8	9
2500	1 min	47 s	6	7	8	9	10	11	12	13	11	12	8	9
2600	1 min	43 s	6	7	8	9	10	11	12	13	11	12	8	9
2700	1 min	40 s	6	7	8	9	10	11	12	13	11	12	8	9
2800	1 min	36 s	7	8	9	10	11	12	13	14	12	13	9	10
2900	1 min	33 s	7	8	9	10	11	12	13	14	12	13	9	10
3000	1 min	30 s	7	8	9	10	11	12	13	14	12	13	9	10
3100	1 min	27 s	7	8	9	10	11	12	13	14	12	13	9	10
3200	1 min	25 s	8	9	10	11	12	13	14	15	13	14	10	11
3300	1 min	22 s	8	9	10	11	12	13	14	15	13	14	10	11
3400	1 min	20 s	8	9	10	11	12	13	14	15	13	14	10	11
3500	1 min	18 s	8	9	10	11	12	13	14	15	13	14	10	11
INTERVALO			90 s						60 s			45 s		

**Fonte:** BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **EB20-MC-10.350** Treinamento Físico Militar. 4. ed. Brasília: EGGCF, 2015. p. 5-10.

## 2.2. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

A prática de exercícios físicos, sendo ela orientada, é uma importante ferramenta para a busca de uma vida saudável e para a garantia de um bom condicionamento físico.

Segundo o Manual de Campanha EB20-MC-10.350, ele define aptidão física como:

Capacidade de trabalho; capacidade funcional total para executar algumas tarefas específicas que requerem esforço muscular, considerado o envolvimento individual, as tarefas a serem executadas, a qualidade e intensidade do esforço. Qualificação física individual que habilita para o exercício de uma atividade profissional em um determinado cargo. (BRASIL, 2015, p.1-2)

Complementando o manual EB20-MC-10.350 (2015), Böhme (2013) define aptidão física como:

Os significados das palavras aptidão e física são: aptidão – qualidade do que é apto; capacidade, habilidade, disposição; conjunto de requisitos necessários para exercer algo; capacidade natural ou adquirida; física – que é corpóreo, material, relativo às leis da natureza. A combinação das duas palavras – aptidão física, no sentido etimológico das mesmas, leva ao conceito ou a uma associação de ideias no tocante à capacidade, habilidade, disposição material que conduz e indica que o indivíduo está apto corporalmente.

Ao analisar o mundo atual, as pessoas perderam o hábito de praticar atividades físicas, uma vez que o aumento da tecnologia reduziu o esforço que antes era necessário fazer para realizar alguma atividade.

Os militares, como uma parcela da sociedade, também precisam ter uma boa saúde e precisam estar aptos fisicamente para poder ser empregado nas mais variadas missões do Exército, seja ela a de incursões em ambiente urbano para lutar contra o crime organizado, seja para cumprir ações cívico-sociais no interior do nordeste, seja para a manutenção da vida vegetativa da organização militar.

Na publicação da Revista Verde Oliva do ano de 2008 foi abordado o seguinte tópico:

O exercício físico, conduzido e orientado de forma adequada por profissional de Educação Física habilitado, é considerado, por todos os segmentos profissionais da área de saúde, uma ferramenta facilitadora na busca de soluções para diversos problemas da sociedade atual. Sua prática regular possibilita a mudança de um estilo de vida acomodado e estressante para um outro mais dinâmico e relaxante. (VERDE OLIVA, 2008, p.25)

Nesta mesma edição da Revista Verde Oliva, ela destaca a importância da prática de exercícios físicos para a saúde, descrevendo da seguinte maneira:

A inatividade física é, reconhecidamente, um dos fatores de risco determinantes para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis e de algumas comorbidades, como diabetes mellitus não insulino dependente, a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, como o de cólon e o de mama, o acidente vascular cerebral, a osteoporose e a obesidade. (VERDE OLIVA, 2008, p.25)

Dessa maneira, a prática da corrida é extremamente salutar para a vida dos militares, pois ela ajuda e muito a reduzir os riscos de contrair algumas doenças, além de trazer outros benefícios para a vida do militar como diz um artigo encontrado para essa pesquisa com o título: “Os 10 benefícios dos exercícios físicos à saúde”. Na qual serão citados os mais relevantes para os militares, são eles:

- a) Melhoria da função cardiovascular e respiratória;
- b) Alivia o estresse e a ansiedade;
- c) Melhora o sono e aumento da habilidade de concentração;
- d) Diminui o risco de doenças no coração, pressão alta, osteoporose, diabetes e obesidade;
- e) Ajuda a diminuir e controlar o peso;
- f) Atividades físicas ajudam a produzir serotonina – o hormônio do bem-estar;
- g) A prática de atividade física fortalece o sistema imunológico;

Através do preparo físico, acompanhado de um orientador e de uma alimentação balanceada, o militar terá saúde e condições físicas necessárias para executar suas funções no aspecto operacional, pois a partir da prática da corrida o militar estará melhor preparado para suportar os estressores e os desgastes físico e mental em operações e planejamentos.

