

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

LUCAS JORGE HIPÓLITO

A IMPORTÂNCIA DA APRENDIZAGEM DAS TÉCNICAS DE CORRIDA E O
FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA O CADETE E SUA INFLUÊNCIA NA
TROPA

Resende
2019

LUCAS JORGE HIPÓLITO

A IMPORTÂNCIA DA APRENDIZAGEM DAS TÉCNICAS DE CORRIDA E O
FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA O CADETE E SUA INFLUÊNCIA NA
TROPA

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.

Resende
2019

LUCAS JORGE HIPÓLITO

A IMPORTÂNCIA DA APRENDIZAGEM DAS TÉCNICAS DE CORRIDA E O
FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA O CADETE E SUA INFLUÊNCIA NA
TROPA

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.

Resende, 07 de junho de 2019

BANCA EXAMINADORA

Bruno de Almeida Cândia - Cap Inf
(Presidente/Orientador)

Iuri Melo Tavares - Cap Inf
(Avaliador)

Raphael Cavalieri Nardi de Souza - Cap Inf
(Avaliador)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus e a todos que estiveram ao meu lado em meio às batalhas e desafios durante minha formação. Aos meus companheiros de Academia, um muito obrigado pelo apoio prestado em todas as situações difíceis, bem como pelos momentos de camaradagem durante esses 5 anos e, em especial, para o Capitão Cândia, Instrutor da SIEsp, o qual contribuiu para a elaboração deste trabalho por conta de sua dedicação e orientação.

Agradeço principalmente aos meus pais, José Eduardo Garcia Hipólito e Ana Crista Jorge, que nunca mediram esforços para ajudar na conquista do meu sonho, ao meu irmão, Leandro Jorge Hipólito, que sempre me ajudaram em qualquer dificuldade que tive na formação.

Deixo um caloroso abraço a todos os professores que acreditaram no meu potencial e sempre me ajudaram na preparação para a prova intelectual da EsPCEX.

Dedico este trabalho aos meus pais e amigos que sempre me incentivaram.

RESUMO

A Aprendizagem das técnicas de corrida para o Cadete é de total importância para o militar, principalmente porque está em mudança repentina do estado civil para o militar. Vemos que esses militares não aprendem a maneira correta da corrida, e simplesmente, começam a correr, sendo constantemente e exaustivamente cobrados. Vale ressaltar que, além de não aprenderem as técnicas de corrida, os mesmos não são liberados para utilizar a academia para o correto fortalecimento muscular para prevenir possíveis lesões no militar, o que o influenciará diretamente na liderança da tropa.

Palavras-chave: Técnicas de corrida, Fortalecimento muscular; Liderança. Lesões.

ABSTRACT

The Learning of run techniques to the Cadet is it total importance to the military people, mainly because they are in sudden change from the civilian state to the military state. We see that these military people don't learn in the right way how to run, and suddenly, they start run, beeing constantly exhaustively charged. It's worth pointing out that, beyond of don't learning the run techniques, the same are not released to use the gym to the correct muscular fortification to prevent possible lesions on the military people, that will influence directly on the leadership's troop.

Keywords: Run Techniques, military people; prevent lesions; leadership.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
EsPCEx	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
TFM	Treinamento Físico Militar

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO

O tema corrida é de fundamental importância para todos os militares. No que tange a parte do cadete, possui grande importância porque é por meio da corrida que o militar desempenha bem suas atividades em um Teatro de Operações, também demonstra seu preparo diante seu Pelotão e para um bom cumprimento da missão. Podemos perceber bem que os civis que almejam se tornar militares, muitos por sua vez, não possuem se quer algum tipo de treinamento específico, fazendo com que os mesmo começam a correr sem um preparo e conhecimento prévio das técnicas de corrida.

A presente pesquisa tem por finalidade tratar o tema sob a perspectiva militar a fim de analisar as corretas técnicas de corrida e o fortalecimento muscular dos militares brasileiros, a fim de se prepararem para o combate, atentando para que se evite as lesões e prejudiquem no futuro em relação a liderança do militar sobre sua tropa.

