



**ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS**

**CAP INT ROBERTO ROCHA DE SOUZA**

**TREINAMENTO FÍSICO MILITAR: INFLUÊNCIA DO ESTADO  
NUTRICIONAL NO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR**

**Rio de Janeiro  
2020**



**ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS**

**CAP INT ROBERTO ROCHA DE SOUZA**

**TREINAMENTO FÍSICO MILITAR: INFLUÊNCIA DO ESTADO  
NUTRICIONAL NO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR**

Trabalho acadêmico apresentado à  
Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais  
como requisito para a especialização  
em Ciências Militares com ênfase em  
Educação Física

**Rio de Janeiro  
2020**

**Cap Int ROBERTO ROCHA DE SOUZA**

**TREINAMENTO FÍSICO MILITAR: INFLUÊNCIA DO ESTADO NUTRICIONAL NO  
TREINAMENTO FÍSICO MILITAR**

**Trabalho Acadêmico, apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, como requisito parcial para a obtenção da especialização em Ciências Militares, com ênfase em Educação Física, pós-graduação universitária *lato sensu*.**

Aprovado em 30 de setembro de 2020

**Comissão de Avaliação**

---

**EMERSON RODRIGUES DA SILVA - Ten Cel**

Cmt Curso Logística da EsAO

Presidente da Comissão

---

**GABRIEL LEITE ALVES – Cap**

1º Membro / EsAO

---

**GUILHERME POLIDORI CABRAL – Cap**

2º Membro e Orientador / EsAO

# TREINAMENTO FÍSICO MILITAR: INFLUÊNCIA DO ESTADO NUTRICIONAL NO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.

Roberto Rocha de Souza\*  
Gabriel Leite Alves\*\*

## RESUMO

Este trabalho tem como propósito analisar uma revisão de literatura a respeito da prevenção e consequências da obesidade em militares, bem como do consumo alimentar, pois é essencial que para um bom condicionamento físico. Estudos comprovam que a obesidade é uma doença crônica, que é definida por uma variedade de motivos que compartilham entre si circunstâncias complexas que necessitam de uma ação terapêutica de muito tempo e de tratamento interdisciplinar. Desta maneira, é significativa a introdução de métodos como planos que contêm a prática regular de atividade física para os militares; o específico equilíbrio da nutrição com intuito de proporcionar um bom estado nutricional para os militares; a disseminação do conhecimento acerca da obesidade e seus danos e na designação para o tratamento. Busca-se, com a utilização de tais técnicas, um fornecimento de serviço mais correto para a sociedade militar e objetiva-se que seja o mais satisfatório para a obtenção de qualidade de vida, saúde, bem-estar físico e psicológico dos militares, colaborando assim para uma convivência salutar mais ampla da sociedade como um todo.

**Palavras-chave:** Obesidade, condicionamento físico, aptidão física, nutrição, estado nutricional e militares.

## ABSTRACT

This work aims to analyze a literature review about the prevention and consequences of obesity in the military, as well as food consumption, as it is essential for good physical fitness. Studies show that obesity is a chronic disease, which is defined by a variety of reasons that share complex circumstances that require long-term therapeutic action and interdisciplinary treatment. In this way, the introduction of methods such as plans that contain regular physical activity for the military is significant; the specific balance of nutrition in order to provide a good nutritional status for the military; the dissemination of knowledge about obesity and its damage and the designation for treatment. It is sought, with the use of such techniques, to provide a more correct service to the military society and aims to be the most satisfactory for obtaining quality of life, health, physical and psychological well-being of the military, collaborating thus for a broader healthy coexistence of society as a whole.

Keywords: Obesity, physical conditioning, physical fitness, nutrition, nutritional and military status.

\* Cap do Serviço de Intendência. Bacharel em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) em 2010. Bacharel em Educação Física do Exército (EsEFEx) em 2018.

\*\* Cap do Serviço de Intendência. Bacharel em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) em 2006. Pós-Graduação *Lato Sensu* pela Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais (ESAO) em 2015.

