



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO  
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO E FORTALEZA DE SÃO JOÃO  
(Centro Marechal Newton de Andrade Cavalcanti)**

**ORIENTAÇÃO TÉCNICA- 001 - SOBRE A UTILIZAÇÃO DA CAMINHADA DURANTE  
A SESSÃO DE TFM**

**1. FUNDAMENTAÇÃO**

O Manual de Treinamento Físico Militar (EB-MC-10.350), em seu parágrafo 5.2.2.3, regula a atividade da caminhada durante as sessões de Treinamento Físico Militar (TFM): "Os militares com idade acima de 50 (cinquenta) anos que servem em OM não operativa e aqueles com alguma restrição que impossibilite a realização da corrida podem optar pela caminhada". No entanto, um elevado número de militares fora desse universo tem optado pela caminhada durante as sessões de TFM, com prejuízos para o condicionamento físico do próprio militar, podendo, inclusive se traduzir em perdas, em curto e médio prazos, para a saúde individual e para a operacionalidade de sua fração.

Sob o aspecto da imagem institucional da Força Terrestre, é fato que a confiabilidade que a população credita aos militares está também construída sobre a percepção de que esses estão fisicamente aptos para serem empregados a qualquer momento, em condições de extrema exigência. Também é fato de que a população tem a percepção de que o êxito das operações militares está diretamente relacionado à capacidade de resistir ao desconforto da tropa. Certamente, militares caminhando ou correndo de forma displicente, sem ação de comando de seus comandantes, sem a higidez física desejada, conversando ludicamente, com postura e atitudes que caberiam perfeitamente em uma academia de ginástica – mas não compatíveis com uma sessão de Treinamento Físico Militar –, não contribuem para o fortalecimento institucional de nossa imagem.

**2. CAMINHADA**

A caminhada, via de regra, é um exercício físico com características aeróbias de intensidade leve, que envolve os sistemas cardiovascular, respiratório e musculoesquelético. Este tipo de exercício é tradicionalmente recomendado para indivíduos com baixos níveis de aptidão

cardiorrespiratória, doenças cardiovasculares, obesos mórbidos, pessoas com limitações crônicas osteomioarticulares ou em processos de reabilitação. No caso de militares, conforme definido pelo Manual de Treinamento Físico Militar e já citado anteriormente, essa atividade é opcional apenas para aqueles com idade acima de 50 (cinquenta) anos que servem em OM não operativa e aqueles com alguma restrição que impossibilite a realização da corrida.

A transição voluntária da caminhada para a corrida é feita, em média, quando a velocidade de deslocamento está entre 6,0 e 8,0 km/h. Isto se dá porque, a partir de tais velocidades, a corrida (trote suave) promoverá menos gasto energético e impacto cardiorrespiratório do que a caminhada acelerada, se tornando uma atividade mais confortável para o praticante. Desta forma, manter-se próximo à velocidade de deslocamento na qual cada indivíduo está muito próximo de optar pela corrida parece garantir o treinamento mais vigoroso durante as caminhadas.

De uma forma geral, estudos apontam a velocidade mínima de 100 (cem) passos por minuto para gerar saúde. Uma regra simples para controlar a velocidade de caminhada é o “talk test”: se o militar estiver se exercitando em intensidade leve ou moderada, conseguirá conversar, mas não conseguirá cantar. Se estiver se exercitando em intensidade vigorosa, conseguirá apenas pronunciar poucas palavras antes de necessitar parar de falar para respirar (situação desejável para os militares enquadrados no universo autorizado a optar pela caminhada).

### **3. ESTRUTURA DO TREINAMENTO**

Os organismos internacionais e nacionais têm regulado a prática do treinamento físico e suas relações com a saúde e o peso corporal. Sugerem que, para pessoas sem histórico de sobrepeso, para evitar o ganho de peso corporal, a atividade física deve somar de 150 a 250 minutos por semana, com equivalente de 1200 a 2000 kcal, intensidade de moderada a vigorosa, por 30 a 50 minutos/dia, durante pelo menos cinco dias na semana. Entretanto, para aqueles com histórico de sobrepeso, para manter o peso corporal após a perda desejada, a atividade física deve somar de 200 a 300 minutos por semana, com intensidade de moderada a vigorosa, por 40 a 60 minutos, durante pelo menos 5 dias na semana.

Considerando os níveis de aptidão física exigidos nas atividades militares, entende-se que, para os militares não enquadrados no universo autorizado pelo Manual a realizar a caminhada, este método de treinamento não consegue atingir níveis de exigência física que contribuam para a manutenção ou aprimoramento da capacidade aeróbia, considerando a carga horária de 1,5 horas/dia, 4 a 5 vezes por semana, para o TFM. Tal afirmativa se fundamenta no princípio do treinamento físico de que um estímulo cardiorrespiratório será capaz de provocar adaptações fisiológicas com ganho de capacidade cardiorrespiratória se realizado pelo menos com intensidade moderada a alta por um tempo mínimo de 30 a 50 minutos por dia. Essa intensidade moderada pode ser medida pelo controle dos percentuais da Frequência Cardíaca Máxima ( $FC_{Max} = 220 -$

Idade), que devem variar de 64% a 76% da FCMax. Assim, a caminhada leve, como percebida na maioria das situações, é um esforço débil que não gera os benefícios orgânicos desejados nem melhora o condicionamento físico e deve ser evitada, ainda que necessária em alguns casos já citados. O militar, então, vê-se compulsado a realizar a corrida em detrimento da caminhada.