Delimitamos nosso foco de pesquisa no preparo militar do Cadete antes de entrar na EsPCEEx até o final do 4º Ano da AMAN e analisamos as lesões que foram adquiridas esse tempo sem o correto aprendizado das técnicas de corrida e o fortalecimento muscular. O reforço muscular é uma prática que deve ser intercalada aos treinos de corrida. De acordo com o site <http://www.tenis-para-corrída.com/importancia-reforco-muscular-corredores/>:

"O fortalecimento dos nossos músculos nos deixará preparados para qualquer eventualidade durante o treino. Essa prática proporcionará uma melhor resposta dos nossos ossos, músculos e articulações. Salvo em caso de fadiga muscular por excesso de exercício, trabalhar nossa musculatura ajudará a prevenir lesões tão comuns em corredores."

Isso demonstra a importância da necessidade de fortalecimento constante dos militares para alcançar a maior eficiência na corrida. Quanto melhor o funcionamento da musculatura, maior o rendimento nas corridas e conseqüentemente nos campos de batalha em relação a liderança do militar sobre seu Pelotão. O militar que tem um bom preparo físico, tem uma maior eficiência no combate propriamente dito.

Faz-se necessário elencar algumas técnicas de corrida a fim de explicitá-las ao leitor e mostrar a importância delas para que melhore o rendimento do militar e

que o mesmo não corra de maneira errada e arque com as lesões, às vezes, não ocorrida no momento em que se exercia a corrida, mas, num futuro bem próximo. Também, elencar alguns exercícios para fortalecer bem os músculos e fazê-los com que proteja o Cadete, diante de entorses, desgastes, lesões graves que possa comprometer o futuro desse militar.

Nosso principal objetivo é apresentar o resultado da pesquisa e como forma de melhoria fazer com que todos os Cadetes tenham pelo menos um tempo disponível durante o TFM (Treinamento Físico Militar) para o fortalecimento muscular, e que, os Alunos da EsPCEx que estão entrando agora na formação militar, tenham tempos disponíveis também para a aprendizagem das técnicas de corrida.

Nossas principais fontes de consulta foram outras monografias com temas, como: “A importância da musculação no TFM como prevenção de lesões”, fontes virtuais com relatos e bibliografias sobre corrida.

No primeiro capítulo o referencial teórico-metodológico, onde é realizada uma análise dos antecedentes do problema, trazendo também o método utilizado na realização desta pesquisa.

No segundo capítulo é apresentado o desenvolvimento, onde será abordado: Técnicas de corrida (tópico 2.1.1), onde procuramos apresentar as técnicas de corrida correta. Alguns exercícios fundamentais para o fortalecimento muscular para a corrida (tópico 2.1.2).

No terceiro e último capítulo, faremos uma conclusão desta monografia, onde abordamos os pontos principais e uma forma de estimular o aprendizado das técnicas de corrida e o uso da academia na AMAN para o fortalecimento muscular do Cadete. Também foi feita uma pesquisa a respeito da restrição da academia em relação aos Cadetes e a sua influência.

2 DESENVOLVIMENTO

A pesquisa bibliográfica é o primeiro passo de um trabalho científico. Por meio dela é possível coletar e verificar a parte teórica sobre os temas e assuntos que serão de interesse no andamento do trabalho científico (DMITRUK, 2001).

Selecione este parágrafo inteiro e logo em seguida, quando abrir a barra de ferramentas, clique na opção Transformar em Citação Direta Longa. Pronto, o parágrafo será recuado em 4 centímetros, com a fonte no tamanho 10, perfeitamente de acordo com as Normas da ABNT e sem complicações.

2.1 REFERENCIAL TEÓRICO

Após o levantamento de diversas fontes de consultas virtuais com enfoque no fortalecimento muscular e a aprendizagem das técnicas de corrida a fim de evitar lesões e prejudicar no futuro do militar em relação a sua liderança diante de seu Pelotão, foi feita uma pesquisa com unanimidade dos Cadetes do 4º ano em relação ao histórico de lesões diante do fato de não utilizarem academia para o fortalecimento muscular e a relação disso com as lesões durante a corrida. No final, foi feita uma pergunta do grau de importância do fortalecimento muscular para o Cadete e o resultado foi quase unânime: é de fundamental importância da utilização da academia para o Cadete na AMAN, o que não é realizado para esse fim.

A pesquisa iniciou-se após a hipótese de que a influência do aprendizado das técnicas de corrida e o fortalecimento muscular foi de fundamental importância para a formação do militar, evitando que os mesmos tivessem algum tipo de lesão por falta de conhecimento ou musculatura, sendo fator decisivo para que houvesse continuidade diante sua tropa, e até mesmo, interferindo o militar de ir para missões específicas nas quais exigissem muito do preparo físico do mesmo.