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física é de grande importância para o militar, pois, além de condicionar sua aptidão física, proporciona uma melhora na qualidade de vida, diminuindo assim os riscos de desenvolver uma obesidade e doenças cardiovasculares. No Exército Brasileiro, prevê em seu Programa de Instrução Militar (PIM) atividades físicas para todos, durante o expediente, com duração de 90 minutos, esta atividade é chamada de Treinamento Físico Militar no qual existe o Manual de Instrução EB 20-MC-10.350 que regula as atividades físicas que serão realizadas durante a semana:

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. 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 (Brasil, 4a Edição, 2015).

Com isso, cresce a importância da realização do Treinamento Físico Militar (TFM) de forma regular, pois o indivíduo obtém uma mudança fisiológica em seu sistema neuromuscular e cardiopulmonar e mudança na composição corporal (BRASIL, 4a Edição, 2015).

O estado nutricional é um fator crucial para o desempenho físico. Entretanto os níveis de obesidade e sobrepeso vêm aumentando significativamente na população mundial. E segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que 1,9 bilhão de adultos com 18 anos ou mais estavam acima do peso, e 600 milhões deles eram obesos em 2014 (WHO, 2014). Este número poderá atingir 2,7 bilhões de adultos em 2025 (Riley L et al, 2014). Essa tendência crescente entre os civis tem efeitos adversos sobre os militares, como demonstrado por dificultar o recrutamento e manutenção de mão-de-obra militar (Swinburn B et al, 2015).

O índice de massa corporal (IMC) tem sido comumente utilizado para estimar a associação entre gordura corporal e risco de doenças cardiovasculares, apesar de sua limitação em não distinguir o tecido adiposo da massa livre de gordura (Willett et al., 1999; Anjos, 1992). Sendo assim, a mensuração da obesidade abdominal pelo

perímetro da cintura ou pela razão entre os perímetros da cintura e do quadril (RCQ) tem sido recomendada para se avaliar os potenciais riscos de doenças crônicas (Dubbert et al., 2002; Willett et al., 1999; Rimm et al., 1995).

### 1.1 PROBLEMA

Devido ao crescimento da tecnologia mundial, surgiram novos padrões de comportamentos, principalmente relacionados à escassez da realização da atividade física constantemente e aumentando assim o desempenho sedentário e o consumo alimentar impróprio (PUNK et al., 2004; MEDINA-LEZAMA et al., 2008; CDC, 2008; MULYE et al., 2009).

Devido à falta de atividade física e ao consumo alimentar inadequado, no Brasil, o nível de obesidade vem aumentando cada vez mais e isto fica mais nítido ao analisar o levantamento feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) onde registra-se que, nos últimos 34 anos, houve um aumento na taxa de obesidade em quase três vezes mais nos adultos. (IBGE, 2010a). Portanto, este estudo visa verificar o nível de aptidão física e o nível do estado nutricional, fazendo uma comparação a fim de verificar as possibilidades de possíveis interligações entre eles, e se o estado nutricional pode comprometer o desempenho físico militar, bem como se o consumo alimentar teria relação com o ganho de peso excessivo.

O estado nutricional pode comprometer o desempenho físico militar?

O consumo alimentar teria relação com o ganho de peso excessivo dos mesmos?

### 1.2 OBJETIVOS

O objetivo geral é analisar a influência das variáveis composição corporal, antropométrica e nutrição no desempenho físico militar.