### 2.3. A IMPORTÂNCIA DA CORRIDA PARA O COMBATENTE

Este trabalho visa mostrar os benefícios que a prática da corrida pode proporcionar ao militar nas suas atividades cotidianas, principalmente as operacionais.

Para isso, foi mostrado em tópicos anteriores uma abordagem do Treinamento Físico Militar como modo de se preparar fisicamente, utilizando como foco a corrida. Foi mostrado também os benefícios que a corrida pode trazer a saúde do militar, de maneira a trazer condições para ele conseguir combater.

Segundo Brasil (2015), ele aponta em seu prefácio:

Nos exércitos modernos, pretende-se a formação de um soldado de qualidade, que desenvolva seu trabalho em cenários muito diversificados e, às vezes, em condições extremas, o que exige grande versatilidade. Além da aptidão física, este deve ser capaz de adaptar-se a situações ambientais novas e árduas, nas quais o fator psicológico sempre estará presente.

Nos dias atuais, o Exército está sendo mais empregado em operações de garantia da lei e da ordem, fruto de uma necessidade de o Brasil fazer frente a crescente atividade ilícita. Entretanto, a preparação para o combate convencional possui, ainda, uma importância maior, sendo ela o foco das instruções das escolas de formação combatentes do Exército Brasileiro.

Dessa maneira, ao analisar a figura do militar combatente o ideal é que ele seja uma pessoa com uma menor quantidade de massa magra, não devendo ele possuir um acúmulo grande de gordura, uma vez que o excesso de peso é um fator determinante para que o militar adquira outras doenças como colesterol alto, diabetes, entre outras, o que dificulta o bom rendimento físico para o cumprimento das missões.

Segundo Brasil (2015), existe uma necessidade do aprimoramento da capacidade aeróbia antes de partir para missão uma vez que foi constatado que durante operações recentes foi verificado um declínio da capacidade aeróbia, da massa corporal e da manutenção da força, potência e resistência muscular. Esse aprimoramento é feito com base em exercícios cardiovasculares, sendo a corrida o principal exercício nos batalhões.

Para isso, a corrida contínua é uma ferramenta bastante útil para perda e manutenção do peso pois ela aumenta a oxidação das gorduras do organismo, facilitando no controle do peso e diminuindo as chances da obtenção de doenças por parte do militar. A prática da corrida é um exercício físico capaz de desenvolver a resistência e a potência aeróbica, fatores decisivos para o militar em combate, uma vez que ele proporciona a condição física necessária para que o militar suporte e transponha as adversidades que advirem do combate.

De acordo com Brasil (2015) está previsto também, como treinamento cardiopulmonar, o treinamento intervalado aeróbio. Este treinamento proporciona um crescimento no seu limiar anaeróbico devido o aumento da resistência ao lactato e conseqüentemente uma maior resistência a dor. Esse ganho é notado, por exemplo, quando o militar, ao progredir em uma favela, precisa dar inúmeros lanços curtos, comprovando que esse treinamento é uma maneira de amenizar o desgaste físico causado por essa situação em combate.

Ainda sobre o assunto:

Existem evidências em relatos de diversos exércitos em campanha de que os militares bem preparados fisicamente estão mais aptos para suportarem o estresse debilitante do combate. A atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular, convenientemente orientado. (BRASIL, 2015, p.2-2)

Outro importante benefício da prática da corrida para o militar é o fato de a corrida diminuir o estresse, principalmente em combate. Ela é capaz de ajudar na melhora na tomada de decisões, pois aumenta a confiança do militar e proporciona mais motivação para que ele desempenhe suas atividades, mesmo as administrativas.

#### 2.4. A CORRIDA NO DESENVOLVIMENTO DE ATRIBUTOS DA ÁREA AFETIVA

De acordo com o manual EB20-MC-10.350 (2015) ele fala que o Treinamento Físico Militar é capaz de desenvolver requisitos básicos e atributos da área afetiva, devendo eles serem estimulados e aperfeiçoados para que hajam de maneira eficaz no comportamento e exercendo um papel fundamental na personalidade do militar.

Segundo a Separata ao Boletim do Exército nº51, de 19 de dezembro de 2014, que aprova as Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais, ela aborda no Apêndice I ao Anexo B as atitudes relacionadas à atividade profissional que os militares devem ter, que são elas:

- 1) Atitudes relacionadas a si mesmo
  - Autoconfiança: agir com segurança e convicção nas próprias capacidades e habilidades, em diferentes circunstâncias. Está relacionada à atitude de iniciativa.

- Autocrítica: agir de maneira a avaliar as próprias potencialidades e limitações frente à ideias, sentimentos e/ou ações.

### 3) Atitudes relacionadas à atividade profissional

- Abnegação: agir, renunciando aos interesses pessoais, integridade física e conforto, em favor da Instituição, grupos e/ou pessoas, no sentido do cumprimento da missão.

- Adaptabilidade: ajustar-se apropriadamente a quaisquer mudanças de situações.

- Decisão: optar pela alternativa mais adequada, em tempo útil e com convicção, evitando a omissão, a inação ou a ação intempestiva.

