

**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1810)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Pedro Augusto Freire Lins

**DESENVOLVIMENTO DOS ATRIBUTOS MILITARES E DO PREPARO FÍSICO
OBTIDO NA SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA AMAN**

Resende

2021

Pedro Augusto Freire Lins

**DESENVOLVIMENTO DOS ATRIBUTOS MILITARES E DO PREPARO FÍSICO
OBTIDO NA SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA AMAN**

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: Cap Cav Renato Naste Shirado.

Resende

2021

Pedro Augusto Freire Lins

**DESENVOLVIMENTO DOS ATRIBUTOS MILITARES E DO PREPARO FÍSICO
OBTIDO NA SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA AMAN**

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 2021.

Banca examinadora:

Cap Cav Renato Naste Shirado
(Presidente/Orientador)

Resende
2021

Dedico este trabalho a Deus que me deu saúde e condições para chegar até aqui, a minha família que sempre me apoiou e torceu por mim em todos os desafios que venci e aos meus camaradas da Companhia Treme-Terra.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus por ter me mostrado o caminho e me dado forças para chegar até aqui, a minha mãe por todas as orientações, por ter suportado a distância e todos os dias de saudades, todos meus familiares que torceram e me deram estrutura para sair do interior de Pernambuco e conseguir vencer vários desafios ao longo dessa caminhada, aos meus camaradas da Turma Dona Rosa da Fonseca que passaram várias situações adversas comigo e a todos que me deram suporte nessa trajetória.

E, ao Sr Capitão de Cavalaria Renato Naste Shirado, pelas as orientações para conclusão deste trabalho.

RESUMO

DESENVOLVIMENTO DOS ATRIBUTOS MILITARES E DO PREPARO FÍSICO OBTIDO NA SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA AMAN

AUTOR: Pedro Augusto Freire Lins
ORIENTADOR: Cap Cav Renato Naste Shirado

Este estudo tem por objetivo analisar o quanto as seções de treinamento físico militar da AMAN contribuem para o desenvolvimento de atributos e do preparo físico dos Cadetes. Para a realização do trabalho foi feita uma pesquisa de cunho bibliográfico, do tipo qualitativo, a qual compõe a parte teórica do estudo, falando a respeito do Treinamento Físico Militar – TFM e dos atributos do militar. Posteriormente foram realizados dois estudos de campo. No primeiro foi feita uma análise do nível de desempenho dos cadetes do 1º ao 4º anos da AMAN no TFM. Logo após foi realizada uma entrevista com estes cadetes, com a finalidade de verificar se o TFM desenvolve os atributos militares. Ao final concluiu-se que tanto a parte física quanto os atributos militares são desenvolvidos através da prática do TFM, sendo o mesmo considerado de grande relevância para os cadetes.

Palavras-chave: Atributos militares. Preparo físico. Desenvolvimento. TFM.

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF MILITARY ATTRIBUTES AND PHYSICAL PREPARATION OBTAINED IN AMAN'S PHYSICAL EDUCATION SECTION

AUTHOR: Pedro Augusto Freire Lins
GUIDELINE: Cap Cav Renato Naste Shirado

This study aims to analyze how much the military physical training sections of AMAN contribute to the development of attributes and physical fitness of Cadets. For the accomplishment of the work, a bibliographic research, of the qualitative type, was made, which composes the theoretical part of the study, talking about the Military Physical Training - TFM and the attributes of the military. Subsequently, two field studies were carried out. In the first, an analysis was made of the performance level of AMAN's 1st to 4th year cadets at TFM. Soon after, an interview was conducted with these cadets, in order to verify whether the TFM develops military attributes. In the end it was concluded that both the physical part and the military attributes are developed through the practice of TFM, being the same considered of great relevance for the cadets.

Keywords: Military attributes. Physical preparation. Development. TFM.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
1.1 OBJETIVOS.....	10
1.1.1 Objetivo geral.....	10
1.1.2 Objetivos específicos.....	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
2.1 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.....	12
2.2 ATRIBUTOS MILITARES.....	15
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO.....	18
3.1 TIPOS DE PESQUISA.....	18
3.2 MÉTODOS.....	18
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
4.1 RESULTADOS.....	20
4.2 DISCUSSÃO.....	41
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	42
REFERÊNCIAS.....	43
ANEXO.....	44
ANEXO 1 – ENTREVISTA COM OS CADETES.....	45

1 INTRODUÇÃO

O tema Treinamento Físico sempre foi de grande importância para a profissão Militar, desde os primeiros combates e operações, o condicionamento físico e os conteúdos atitudinais são fatores exigidos para que as forças beligerantes consigam obter sucesso em seus objetivos. De acordo com o Manual EB20-MC-10.350 (2015, p. 2-2): “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”. Podemos notar que mesmo com o surgimento de tecnologias e armamentos letais, o preparo físico é essencial para a capacidade combativa de qualquer tropa.