Os objetivos específicos são verificar a influência do consumo alimentar no estado nutricional de militares do EB, apresentar as características antropométricas e verificar se a associação entre IMC e o perímetro da cintura influenciam na aptidão cardiorrespiratória e na aptidão neuromuscular em militares do EB.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

A taxa de sobrepeso e a obesidade vêm aumentando de maneira significativa no Brasil e esta condição exerce efeitos diretos na aptidão física tal como na qualidade de vida e no bem-estar do militar. O aumento do peso corpóreo geralmente causa alterações na função respiratória e esta inclui diminuição na capacidade funcional residual, devido à diminuição do volume de reserva expiratório e ao maior gasto energético durante exercício muscular (Salvadori A et al., 1992). Assim, os padrões de aptidão física, peso e composição corporal são de extrema importância para a profissão militar (Smith TJ et al, 2012). A manutenção desses padrões é importante para garantir que os militares sejam capazes de lidar com a demanda física no ambiente militar e reduzir os riscos de lesões.

Embora esteja bem documentado que a obesidade aumenta os riscos de morbimortalidade, é importante pesquisar o impacto desta no estado nutricional, na aptidão física e na capacidade funcional de militares, bem como analisar a sua relação com consumo alimentar. Desta forma, torna-se relevante avaliar a influência do estado nutricional, bem como da nutrição no desempenho físico militar.

## 2 METODOLOGIA

Este estudo constitui uma revisão bibliográfica sistemática que tem por finalidade realizar a retificação ou a ratificação de outros estudos, examinando a qualidade deles, constatando conceitos importantes, confrontando as análises estatísticas apresentadas e inferindo sobre o que a literatura informa sobre determinada influência.

Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando como bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), e National Library of Medicine and National Institutes of Health (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Foram também acessadas as bases de dados de Universidades e de Órgãos Federais.

Para a realização da busca online, utilizou-se como descritores: exercício físico, treinamento militar, aptidão física, estado nutricional, obesidade, nutrição, saúde. Durante a pesquisa nas bases de dados foram utilizadas as seguintes

combinações em português, inglês e espanhol: treinamento físico militar e estado nutricional, consumo alimentar e aptidão física, estado nutricional e consumo alimentar. Após a leitura criteriosa dos resumos, onde eram observados pontos pertinentes como sexo, idade, duração do estudo, consumo alimentar, tipos de exercícios, IMC e delineamento de grupos, utilizaram-se os critérios de inclusão e exclusão, sendo assim, foram selecionados 19 estudos contemplando artigos científicos, diretrizes, resoluções, monografia e dissertações de mestrado para a realização do trabalho.

## 2.1 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1.1 Atividade Física

Segundo Caspersen et al. (1985) atividade física é qualquer locomoção do corpo desde de que sejam produzidos por músculos esqueléticos obtendo um gasto energético maior que o de repouso, desta forma as atividades físicas podem ser ocupacionais, domésticas, transportes e de lazer.

A prática regular de atividade física traz ao ser humano uma melhor qualidade de vida, diminuindo o risco de doenças coronarianas, diabete tipo II, diminui a pressão arterial, controla o sobrepeso e diminui a obesidade (PATE et al., 1995).

### 2.1.2 Aptidão física

Segundo Caspersen et al. (1985) aptidão física é determinada por um grupo de partes individuais, obtidos ou hereditários que são referentes à competência de fazer atividade física.

### 2.1.3 Hábitos alimentares

De acordo com Guia alimentar para a população brasileira em seu preâmbulo diz que:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso do conhecimento científico. Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição (BRASIL, 2014, p. 7).



### 2.1.4 Estado nutricional

Sobre o significado de estado nutricional, pode-se afirmar que “O estado nutricional reflete o equilíbrio entre a ingestão e a demanda (necessidade) de nutrientes de um indivíduo.” (MARTINS, CRISTINA, 2009, p.5).

## 2.2 COLETA DE DADOS

Prosseguindo com o aperfeiçoamento conceitual com relação ao assunto, do aprofundamento teórico a respeito do assunto, a circunscrição da pesquisa, o delineamento da pesquisa, realizou-se a coleta de dados por meio de entrevista exploratória (Anexo A):

### 2.2.1 Entrevistas

A amostra de entrevistados foi realizada por militares possuidores do Curso de Educação Física do Exército (EsEFEx) e por civis formadas na área de Nutrição com alguma experiência na área militar. No decorrer das entrevistas, procurou-se verificar a importância da aptidão física para uma melhor qualidade de vida e a importância do estado nutricional para um melhor desempenho físico.