O objetivo principal do trabalho é mostrar a importância do aprendizado das técnicas de corrida e o uso da academia para o fortalecimento muscular para o bom desempenho do militar dia sua tropa e no combate, e também, para seu próprio bem-estar, não desenvolvendo lesões durante a sua formação que podem influenciar diretamente esse militar. Também evidenciar o despreparo dos civis que ingressam na formação militar sem o devido conhecimento das técnicas e preparo muscular. Pretende-se com isso, conseqüentemente, incentivar os instrutores a criarem tempos disponíveis para ensinar os instruendos como correrem corretamente e utilizar a academia não como forma de estética, mas como forma de

prevenção das lesões.

Nossa primeira constatação é que existem diversos militares que possuem algum tipo de lesão, seja ela por entorse, desgaste, etc. Até mesmo porque não pode ter ocorrido no momento exato de tais causas, mas por ter passado bastante tempo com as dores. A maioria dos especialistas, educadores físicos e os próprios Cadetes do 4º ano concordam que o as técnicas de corrida e o fortalecimento muscular para os militares, em geral, são de fundamental importância.

2.1.1 Técnicas de corrida

Algumas técnicas para que quem deseja melhorar o desempenho durante a corrida vai ser explicitada de forma que não sejam mostradas todas, mas as principais. Uma das coisas mais importantes durante a corrida é a postura elegante e ereta, levemente inclinada a frente. A pessoa deve olhar para o horizonte com as mandíbulas totalmente relaxadas não tensionando os músculos da face. Os braços devem estar colados ao corpo devendo estar sendo necessário o movimento da cintura até o meio do peito. As mãos deverão estar semifechadas sendo que o ombro deve estar leve e solto. Podemos perceber que a tensão na corrida é um dos principais fatores que se deve ter atenção durante a corrida.

Figura 1 - Postura durante a corrida

Fonte: O autor (2019)

Segundo Andrei Achcar, treinador de corrida especializado em biomecânica e profissional de educação física formado pela Universidade de Brasília – UnB, existem 3 pilares para promover uma melhora na corrida: a consciência corporal, o fortalecimento adequado do corpo (tópico 2.1.2) e a reeducação motora (que está sendo abordada). Nessa última, deverão ser executados educativos de forma a melhorar a maneira de corrida, assim, obtendo êxitos nos seus objetivos.

Segundo Miguel Medeiros, treinador de triatlo, preparador e recuperador físico das Clínicas Nuno Mendes, além do olhar estar dirigido a frente, o tronco deve estar alinhado com a anca (quadril) e ligeiramente inclinado a frente. Diz também que os pés devem ter primeiramente o contato com a parte do meio do pé, sendo que se for feito com a parte posterior, o mesmo pode ter lesões no joelho ou na canela.

Todos esses exercícios devem ser feitos em algum lugar específico, de maneira educativa, de preferência numa pista de 20 a 40 metros, a fim de aperfeiçoar e massificar esses métodos e técnicas para a melhora do desempenho na corrida. Porém, a execução dessas atividades devem ser executadas de maneira progressiva, mantendo os tempos de recuperação entre um exercício e outro, a fim de não sobrecarregar os músculos.

2.1.2 Exercícios para o fortalecimento muscular

Além de prevenir lesões, o uso da academia para o fortalecimento muscular é muito importante para a melhora da postura e deixa o indivíduo mais forte. Outros exercícios que não precisam de aparelhos, chamados de exercícios funcionais, são de grande importância quando não se tem a presença da máquina, fazendo papel diferente, como: melhora do equilíbrio e a propriocepção*.

Primeiramente, serão mostrados alguns exercícios que necessitam do uso de aparelhos para o fortalecimento:

2.1.2.1 Uso de aparelhos

2.1.2.1.1 Cadeira extensora

Figura 2 - Cadeira extensora



Fonte: Lucas Tornoli

A região a ser fortalecida é a parte do quadríceps, na qual auxiliará na absorção de impactos durante a aterrissagem, garantindo melhor impulso na corrida.

2.1.2.1.2 Cadeira flexora

Figura 3 - Cadeira flexora



Fonte: Lucas Tornoli

Este exercício fortalece a parte posterior da coxa, garantindo a absorção dos impactos.