- Dedicção: realizar as atividades necessárias ao cumprimento da missão com empenho e entusiasmo.

- Dinamismo: agir ativamente, buscando adaptar-se às contingências ambientais de maneira eficaz e proativa.

- Disciplina intelectual: adotar e defender a decisão superior e/ou do grupo mesmo tendo opinado em contrário.

- Flexibilidade: ajustar-se apropriadamente às mudanças, reformulando planejamentos e comportamentos, com prontidão, diante de novas exigências.

- Iniciativa: agir de forma adequada e oportuna, em conformidade com as demandas da missão, sem depender de ordem ou decisão superior.

- Objetividade: destacar o fundamental do supérfluo para a realização de uma tarefa ou solução de um problema.

- Organização: desenvolver atividades profissionais de forma sistemática e metódica.

- Persistência: manter-se em ação continuamente, a fim de executar uma tarefa, vencendo as dificuldades encontradas.

- Planejamento: antecipar-se a fatos e situações, antevendo alternativas viáveis, de modo a evitar e/ou eliminar possíveis falhas na execução de uma tarefa.

- Resiliência: predisposição a recuperar-se rapidamente após a ocorrência de contratemplos, choques, lesões, adversidades e estresse.

- Responsabilidade: cumprir adequadamente as atribuições de seu cargo, função e posto, assumindo e enfrentando as consequências de suas atitudes e decisões.

Brasil (2015) cita também, na página 2-4, os aspectos da área afetiva desenvolvidos durante o Treinamento Físico Militar. Dos atributos previstos, três complementam a lista de atributos atitudinais constante na Separata do Boletim do

Exército nº51, de 19 de dezembro de 2014, são eles o espírito de corpo, a liderança e a resistência.

Ao observar todos esses atributos atitudinais e trazendo para o foco deste trabalho pode-se observar alguns atributos que a corrida é capaz de ajudar a incutir na personalidade do militar.

A persistência é um atributo que pode ser desenvolvido através da prática da corrida, uma vez que durante as sessões de Treinamento Físico Militar e principalmente durante o TAF o militar irá sentir vontade de parar de correr por motivo de dor ou cansaço e nesse momento ele deverá se manter na ação a fim de concluir a corrida. Ao internalizar esse atributo durante uma corrida, o militar terá a capacidade de aplicá-lo em uma atividade de campo, por exemplo, não desistindo perante as dificuldades apresentadas.

A dedicação também é um atributo capaz de ser desenvolvido por meio da prática da corrida, pois o militar que possui dificuldade neste exercício ele precisa de uma dedicação maior nos treinamentos para que ele consiga alcançar o índice no TAF. Desta maneira, se o militar possui a dedicação necessária para melhorar o seu desempenho físico ele conseqüentemente se dedicará na realização das mais diversas atividades cotidianas do batalhão, pois ele tem na sua personalidade militar a necessidade de sempre se empenhar para bem cumprir a missão que lhe for atribuída.

A resistência é mais um dos atributos, se não o principal, que pode ser desenvolvido mediante a prática da corrida, uma vez que se trata da capacidade de tolerar esforços físicos por um determinado tempo. Durante a corrida o militar quase sempre chega ao limite do seu esforço e ele se vê na necessidade de aprender a tolerar a dor causada pelo esforço físico realizado. Levando para atividade militar, o militar em operações militares ou exercícios no terreno é constantemente levado ao limite do seu esforço físico e o atributo da resistência se faz muito importante para que ele suporte as atividades.



### 3. REFERENCIAL METODOLÓGICO

#### 3.1 MÉTODO DE PESQUISA

A pesquisa apresentou uma característica explicativa, uma vez que todo material teórico utilizado foi usado para explicar os benefícios da corrida para saúde do militar, para as suas atividades nas organizações militares e para mostrar a importância do Treinamento Físico Militar com foco na corrida no desenvolvimento de atributos da área afetiva e para a obtenção de um bom preparo físico.

A fim de obter uma coleta de dados eficaz, todo o material bibliográfico e documental que foi utilizado foi organizado em um sistema de fichamento, o qual serviu para posterior análise e produção da pesquisa.

Para efeito da análise e tratamento dos dados utilizou-se uma forma de tratamento qualitativa. Isto é, buscou-se entender os benefícios da corrida na vida dos militares, de maneira a mostrar a relação desta atividade física com o desempenho nas atividades militares.

#### 3.2 PROCEDIMENTOS

De modo a proporcionar um maior embasamento na literatura apresentada, foi formulado um questionário a fim de verificar os atributos da área afetiva desenvolvidos na prática da corrida.