Para eliminar imprevisto durante o processo de coleta de dados, foram feitas três entrevistas como teste em três capitães-alunos da Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais (EsAO). Como conclusão deste teste, não foram encontrados erros que evidenciassem erros na entrevista e, conseqüentemente, encaminharam-se os demais de forma idêntica.

| Nome                               | Justificativa                              |
|------------------------------------|--|
| DANIELLE RODRIGUES FERREIRA CAMPOS | Nutricionista                              |
| DYEGO FREIRE GRIFO CABRAL          | Oficial com Curso Educação Física (EsEFEx) |
| MARCOS VINICIUS MARQUES LOYOLA     | Oficial com Curso Educação Física (EsEFEx) |
| THAISA DE MATTOS TEIXEIRA DE SOUZA | Nutricionista                              |

**QUADRO 1** – Quadro de entrevistados

Fonte: O autor

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Este estudo analisou 7(sete) artigos, todos feitos através de revisão sistemática de literatura apropriado em relação ao conteúdo desenvolvido.

Na cidade de Cascavel, foi realizado um estudo com um universo de 91 militares, dentro do intervalo de idades de 18 a 24 anos, todos do sexo masculinos, e foi observado que o consumo de verduras e legumes não foi significativo para a ingestão diária, além disso foi verificada uma baixa ingestão hídrica. Observa-se a obrigação de diretrizes nutricionais mais profundas, a fim de proporcionar um hábito alimentar mais saudável, aprimorando aptidão física e precavendo o surgimento de transtornos motivados por costumes inadequados alimentares (CORREA, 2008).

TEIXEIRA e PEREIRA (2010) avaliaram o nível de aptidão física conforme a idade e o estado nutricional em 1.011 militares no intervalo de idades que variavam entre 18 e 54 anos. Foi observado que tanto a idade quanto o estado nutricional apresentaram forte influência na diminuição nos escores de desempenho físico, especialmente, em indivíduos acima dos 30 anos de idade.

Um estudo realizado por Muniz e Bastos (2010) teve como objetivo analisar a obesidade e as consequências para medicina da Força Aérea Brasileira (FAB). Cerca de 50% das unidades da FAB enviaram os exames e tiveram como conclusão que 45,5% dos militares estavam com sobrepeso e 8,1% eram obesos. Concluiu-se que há necessidade de criar um sistema de controle de peso, promovendo assim um nível melhor de saúde para os militares da FAB.

O Índice de Massa Corporal (IMC) e da Relação Cintura / Quadril (RCQ) são parâmetros de obesidade e indicação de modelo de ordenação de gordura tem sido realizada por vários autores Dobbelsteyn CJ e Visscher TL (2001), por discutir de parâmetros objetivos, de baixo custo e exibíveis.

Donadussi et al. 2009 investigou a relação entre o consumo de lipídeos e os indicadores antropométricos de adiposidade em militares do Município de Cascavel, Paraná. Participaram do estudo 183 policiais militares do sexo masculino, com idades entre 21 e 50 anos. O diagnóstico mais frequente encontrado foi o de sobrepeso e obesidade (117 militares). A ingestão de lipídeos se mostrou

aumentada em 70,7% dos inquéritos validados, porém apenas 32% ingeriam gordura saturada acima da recomendação, havendo uma correlação positiva entre o consumo de lipídeos totais e o indicador de adiposidade na circunferência abdominal.