2.1.2.1.3 *Cadeira abduutora*

Figura 4 - Cadeira abduutora



Fonte: Lucas Tornioli

Este exercício fortalece os glúteos, fazendo com que se estabilize a pelve, alinha-se o quadril e melhora a passada, e por fim, consiga impulsionar melhor o movimento.

2.1.2.1.4 *Remada sentada*

Figura 5 - Remada sentada



Fonte: Lucas Tornioli

As costas, quando está fortalecida, diminui a oscilação e melhora a postura do corredor, permitindo um melhor controle da inclinação do corpo.

2.1.2.1.5 *Elevação lateral*

Figura 6 - Elevação lateral



Fonte: Lucas Tornioli

Ao se fortalecer os ombros, o movimento dos braços ficam mais harmônicos, fazendo com que aumente a eficiência e mantenha o desempenho.

2.1.2.2 Exercícios funcionais

2.1.2.2.1 *Agachamento livre*

Figura 7 - Agachamento livre



Fonte: Lucas Tornioli

Apesar de não conter nenhum peso ou estar utilizando aparelho, esse exercício promove um grande fortalecimento nas articulações e nos músculos, fazendo com que aumente a resistência muscular.

2.1.2.2.2 Prancha frontal

Figura 8 - Prancha frontal



Fonte: Lucas Tornoli

Se não for o principal exercício, este tem como finalidade fortalecer o CORE (região lombar, abdominal, pelve e quadril), dando estabilidade ao tronco, aumentando a eficiência do corredor.

2.2 REFERENCIAL METODOLÓGICO

Foi feita uma pesquisa com os Cadetes do 4º ano a respeito do conhecimento prévio das técnicas de corrida e do uso da academia para o fortalecimento muscular. Os resultados foram o seguinte:

Figura 9 - Técnicas de corrida



Fonte: O autor (2019)

Nessa pesquisa, dos 31 que responderam, 29 estão no não, enquanto que apenas dois tinham o conhecimento prévio das técnicas de corrida. Esses dois, coincidentemente, não tiveram lesões durante a formação, o que cresce de importância saber sobre as técnicas e usá-las corretamente.

Figura 10 - Fortalecimento muscular



Fonte: O autor (2019)

Nesse gráfico, dos 17 que optaram não, 83% sofreram algum tipo de lesão durante a corrida ou após ela. Já o restante desses, são os que detinham do conhecimento das técnicas de corrida, evitando as possíveis lesões que os mesmos teriam se não conhecessem a melhor maneira de correr. Dos que optaram "Poucas

vezes", ficaram dividido, sendo 3 que sofreram lesões e 4 que não sofreu nenhum tipo de lesão durante a corrida, confirmando que é necessário o uso constante da academia, no mínimo 3 vezes na semana. Dos que optaram sim, apenas 1 teve lesão durante a formação, obtendo uma grande influência para o militar o fortalecimento, mesmo sabendo que os militares puderam ou não ter utilizado a academia durante a formação, o que é difícil, sendo que só é disponibilizado o uso da academia para Cadetes atletas.

Figura 11 - Lesões durante a formação

Fonte: O autor (2019)

Nessa Figura 3, 20 optaram não e 17 optaram o sim, mostrando que está pareado o número de militares lesionados durante a corrida.

Figura 12 - Importância da academia para o militar

Fonte: O autor (2019)

Podemos ver a quantidade de militares (29) que relatam que é muito importante o fortalecimento muscular para o Cadete. A questão é que o acesso a academia é restrito, sendo vedada a entrada de qualquer militar que não seja atleta ou Oficial. Seria de grande importância considerar o fato de se ter tempo disponível para o Cadete utilizar a academia e realizar exercícios específicos para evitar possíveis lesões, nem sempre na hora da corrida, mas após exercícios exaustivos em que o militar é submetido a condições adversas durante a formação.