Outra informação importante é a necessidade mínima de deslocamento para gerar e manter a saúde daqueles que apenas caminham. Para adultos, recomenda-se 7.000 (sete mil) passos por dia ou mais, durante 5 (cinco) dias na semana. Considerando a velocidade acima apresentada (100 passos/min), para que o militar possa atingir tal parâmetro mínimo necessitaria de 70 (setenta) minutos/dia de caminhada vigorosa. Considerando que a sessão de TFM inclui aquecimento, volta à calma, trabalho neuromuscular e funcional, chega-se à conclusão de que o tempo de uma sessão de TFM torna-se insuficiente para que sejam atingidos os padrões mínimos de esforço quando o treinamento é baseado na caminhada, ainda que vigorosa.

Há que se considerar, também, o princípio da sobrecarga, o qual sugere um aumento progressivo da carga de treino, evitando-se que o organismo se acostume ao esforço e pare de produzir adaptações. Recomenda-se que o treinamento aeróbio tenha uma progressão, respeitando a inter-relação volume-intensidade (para maiores esclarecimentos, consultar o Manual de Treinamento Físico Militar). Assim, acredita-se que todos os militares que estão suficientes no TAF têm condições de desenvolver seu treinamento aeróbio, por meio inicialmente de uma caminhada vigorosa e transitando gradativamente para a corrida, aplicando os princípios de treinamento previstos no citado Manual.

#### **4. CONCLUSÃO**

Em função das considerações apresentadas, é importante que sejam observadas as sugestões a seguir, que tratam da realização de caminhada como treinamento cardiorrespiratório:

a. A Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro, publicada pela Portaria nº 268-EME, de 18 de julho de 2016, alterou os valores mínimos de suficiência para as faixas etárias mais altas, considerando que o Exército cobrava níveis abaixo daqueles que poderiam gerar saúde. Assim, durante o teste de 12 minutos, militares com mais de 50 anos deverão, pela nova Portaria do TAF, deslocar-se em velocidades entre 8,0 e 10,5 km/h, o que indica o treinamento em velocidade de corrida ou caminhada bastante vigorosa. Dessa forma, os militares nessa faixa etária e servindo em OM não operativa, desde que não sejam portadores de restrição física, podem basear seu treinamento cardiopulmonar na corrida ou na caminhada vigorosa individual, sempre complementada pelo trabalho neuromuscular (ver orientações do Manual).

b. Os militares portadores de restrição que os impossibilitem de realizar a corrida devem basear seu treinamento cardiopulmonar nas condições definidas pelo médico e pelo oficial de

treinamento físico militar da OM, com foco na caminhada vigorosa em forma, divididos em grupamento por níveis de esforço. A atividade em forma evitaria que a caminhada continuasse a ser uma sessão lúdica e se voltasse efetivamente para uma atividade de recuperação de padrões. O treinamento neuromuscular, respeitadas as restrições, deve complementar a preparação física, particularmente visando reduzir as perdas de massa muscular durante o tempo em que o militar permanece dispensado, facilitando e acelerando seu retorno às atividades. Para os militares acima de 50 anos, o treinamento neuromuscular passa a ser ainda mais relevante.

c. Caso o militar do universo do item anterior, após avaliado pelos médico da OM e OTFM, venha a encontrar-se impossibilitado de realizar caminhada, deve manter seu treinamento neuromuscular (utilizando-se dos recursos disponíveis na OM, principalmente a PTC) e buscar cumprir o previsto no Manual de TFM, item 5.5.2.1.1: “A natação pode ser realizada como complemento do treinamento de corrida contínua ou, na situação de militares impossibilitados temporariamente de correr, pode constituir-se na modalidade única para o treinamento cardiopulmonar.”

d. Ainda sobre o grupo da letra b. (impossibilitados de realizar a corrida), a caminhada deve ser proibida de ser realizada fora do aquartelamento, considerando o impacto negativo que esse grupo pode trazer à imagem de operacionalidade, de higiene e de prontidão do Exército. Servirá, ainda, de motivação para que os portadores de restrição busquem melhorar seu nível de capacitação física e sua recuperação médica quando for o caso.

e. O TFM é uma atividade de instrução militar, realizada de forma coletiva. Suas fases devem ser seguidas e não confundidas com uma sessão individual de academia de ginástica/musculação. Para isso, os Cmt OM devem lembrar o “Padrão AMAN/ESA” de condução de TFM e reproduzir essa sessão nas suas OM. Não devem admitir que as sessões de TFM sejam “apaianadas” e que a oportunidade para o desenvolvimento de atitudes e atributos afetivos seja desperdiçada.

f. Para os militares que devem praticar a corrida (todos, com exceção dos acima de 50 anos servindo em OM não operativa e aqueles com alguma restrição para a atividade), é importante lembrar que o TFM, ademais do desenvolvimento de capacidade física, tem o objetivo de cooperar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva (Manual de TFM, item 1.3). O próprio Manual de TFM indica, no seu item 2.2.5.1., onze atributos que são estimulados e aperfeiçoados pela prática da atividade física.

g. Para o treinamento de corrida, os comandantes de OM devem exigir de seus comandantes de fração a realização de corridas em forma por frações, dentro das SU, por níveis de condicionamento físico (como proposto no Manual de TFM, itens 5.2.2.1.3 e 5.2.2.1.4) com frequência mínima de duas vezes na semana. Ainda que em sessões de corrida livre (importantes para o melhor rendimento aeróbio), o aquecimento, a volta a calma, o trabalho complementar, e o

alongamento devem ser em forma e utilizados como oportunidade para o exercício de atributos da área afetiva. Na própria corrida livre, o comandante de fração deve reservar um tempo no início e no final do percurso para enquadrar sua tropa realizando, respectivamente, as rotinas de aquecimento e alongamento.