Neves (2008) realizou uma análise em militares do Exército Brasileiro constituída por 426 militares na faixa etária de 27 a 37 anos, todos do sexo masculino cursando a EsAO em 2006. Este estudo teve por finalidade definir a conexão entre o IMC, RCQ e a circunferência de cintura (CC) com predomínio na Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Encontrou-se uma prevalência elevada de militares obesos, segundo o IMC, quando comparado com a população brasileira. O indicador antropométrico que melhor se associou à hipertensão arterial sistêmica foi a relação cintura/quadril (RCQ). Encontrou-se uma prevalência de hipertensão arterial sistêmica bem abaixo das encontradas em outros estudos nacionais. O estudo ainda ressalta que para reduzir a prevalência de obesidade nesta população, faz-se necessária a promoção de práticas alimentares saudáveis e o monitoramento da situação nutricional dos militares.

ABESO (2010) menciona que as pessoas com sobrepeso estão sujeitas a diversas doenças crônicas que acabam prejudicando sua qualidade e expectativa de vida, porque estão associadas a diversas condições, por exemplo: hipertensão arterial, diabetes tipo II e doenças coronárias. Devido a isso, o Ministério da Saúde aconselha que um indivíduo saudável necessita de realizar atividade física e de uma alimentação balanceada com regularidade.

Um trabalho reuniu 50.000 militares do Exército Brasileiro, todos eles da ativa, e examinou medidas antropométricas de acordo com o grau da aptidão cardiorrespiratória, e teve como conclusão que militares com um nível de gordura abdominal pequena possuíam um melhor condicionamento físico, desta forma verifica-se que a prática esportiva gera um ganho no condicionamento físico e, conseqüentemente, diminui a gordura abdominal, sem se preocupar com alteração no IMC (Oliveira, 2011).

Reis Júnior (2009) examinou 70 homens da Polícia Militar de Goiás, e observou que 60% da sua população estudada encontrava-se com sobrepeso e 52% obeso. Notou-se também que a polícia não se preocupa em tornar a realização de atividade

física constante em seu dia-a-dia. Com isso, fica cada vez mais alarmante o predomínio de militares com sobrepeso e obesos, acarretando uma situação sedentária que ocasiona a reprodução de múltiplas doenças crônicas não contagiosas.

O cuidado com a obesidade dos militares oferece uma grande economia com tratamentos de saúde, da mesma maneira que mantém a operacionalidade dos militares em suas tarefas (Neves, 2008).

Após análise dos artigos, foi verificado que no estudo do CORREA, 2008 e NEVES, 2008 não apresentaram significância sobre o estado nutricional e aptidão física. Entretanto, nos demais estudos obtiveram grandes significâncias, em destaque para OLIVEIRA, 2011 que demonstra o condicionamento físico melhor tem como resultado um menor índice de gordura abdominal, por sua vez no TEIXEIRA e PEREIRA (2010) pode-se observar que quanto melhor aptidão física e o estado nutricional melhor o seu desempenho em atividades físicas.

Por fim, após análise de ambos os estudos e das respostas dos entrevistados foi verificado que há uma necessidade de se obter um programa de controle de peso e principalmente, nos aprovisionamentos das unidades militares, o acompanhamento de um profissional da área de nutrição para que possa melhorar os hábitos alimentares dos militares tornando assim mais saudável. E a importância da realização da atividade física para manter um *corpo são*, pois ajuda a combater doenças coronarianas e diminuição do peso corporal, conseqüentemente, a redução da obesidade nos seres humanos.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste estudo, foi observado que a obesidade é uma doença crônica, de caráter multifatorial, que confere um risco para doenças crônicas não transmissíveis. Este aumento de peso tem associação direta com sedentarismo, estilo de vida não saudável e má alimentação (rica em açúcares, gordura saturada e pobre em fibras). Conforme foi observado nos estudos, militares apresentam, em sua maioria, sobrepeso e obesidade, associados ao padrão alimentar não adequado e isto impacta diretamente em seu desempenho físico.

Contudo, há uma necessidade de que seja feito um trabalho de prevenção através de uma educação nutricional, palestras de conscientização com esta temática e um acompanhamento mais constante de um profissional.

