



**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 - Nr 005 - SOBRE A REALIZAÇÃO DO TREINAMENTO
UTILITÁRIO**

1. FUNDAMENTAÇÃO

O treinamento utilitário caracteriza-se por atividades físicas que auxiliam no aprimoramento e na manutenção da eficiência dos sistemas cardiopulmonar e neuromuscular, além de colaborarem para o desenvolvimento de atributos da área afetiva, necessários ao militar. Este tipo de treinamento funcional tem por objetivo refinar a capacidade laboral e cotidiana do indivíduo.

Atualmente, os métodos de treinamento utilitário previstos no Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar – TFM (EB20-MC-10.350, 2015) são: pista de pentatlo militar (PPM), ginástica com toros e circuito operacional.

Composta por 20 (vinte) estações padronizadas e com uma extensão de 500 (quinhentos) metros, a PPM visa capacitar o militar a transpor obstáculos que podem ser encontrados em missões reais, em diferentes ambientes operacionais, desenvolvendo qualidades físicas e atributos da área afetiva como coragem, autoconfiança, competitividade, dinamismo, resistência, rusticidade e combatividade.

A ginástica com toros compreende uma sequência de exercícios físicos, realizados com um implemento cilíndrico (toro) empunhando por até quatro indivíduos. Contribui para o desenvolvimento de atributos da área afetiva como cooperação, resistência, rusticidade e espírito de corpo.

Por sua vez, o circuito operacional é uma atividade física composta de 10 exercícios separados por estações de trabalho. Foi criado com a finalidade de desenvolver qualidades físicas como velocidade, potência, resistência muscular localizada e resistência anaeróbia, utilizando-se materiais que podem ser facilmente encontrados em campanha tais como cunhetes, cordas e mochilas. Coragem, competitividade, cooperação, dinamismo, resistência, rusticidade e combatividade são alguns dos atributos da área afetiva trabalhados nas sessões de circuito operacional.

2. BENEFÍCIOS

Todos os métodos de treinamento utilitário previstos na doutrina do TFM têm em comum a execução de movimentos complexos e que simulam tarefas militares, como ultrapassagem de obstáculos, transporte de carga e deslocamento por lanços. Devido a esta complexidade na execução dos movimentos, os exercícios do treinamento utilitário exigem o emprego de vários músculos, o que representa uma vantagem em relação a outros treinamentos, uma vez que, muitos exercícios físicos, como os realizados nas salas de musculação (exercícios resistidos), trabalham apenas um músculo ou grupamento muscular isoladamente. Logo, o treinamento utilitário exige um maior gasto energético, além de desenvolver valências físicas e motoras que buscam a especificidade dos movimentos realizados em diferentes tipos de emprego real da tropa.

A tabela a seguir ilustra as características do treinamento utilitário em relação ao treinamento tradicional (cardiopulmonar e neuromuscular):

Características do Treinamento Utilitário	Características do Treinamento Tradicional
Foco no movimento	Foco no exercício
Movimentos complexos e variados	Movimentos simples e constantes
Aceleração e desaceleração	Contínuos (concêntrico e excêntrico)
Desenvolve o equilíbrio	Não trabalha o equilíbrio, bases estáveis
Ações musculares combinadas	Ações musculares isoladas
Gestos de tarefas militares	Gestos de exercícios físicos
Ênfase no desenvolvimento de atributos da área afetiva	Não há ênfase no desenvolvimento de atributos da área afetiva

Fonte: Adaptado de Monteiro e Evangelista (2015). Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática. 3ª Ed. São Paulo, SP.

Cabe ressaltar que as diretrizes para a saúde do *American College of Sports Medicine* (ACSM – referência mundial em medicina desportiva e ciência do exercício) incluem, além da aptidão cardiopulmonar, neuromuscular e orientações sobre composição corporal, recomendações para desenvolver a aptidão neuromotora (ACSM, 2011). O treinamento utilitário, por desenvolver a potência muscular, o equilíbrio, a agilidade e a coordenação, desenvolve a aptidão neuromotora, contribuindo, também, para a higidez do militar.

Além de desenvolver as citadas valências físicas e motoras, o treinamento utilitário contribui também para o desenvolvimento de atributos da área afetiva, como coragem, autoconfiança, competitividade, cooperação, dinamismo, resistência, rusticidade, espírito de corpo e combatividade.

Alguns indivíduos procuram academias para realizar modalidades de treinamento que possuem características do treinamento utilitário, como “crossfit”, TRX, “body pump” entre

outros. Os métodos de treinamento utilitário previstos no Manual de TFM foram desenvolvidos de acordo com os mesmos fundamentos, para se atingir objetivos semelhantes e com a vantagem de serem realizados não só como o objetivo de aperfeiçoar os movimentos executados em tarefas militares, mas também o de desenvolver os atributos da área afetiva anteriormente apresentados.