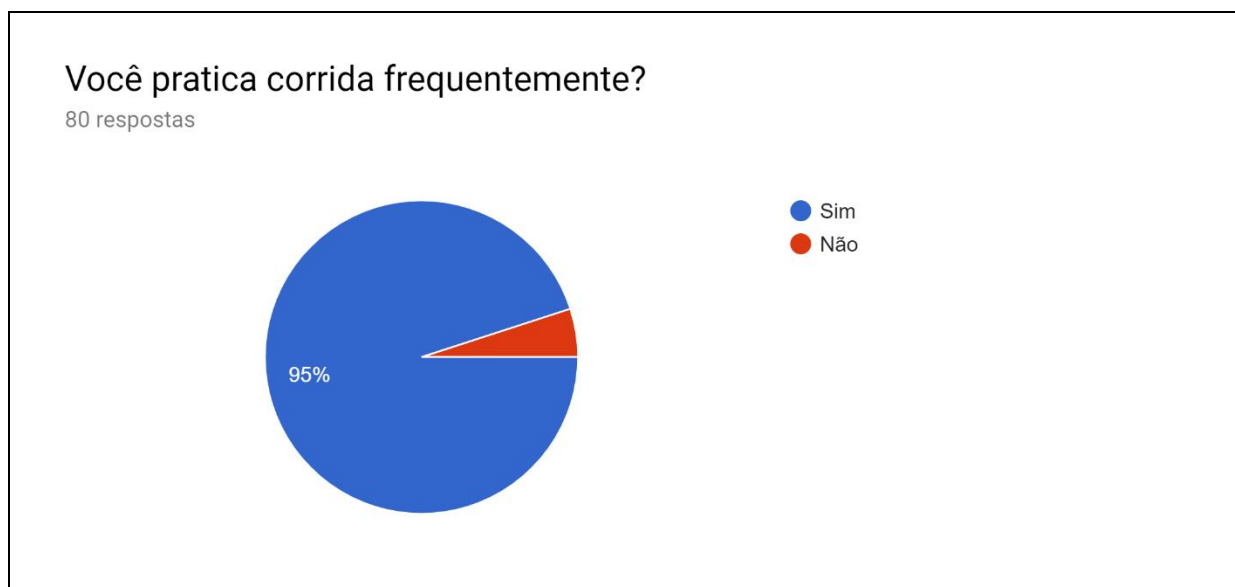
Este questionário visava descobrir entre os cadetes quais atributos da área afetiva são mais desenvolvidos nos três tipos de treinamentos de corrida previstos no manual de Treinamento Físico Militar EB20-MC-10.350, que são eles a corrida contínua, a corrida variada e o treinamento intervalado aeróbio, bem como qual o principal atributo da área afetiva desenvolvido na corrida de modo geral.

O presente questionário obteve respostas sem levar em consideração o ano, a arma, o quadro ou serviço do cadete, com intuito de abranger a experiência de todos e pegar a opinião deles quanto aos atributos da área afetiva que são desenvolvidos nos três tipos de treinamento de corrida previsto no manual de TFM e na corrida de modo geral.

### 3.3 RESULTADOS

Na primeira questão os cadetes responderam se eles praticam corrida frequente.

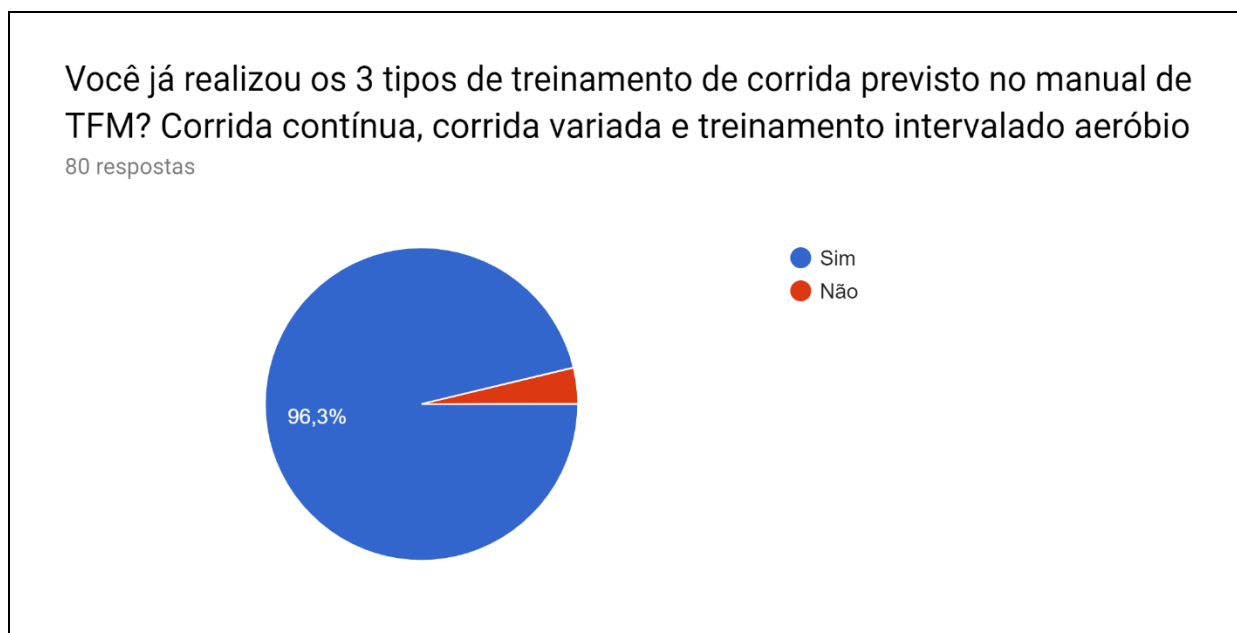
**Gráfico 1 – Resultado dos dados coletados na 1ª Questão**



Fonte: AUTOR (2019)

Com base na análise do gráfico, pode-se analisar que 95% dos cadetes praticam corrida frequentemente.