## REFERÊNCIAS

1. ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 3 ed. Rio de Janeiro, ABESO, 2010. Disponível em: <http://www.abeso.org.br>. Acesso em 20 Jul 2020
2. BRASIL, Ministério da Defesa – Exército Brasileiro, Manual de Campanha EB20-MC-10.350 Treinamento Físico Militar, 4º Ed. 2015.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: . Acesso em: 21 jul 2020.
4. CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research **Public Health Reports**, v.100, n.2, p.126-31, 1985.
5. CENTER FOR DISEASE OF CONTROL AND PREVENTION – CDC. Promoting physical activity: a best buy in public health, 2000. Disponível em <<http://www.cdc.gov>>. Acesso em: 20 Jul 2020.
6. CORREA, A. Avaliação do inquérito alimentar de militares da cidade de Cascavel no Paraná. Curitiba: FAG, 2008.
7. DE CATERINA R, Zampolli A, Del Turco S, Madonna R, Massaro M. Nutritional mechanisms that influence cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2006; 83 Suppl:421S-6S.
8. DOBBELSTEYN CJ, Joffres MR, MacLaeen DR, Flowerdew G. A comparative evaluation of waist circumference, waist-to-hip ratio and body mass index as indicators of cardiovascular risk factors. The Canadian Heart Health Surveys. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001; 25:652-661.

9. DONADUSSI C, Oliveira AF, Fatel ECS, Dichi JB, Dichi I. Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares. *Rev Nutr* 2009; 22(6): 847-55.
10. DUBBERT et al., 2002; Willett et al., 1999; Rimm et al., 1995BRASIL. Instrução Reguladora – EB60-IR-05.008.
11. IBGE – Pesquisa de Orçamento Familiares 2008-2009. Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010a
12. MARTINS, CRISTINA,. Introdução à avaliação do Estado Nutricional, 2009, p. 7
13. MEDINA-LEZAMA, J. et al. Prevalence of lifestyle-related cardiovascular risk factors in Peru: the PREVENCIÓN study. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 24, n.3, p.169-79, 2008.
14. MULYE, T.P.; PARK, J.; NELSON, C.N. et al Trends in adolescent and young adult health in the United States. **Journal of Adolescent Health**. v.45,p. 8-24, 2009.
15. MUNIZ, G.; BASTOS, F. Prevalência de obesidade em militares da força aérea brasileira e suas implicações na medicina aeroespacial. *Revista de Educação e de Tecnologia Aplicadas à Aeronáutica*, v. 2, n. 1, 2010.
16. NEVES, E. Prevalência de sobrepeso e obesidade em militares do Exército brasileiro: associação com a hipertensão arterial. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 13, n. 5, p. 1661-1668, set. 2008.
17. OLIVEIRA, F. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. *Educação Física em Revista*, v. 5, n. 1, jan.-abr. 2011.


18. Organization WH. Noncommunicable diseases country profiles 2014. 2014.
19. REIS JÚNIOR, J. Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º Batalhão da Polícia Militar do estado de Goiás. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde), Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2009.
20. Riley L, Cowan M. Noncommunicable diseases country profiles 2014. Geneva: World Health Organization; 2014.
21. SAHOO K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhadoria AS. Childhood obesity: causes and consequences. *J Family Med Prim Care*. 2015;4:187-92.
22. SALVADORI A, Fanari P, Mazzi P, Agosti R, Longhini E. Work capacity and cardiopulmonary adaptation of the obese subject during exercise testing. *Chest*. 1992;101:674-9
23. SMITH TJ, Marriott BP, Dotson L, Bathalon GP, Funderburk L, White A, Hadden L, Young AJ. Overweight and obesity in military personnel: sociodemographic predictors. *Obesity*. 2012;20(7):1534–1538
24. SWINBURN B, Dietz W, Kleinert S. A lancet commission on obesity. *Lancet*. 2015;386(10005):1716–1717.
25. TANOFSKY-KRAFF M, Sbrocco T, Theim KR, Cohen LA, Mackey ER, Stice E, Henderson JL, McCreight SJ, Bryant EJ, Stephens MB. Obesity and the US military family. *Obesity*. 2013;21(11):2205–2220.
26. TEIXEIRA, C.; PEREIRA, E. Aptidão física, idade e estado nutricional em militares. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*, v. 94, n. 4, p. 438-443, 2010.
27. VISSCHER TL, Seidell JC, Molarius A, Van Der Kuip D, Hofman A, Witteman JC. A comparison of body mass index, waist-hip ratio and waist circumference as