3. COMO PLANEJAR

O treinamento utilitário tem sua aplicação prevista em organizações militares operativas, como estabelecem os anexos “D” e “E” do Manual de TFM, os quais contêm sugestões de periodicidade de execução dos métodos de treinamento utilitário no planejamento semanal.

Em se tratando da PPM, cabe salientar que nas primeiras sessões de treino devem ser ensinadas ou recicladas as técnicas de ultrapassagem dos obstáculos, sendo a critério do OTFM o número de sessões destinadas a esta finalidade. Nas sessões de PPM como trabalho principal, devem ser realizadas duas passagens, no menor tempo possível, com 5 (cinco) minutos de intervalo recuperador. Os militares que aguardam o início devem se manter em movimento para não perder o aquecimento. Recomenda-se que sejam realizadas, no mínimo, 3 (três) sessões de PPM antes do 1º TAF.

Referente à ginástica com toros, sua carga inicial deve ser de 5 (cinco) repetições e não se deve mexer no peso dos toros. A única sobrecarga para este exercício deve ser feita quanto ao número de repetições. À medida que os militares forem se adaptando ao treinamento, a carga deve ser aumentada em duas repetições, até o máximo de 11 (onze). Além dos toros para 4 (quatro) homens, deverão existir mais três toros, com comprimento e peso correspondentes: dois para um homem e um para dois homens. Quando houver militares do sexo feminino na escola de treino, é interessante que os grupamentos nos toros sejam mesclados – por exemplo, dois homens e duas mulheres em toros para quatro indivíduos. Porém, esta recomendação só é válida se os militares possuírem aproximadamente a mesma altura (estatura), tomando como referência a linha dos ombros.

Já no circuito operacional, a carga de trabalho é determinada pelo tempo de execução de cada exercício, pelo número de passagens e pela carga utilizada. A carga de treino inicial deverá ser de uma passagem, com 45 segundos em cada exercício, bem como devem ser utilizadas anilhas (ou peso similar) nas mochilas, com carga inicial de 10 Kg, nos exercícios de rosca bíceps e tríceps, e 20 Kg no agachamento. A sobrecarga no peso da mochila deverá ser estabelecida a critério do OTFM.

Em termos de planejamento do treinamento físico, cabe ainda destacar a possibilidade de execução de sessões combinadas de TFM – as chamadas sessões mistas de treinamento. Dessa forma, pode-se realizar em uma única sessão de TFM a combinação do treinamento cardiopulmonar e utilitário, por exemplo, o que possibilita um melhor aproveitamento dos dois tempos de instrução normalmente destinados à prática do treinamento físico nas OM. Maiores informações estão detalhadas no manual de Treinamento Físico Militar, EB20-MC-10.350.

4. ESTUDOS EM ANDAMENTO

O Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx) realiza, constantemente, trabalhos de pesquisa para a revisão do manual do TFM. Desta forma, sobre o treinamento utilitário, encontram-se em estudos (1) a inclusão de exercícios de equilíbrio e propriocepção no circuito operacional, visando potencializar os ganhos com o desempenho e coordenação nos movimentos; (2) o retorno da ginástica com armas e a (3) inclusão do “cross operacional”.

A ginástica com armas, exercício já conhecido pelos mais militares antigos, é um método de treinamento em que se utiliza o armamento individual (fuzil) como implemento, visando incluir uma carga adicional para desenvolver coordenação, flexibilidade e resistência aeróbia. A proposta trata da execução da ginástica com armas em exercícios no terreno e no interior das OM, para que o militar possa realizar o TFM, mantendo a segurança e o constante contato com seu armamento.

O “cross operacional” está sendo desenvolvido com base no método de treinamento “cross promenade”, criado pelo belga Raoul Molet como uma variação do “fartlek”, no qual são executados exercícios isométricos e isotônicos em intervalos durante a corrida. Com características semelhantes às do treinamento de “crossfit”, método atualmente bastante executado em academias de ginástica, o “cross operacional” conterà exercícios para o desenvolvimento de potência, resistência muscular localizada e fortalecimento da musculatura estabilizadora central conhecida como “core”. Tudo com foco no treinamento de valências físicas exigidas do militar em ações de combate.

5. CONCLUSÃO

O treinamento utilitário se caracteriza por ser uma modalidade completa de trabalho principal de TFM, uma vez que desenvolve valências físicas, motoras e atributos da área afetiva, por intermédio de movimentos complexos relacionados a tarefas militares. Além disso, por ser um método de treinamento coletivo e de muita exigência física, consiste em uma excelente oportunidade para o desenvolvimento da liderança em todos os escalões.