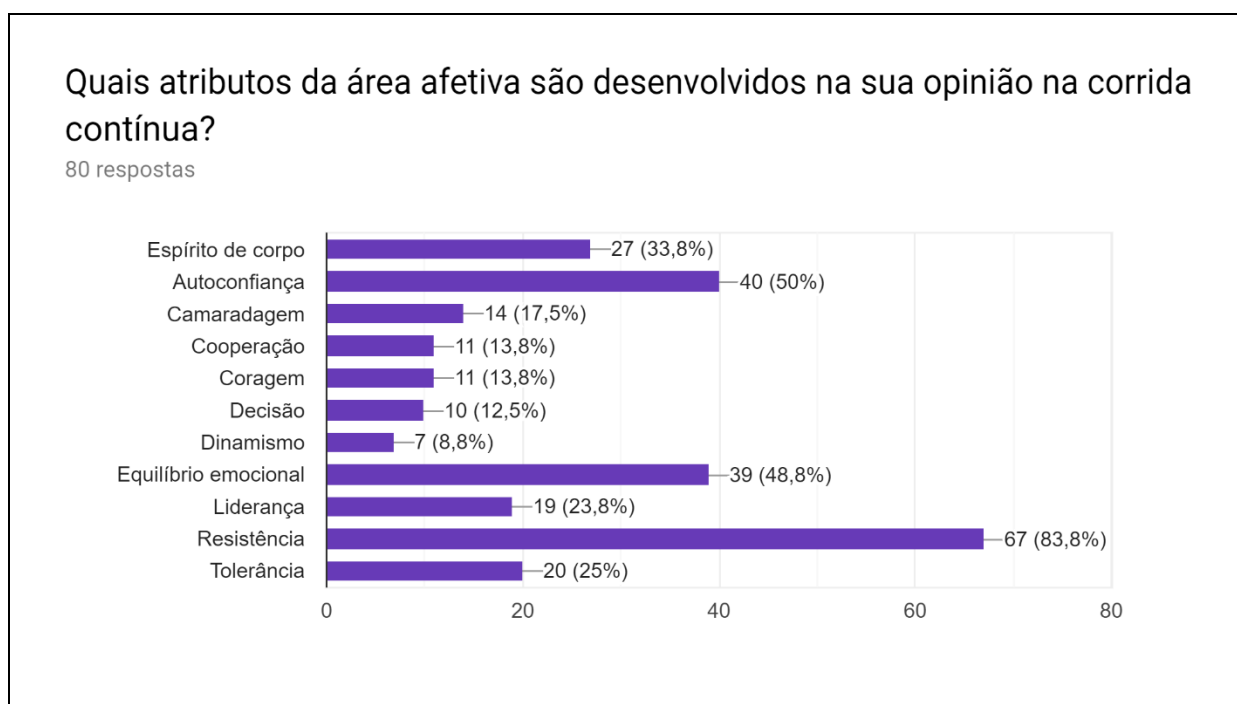
Na segunda questão os cadetes responderam se eles já realizaram os 3 tipos de treinamento de corrida previsto no manual de TFM, que são a corrida contínua, a corrida variada e o treinamento intervalado aeróbico.

**Gráfico 2 - Resultado dos dados coletados na 2ª Questão**

Fonte: AUTOR (2019)

Com base na análise do gráfico, pode-se analisar que 96,3% dos cadetes já realizaram todos os 3 tipos de treinamento de corrida previsto no manual de TFM.

Na terceira questão os cadetes responderam quais atributos são desenvolvidos na opinião deles através da corrida contínua.