O Exército Brasileiro (EB) deixa clara a importância do tema no Manual EB20-MC-10.350 (2015, p. 11), em que afirma: “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”. Assim, é de grande importância que seus membros estejam sempre capacitados fisicamente para conseguir realizar os diversos tipos de atividades que a Força Terrestre efetua no território nacional e também no exterior.

Nos Quartéis, sempre é dedicado tempo para o Treinamento Físico Militar (TFM) e conseqüentemente desenvolvimento físico e atitudinal, o Manual EB20-MC-10.350 (2015, p. 2-6) diz que: “A forma como o TFM é executado e avaliado influencia sobremaneira na motivação do militar. Sessões atrativas, instrutores e guias bem preparados e avaliações bem feitas são recursos e providências que irão motivar o executante do TFM.” a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), como escola de formação, dá grande enfoque tanto ao condicionamento físico, prevendo horas de treinamentos físicos em seu currículo acadêmico, quanto ao desenvolvimento dos conteúdos atitudinais, que estão no Plano de Disciplina do TFM, oferecendo uma estrutura que dá aos Cadetes condições para que estes absorvam e levem como referência os valores que o Exército necessita para a formação de seus integrantes em todos os rincões do país.

No currículo da formação dos Oficiais é previsto no Quadro de Distribuição de Tempo (QDT) 200 horas de TFM para os Cadetes do 1º, 2º e 3º ano e 160 horas para os Cadetes do 4º ano que por si só já atende ao valor indicado pela OMS que é de 300 minutos semanais de prática de atividade física.

O próprio Manual EB20-MC-10.350 (2015, p.22) cita isso como objetivo do TFM “O conhecimento dos benefícios que o TFM traz para a saúde do militar e para a eficiência

operacional da F Ter é de grande importância. Assim, cada comandante deve manter sua tropa instruída a esse respeito”.

Desta forma, é oportuno analisar a contribuição da Seção de Educação Física (SEF) da AMAN no desenvolvimento atitudinal e físico dos Cadetes do 1º, 2º, 3º e 4º ano comparando as horas disponibilizadas para treinamento e os resultados obtidos nas Avaliações de Controle (AC) realizadas pelos 4 anos. Além disso, será levantada, através de pesquisa, a quantidade de tempo disponibilizada pelos militares para exercícios fora do expediente ou em horários livres e quais os principais atributos os futuros Oficiais identificam que são desenvolvidos durante os treinamentos.

Assim sendo cabe problematizar a questão: As Seções de Treinamento Físico Militar desenvolvidas na AMAN contribuem para o desenvolvimento de atributos e do preparo físico do Cadete?

O trabalho a ser desenvolvido irá analisar a disponibilidade oferecida pela SEF para treinamento de cada ano da formação, tanto na carga horária fornecida para tal fim quanto no tempo facultado pelo Cadete do seu dia a dia para treinar, com intuito de analisar a evolução do desempenho dos militares em índices de avaliações de aptidão física.

Serão apresentados os principais conteúdos atitudinais que o Exército considera essenciais para formação de seu material humano e analisar a influência da SEF no desenvolvimento de tais capacidades. A pesquisa tem o intuito de avaliar os reflexos deixados pela SEF no futuro Oficial do Exército, entender como os impactos de fatores peculiares da profissão militar interferem no assunto. Portanto, este trabalho visa, se possível, aprimorar a qualidade do treinamento e, respectivamente, da formação acadêmica.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Analisar o quanto as seções de treinamento físico militar da AMAN contribuem para o desenvolvimento de atributos e do preparo físico dos Cadetes.