Outra pesquisa foi feita a respeito da importância da academia e o grau de interferência que o militar lesionado tem sobre sua tropa em relação a liderança e os resultados foram o seguinte:

Figura 13 - Acesso a academia

Fonte: O autor (2019)

Das 13 respostas, 11 Cadetes responderam que necessitam de academia para o fortalecimento muscular. Os dois que responderam que não deveriam ter

acesso são atletas, e como forma de reforçar sua resposta, disseram que se todos puderem utilizar a academia, não sobraria espaço para os mesmos e pelo pouco tempo de TFM que é disponível, não conseguiriam fazer o que estava previsto. O que poderia ser resolvido por dividir os tempos corretamente para cada ano na semana, sendo que 50 minutos por dia de academia, pelo menos uma vez na semana, melhoraria de forma significativa o rendimento dos Cadetes.

Figura 14 - Lesão na formação

Fonte: O autor (2019)

Podemos perceber com essas respostas que, os militares responderam, na sua maioria, que um militar quando se lesiona no início da formação e carrega aquilo para si durante toda a vida, possui uma interferência significativa, pois, os mesmos não serão colocados em situações adversas iguais aos outros. É explicitamente exposto que, nenhum Comandante de Companhia vai querer designar um Comandante de Pelotão que não está em condições de assumir uma fração sem estar preparado fisicamente para o combate, pois, claramente os que estão com um joelho lesionado, um ombro deslocado, não conseguirão por muito tempo, manter a impulsão no ataque, fraquejando em alguns momentos, deixando a desejar no quesito liderança em relação ao seu Pelotão. Por muitas vezes, esses militares são designados as seções em que não exigirão muitos esforços dos mesmos, podendo ser mal interpretados dentro da Organização Militar, sendo que, deveriam estar na ponta da linha do seu Pelotão, porém, são substituídos por outros militares, por vezes, mais antigos.

Por isso, a importância da preparação desde o início desses militares deve ser levada em consideração, e a seção de educação física deve reformular as instruções a fim de evitar as lesões dando conhecimentos para a melhora da corrida e tempo para utilização da academia.

3 CONCLUSÃO

O aprendizado das técnicas de corrida é de suma importância para o indivíduo que esteja passando da vida civil para a militar, pois o conhecimento passado no início, faz com que se aprimorem e adquirem uma melhora no desempenho individual durante as corridas. O que acontece na maior parte das vezes, é o indivíduo que não aprende as técnicas antes e realiza a corrida de qualquer maneira, fazendo com que haja lesões não no momento em que esteja executando, mas, num futuro próximo, ao ser levado isso de maneira leniente.

Por isso, ao aprender essas técnicas, em conjunto com a utilização da academia para fortalecer os músculos, o militar vai estar preparado para qualquer tipo de atividade que exerça de maneira extenuante e intensa.

A musculação por se tratar de uma atividade muito versátil, além de prevenir lesões, é utilizada também para emagrecer, com a finalidade estética, a fim de aumentar o bem-estar e o ego pessoal. Para isso, deve haver tempo disponível para que isso possa se concretizar, fazendo com que o militar não se prejudique, tendo problemas futuros e lesões que possam comprometer a vida profissional deste indivíduo.

Uma vez que utilizada, a academia pode evitar perda de massa muscular, protegendo as articulações. E também, quando feita de maneira correta, ajuda na postura do militar ao correr, evitando que haja oscilações durante a corrida.

Também sabemos que o militarismo é uma profissão de risco, que promove um excesso desgaste muscular. Por isso, deve-se desde o início de sua carreira, manter um preparo físico adequado para que os militares possam estar pronto para o combate.

REFERÊNCIAS

. Disponível em: <https://corridaperfeita.com/como-melhorar-a-tecnica-de-corrida/>. Acesso em: 8 jun. 2019.

. Disponível em: <https://www.ativo.com/corrída-de-rua/iniciantes/exercicios-na-academia-melhorar-corrída/>. Acesso em: 8 jun. 2019.

. Disponível em: <https://www.dicasdetreino.com.br/tecnicas-para-corrída/>. Acesso em: 8 jun. 2019.

. Disponível em: <https://www.jn.pt/desporto/especial/interior/a-importancia-da-tecnica-de-corrída-5556579.html>. Acesso em: 8 jun. 2019.

GLOSSÁRIO

Propriocepção É o termo utilizado para nomear a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais.

APÊNDICE A — Subtítulo do apêndice

Apêndices tem objetivo de melhorar a compreensão textual, ou seja, completar ideias desenvolvidas no decorrer do trabalho.

ANEXO A — Subtítulo do anexo

Anexos são elementos que dão suporte ao texto, mas que não foram elaborados pelo autor.