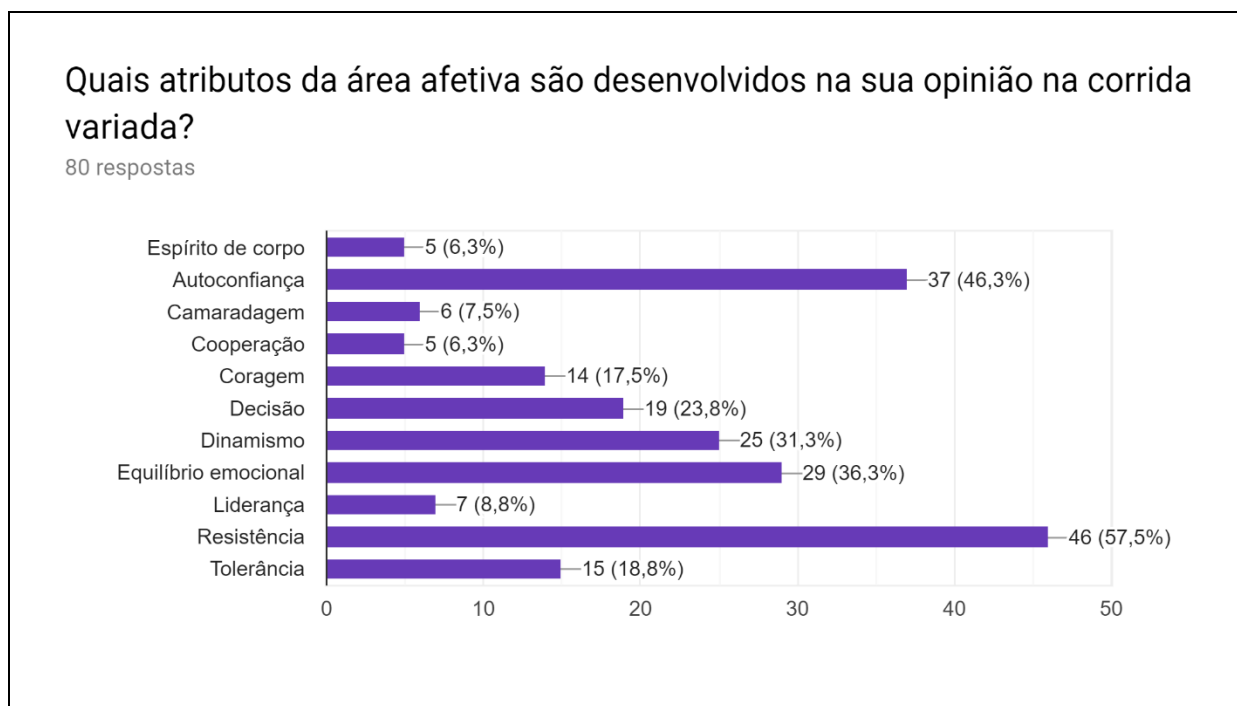
**Gráfico 3 - Resultado dos dados coletados na 3ª Questão**

Fonte: AUTOR (2019)

Com base na análise do gráfico, pode-se perceber que de todos os atributos previstos no manual de TFM os três atributos da área afetiva mais desenvolvidos na corrida contínua, segundo os cadetes que responderam o questionário, são a resistência com 83,8%, a autoconfiança com 50% e o equilíbrio emocional com 48,8%.

Na quarta questão os cadetes responderam quais atributos são desenvolvidos na opinião deles através da corrida variada.

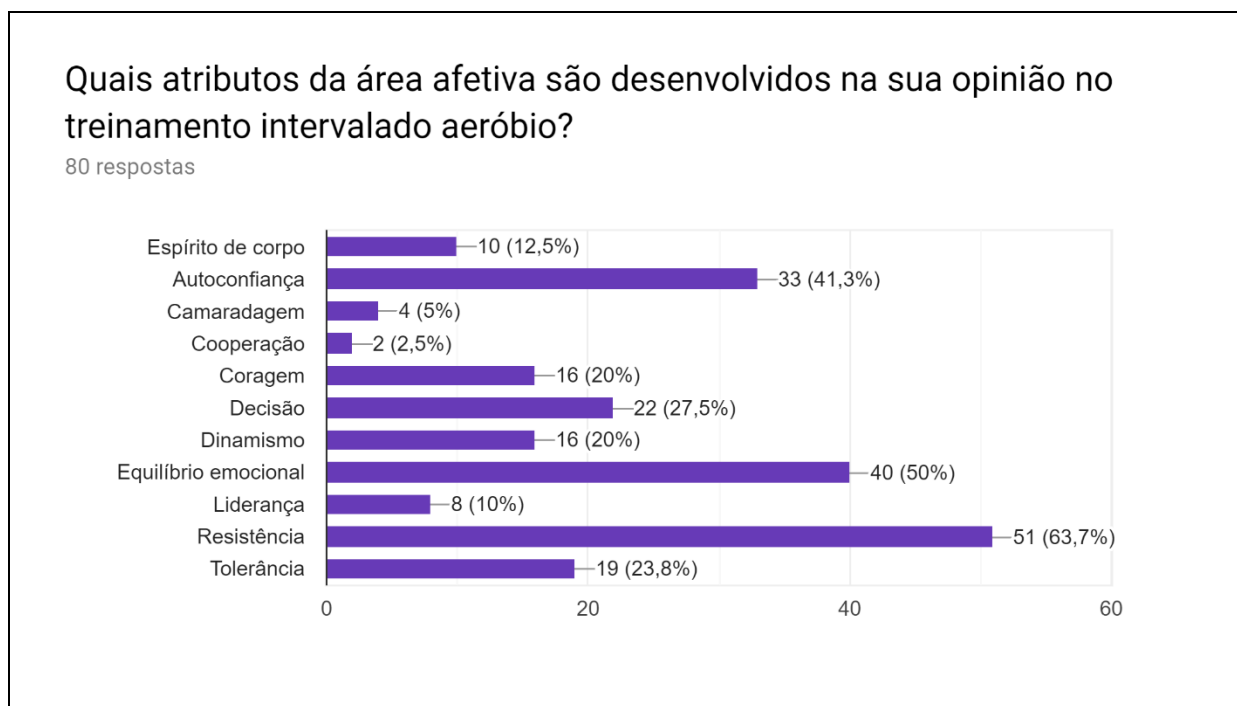
**Gráfico 4 - Resultado dos dados coletados na 4ª Questão**



**Fonte:** AUTOR (2019)

Com base na análise do gráfico, pode-se perceber que de todos os atributos previstos no manual de TFM, os três atributos da área afetiva mais desenvolvidos na corrida variada, segundo os cadetes que responderam o questionário, são a resistência com 57,5%, a autoconfiança com 46,3% e o equilíbrio emocional com 36,3%.