predictors of all-cause mortality among the elderly; the Rotterdam study. ***Int J Obes Relat Metab Disord*** 2001; 25:1730-1735.

**ANEXO**

**ANEXO A – QUESTIONÁRIO COM ESPECIALISTA**

|   |  |
|---|--|
|  | <p><b>ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS</b></p> <p><b>SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO</b></p> |
|---|--|

**QUESTIONÁRIO COM ESPECIALISTAS (NUTRICIONISTA / CALÇÃO PRETO)**

O presente instrumento é parte integrante do Artigo Científico com ênfase em Educação Física do Cap Int Roberto Rocha de Souza, cujo tema é **Treinamento Físico Militar: Influência do Estado Nutricional no Treinamento Físico Militar.**

Pretende-se, através da compilação dos dados coletados, fornecer subsídio para um trabalho que tem como objetivo analisar a influência das variáveis composição corporal, antropométrica e nutrição no desempenho físico militar.

Outro objetivo do artigo é verificar a influência do consumo alimentar no estado nutricional de militares do Exército Brasileiro, apresentar as características antropométricas e o estado nutricional dos militares do EB e verificar se a associação entre Índice Massa Corporal e o perímetro da cintura influenciam na aptidão cardiorrespiratória e na aptidão neuromuscular em militares do Exército Brasileiro.

A fim de conhecer as experiências na área da Nutrição e Educação Física e suas opiniões, o senhor(a) foi selecionado, dentro de um amplo universo, para responder as perguntas deste questionário. Solicito-vos a gentileza de respondê-lo o mais completamente possível.

A experiência profissional do senhor(a) contribuirá de sobremaneira para a pesquisa, colaborando nos estudos referentes ao tema, contribuindo com suas experiências vividas e seus pontos de vista a respeito do tema e do problema.

Desde já agradeço a colaboração e coloco-me à disposição para esclarecimentos através dos seguintes contatos:

Roberto Rocha de Souza (Capitão de Intendência – AMAN 2010)

Celular: (21) 98821-1584

E-mail: 1584roberto@gmail.com

**IDENTIFICAÇÃO**

1) Nome completo, experiências profissionais relevantes na área de estudo

---



---



---



---



---



---

|                 |
|-----------------|
| QUESTIONAMENTOS |
|-----------------|

2) Em relação ao tema do artigo científico, o aprimoramento da aptidão física e um hábito alimentar mais saudável pode precaver o surgimento de transtornos motivados por costumes inadequados alimentares? Caso positivo escreva o motivo.

---

---

---

3) O(A) senhor(a) de acordo com sua experiência profissional o estado nutricional pode influenciar no desempenho físico? Descreve seu ponto de vista exemplificando.

---

---

---

4) A criação de um sistema de controle de peso, em empresas ou Organização Militares, poderia ajudar na promoção de uma qualidade de vida reduzindo assim o risco de contrair doenças coronarianas? Por que?

---

---

---

5) A OMS demonstra que a cada ano o número de doenças crônicas vem aumentando, e no meio militar o número de militares com sobrepeso e obesos é cada vez maiores. Este problema ocorre geralmente devido a falta de atividade física e também devido aos hábitos alimentares não saudáveis, desta forma como a sua atuação profissional poderia contribuir para diminuir esta curva?

---

---

---

6) Caso o senhor tenha algum a mais para relatar, deixe sua contribuição nas linhas abaixo.

---

---

---

**Obrigado pela participação.**

---

NOME – POSTO