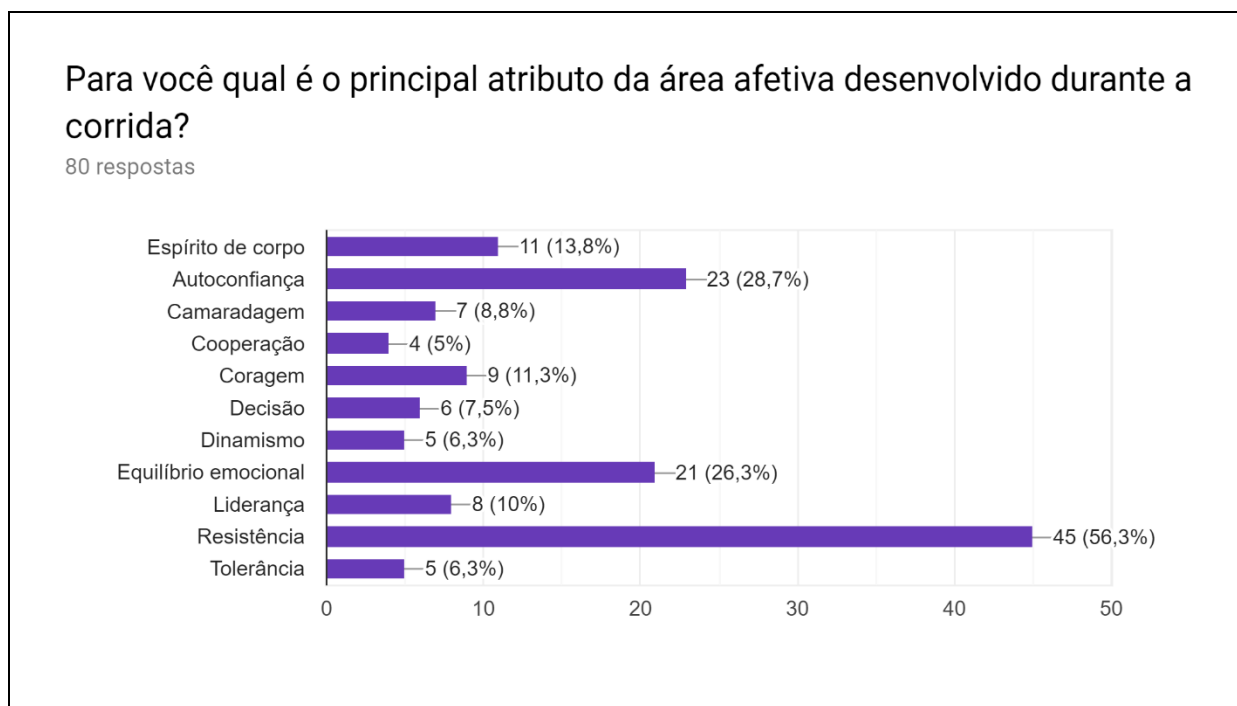
Na quinta questão os cadetes responderam quais atributos são desenvolvidos na opinião deles através do treinamento intervalado aeróbio.

**Gráfico 5 - Resultado dos dados coletados na 5ª Questão**

Fonte: AUTOR (2019)

Com base na análise do gráfico, pode-se perceber que de todos os atributos previstos no manual de TFM, os três atributos da área afetiva mais desenvolvidos na corrida variada, segundo os cadetes que responderam o questionário, são a resistência com 63,7%, o equilíbrio emocional com 50% e a autoconfiança com 41,3%.

Na sexta questão os cadetes responderam qual é o principal atributo desenvolvido durante a prática da corrida.

**Gráfico 6 - Resultado dos dados coletados na 6ª Questão**

Fonte: AUTOR (2019)

Com base na análise do gráfico, pode-se perceber que de todos os atributos previstos no manual de TFM, o principal atributo da área afetiva desenvolvido durante a prática da corrida, segundo os cadetes que responderam o questionário, é a resistência com 56,3%.

Após ser apresentado os dados e os resultados coletados, o questionário comprovou que o TFM com foco na corrida é também um meio de se desenvolver os atributos da área afetiva, não podendo este exercício físico ser negligenciado pelo militar na construção da sua personalidade.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo apresentar e verificar a importância do militar utilizar a corrida como forma de treinamento a fim de obter os seus benefícios e assim poder melhorar o seu desempenho nas atividades militares.

Para que fosse atingido esse objetivo foi necessário explicar a importância do Treinamento Físico Militar para a obtenção de um bom preparo físico com foco na corrida, mostrar os benefícios que a prática da corrida pode trazer para a saúde do militar, relacionar os ganhos que a prática da corrida pode proporcionar para a atividade militar e mostrar como a corrida é um exercício físico capaz de desenvolver atributos da área afetiva no militar.

O Treinamento Físico Militar é a principal ferramenta do Exército Brasileiro para manter o militar bem preparado fisicamente. Em seu manual, ele prescreve tipos de treinamentos que se dividem em treinamento neuromuscular, com objetivo de desenvolver a força e a resistência muscular, e o treinamento cardiopulmonar, foco desta pesquisa e que tem por objetivo o desenvolvimento e manutenção da aptidão cardiopulmonar, sendo ele aplicado nas sessões de TFM através da corrida contínua e o treinamento intervalado aeróbio.

A corrida por se tratar de um exercício físico ela promove uma melhora na saúde do militar e melhora a sua qualidade de vida, desde que ela seja orientada por um profissional. Ao praticar a corrida regularmente, ela irá ajudar na redução de doenças como diabetes e colesterol alto, ajuda na redução do peso, melhora a qualidade do sono e proporciona uma sensação de bem – estar, por exemplo. Desta maneira o militar irá conseguir se manter apto para desempenhar suas atividades militares e administrativas.

Por consequência da melhora do condicionamento físico e da saúde através da corrida, o militar apresentará uma melhora considerável no seu rendimento, uma vez que apto a cumprir suas funções e com bom preparo físico o militar terá condições melhores de executar um patrulhamento com o pelotão, por exemplo, de executar uma pista de obstáculos no batalhão, estará melhor preparado a realizar um curso operacional entre outras atividades que o militar pode ser empregado.

Os efeitos da corrida influenciam também no ganho de atributos da área afetiva, componente importante da personalidade militar. Esses ganhos se devem diretamente aos treinamentos realizados que estimulam o aumento da resistência do militar, bem

como aumenta a sua capacidade de persistir realizando uma atividade física intensa por um tempo prolongado e também é capaz de aumentar o nível de dedicação do militar por meio da busca pela melhora de rendimento a cada treinamento.

Diante disso, pode-se concluir que os benefícios da corrida podem sim exercer influência na vida do militar de maneira que ele melhore seu desempenho nas suas atividades dentro do batalhão, por meio do desempenho físico, das alterações no organismo promovendo a saúde e do caráter militar através dos atributos da área afetiva.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Defesa. **EB20-MC-10.350**: Treinamento Físico Militar, 4ª Edição, Brasília: EGGCF, 2015

Bases Fisiológicas e Nutricionais para a Saúde e o Desempenho Físico. **Revista Verde-Oliva**, Brasília-DF, v. 198, n. 8, p. 25-28, jul 2008

**10 Benefícios dos Exercícios Físicos a Saúde.** Disponível em: <<https://saudeprospera.com.br/10-beneficios-dos-exercicios-fisicos-a-saude/>>. Acesso em: 21, setembro, 2018.

DOMINGUES, C. A. **Efeitos da privação de sono sobre o desempenho cognitivo de militares após 48 horas de operações militares continuadas.** Rio de Janeiro: EsAO, 2004.

MACHADO, Alexandre F. **Corrida: bases científicas do treinamento.** 1º. ed. Brasil: Cone Editora, 2011. 406 p.

BHÖME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, v. 11, n. 3, p.97-104, jul 2013.

WILMORE, J. H. and COSTILL, D. L. **Training for Sporting and Activity**, Dubuque, IA: WM. C. Brown publishers.1988.

Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **Portaria nº 143, de 25 de novembro de 2014.** DECEEx, Brasília, DF, 19 dez. 2014

**Significado de aeróbica.** Disponível em: <<https://www.significados.com.br/aerobica/>>. Acesso em: 07 maio. 2019

SARDINHA, D.; SOARES, C. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói-RJ, vol. 6, n. 5, out 2000.

**2º Batalhão de Infantaria de Selva realiza capacitação tática e aperfeiçoamento.**

Disponível em: <<http://www.eb.mil.br/web/noticias/noticiario-do-exercito/-/asset-publisher/MjaG93KcunQI/content/2-bis-realiza-capacitacao-tatica-e-aperfeicoamen-1/8357041>>. Acesso em: 21 maio. 2019.

**Treinamento Físico Militar.** Disponível em: <<http://www.22gac.eb.mil.br/index.php/noticias/188-treinamento-fisico-militar>>. Acesso em: 21 maio. 2019.

**O que é VO2Máx e como ele influencia no seu desempenho físico.** Disponível em: <<https://www.mtbbrasil.com.br/2014/04/19/o-que-e-o-vo2max-e-como-ele-influencia-no-seu-desempenho-fisico/>>. Acesso em: 23 maio. 2019.

BARROS NETO, T. L. de.; GUERRA, I. **Ciência do futebol**. São Paulo: Manolé, 2004.