1.1.2 Objetivos específicos

Levantar dados teóricos para conferir os principais conteúdos atitudinais demandados pela a profissão militar e como atividade física ajuda a desenvolvê-los;

Quantificar o total de horas empregadas pelos militares ao longo do ano destinadas ao treinamento físico militar;

Analisar os resultados obtidos nos testes de aptidão física e verificar através de comparações, manuais e livros se o objetivo está sendo alcançado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O Treinamento Físico Militar (TFM) é definido como a prática de Educação Física realizada dentro dos quartéis ou em outro ambiente utilizado pelas Forças Armadas. A disciplina de TFM possui sua sustentação em uma metodologia científica, então, ao se conceituar treinamento físico militar deve-se estar centrado no que está normatizado no manual EB20-MC-10.350 (2015), que é utilizado como base pelo Exército Brasileiro para nortear os treinamentos executados por todos seus membros.

De acordo com Gonçalves (2014), o treinamento físico oferece à tropa firmeza não só em sua estrutura física, mas capacita o cérebro e o corpo, melhora o humor e a disposição para o raciocínio e trabalho. Assim, podemos perceber que capacidade física do militar é de grande importância para as atividades executadas pela profissão. Mesmo com a modernização das sociedades e o desenvolvimento de tecnologias e de armamentos mais potentes, uma boa saúde corporal ainda é uma das ferramentas de trabalho que permite uma grande combatividade aos membros das Forças Armadas.

De acordo com o manual EB20-MC-10.350 (2015), a preparação física de um militar deve ser orientada para os objetivos e atividades próprias de sua função, especialidade, unidade e posto. Ao entrar nas Forças Armadas todo indivíduo é submetido a testes de saúde que garantam que todos têm capacidade de realizar exercícios físicos. A Força Terrestre dá grande ênfase ao assunto, o que é evidenciado, ainda no manual EB20-MC-10.350 (2015) que fala que a preparação física é obrigatória para todos os militares aptos ao serviço da ativa.

Brasil (2015) aponta quatro formas básicas de treinamento físico militar. São elas: treinamento neuromuscular; treinamento utilitário; desportos; treinamento cardiopulmonar. O treinamento neuromuscular (Figura 1) é uma atividade física de intensidade variada, realizada por meio de exercícios localizados, que buscam desenvolver a força e a resistência muscular. Os treinamentos utilitários se caracterizam pela execução da pista de pentatlo militar, ginástica com toros e circuito operacional, que são exercícios que trabalham a parte neuromuscular e cardiovascular. O treinamento de desportos proporciona atividades físicas agradáveis e auxiliam na manutenção do bem-estar e melhoria do relacionamento interpessoal dos praticantes. Por último, o treinamento cardiopulmonar é o conjunto de atividades que tem objetivo o desenvolvimento e a manutenção e aptidão do sistema cardiovascular e pulmonar.

Os métodos utilizados no TFM para o treinamento neuromuscular são: ginástica básica, treinamento em circuito e musculação. A ginástica básica trabalha a resistência muscular, desenvolvendo a coordenação e a resistência muscular localizada (BRASIL, 2015). Já o treinamento em circuito é realizado com a prática de exercícios intercalados com intervalo ativo, onde desenvolve o sistema neuromuscular desenvolvendo as qualidades físicas de coordenação, resistência muscular localizada e força (BRASIL, 2015). A musculação tem por objetivo desenvolver predominantemente as seguintes qualidades físicas: força muscular e resistência muscular localizada.

Na AMAN, o TFM é dividido em TFM I (utilitário), TFM II (cardiopulmonar) e TFM III (neuromuscular). Nestas disciplinas, os Cadetes são submetidos a duas provas por disciplina a cada ano. Vale destacar que no 4º ano a última prova de TFM é composta pelas mesmas provas do TAF realizada nos corpos de tropa (BRASIL, 2018).

A única diferença é que o Teste de Aptidão Física (TAF) são feitas com distâncias fixas, que no caso do 4º ano é de 3.000 m, ou seja, a nota na AMAN é calculada pela distância e nos corpos de tropas é calculada pelo tempo. Podemos tirar como conclusão que o Cadete sai da AMAN com plenas condições de ter a menção B do corpo de tropa, como visto na Tabela abaixo.

Tabela 1 - TFM

PROVA	CORRIDA (ritmo min/ km)	Flexão de Braço	Abdominal	Flexão na Barra	Pista de Pentatlo Militar (PPM)
1º ano AMAN (nota 5,0)	4:15 min/km	31 repetições	62 repetições	7 repetições	-
2º ano AMAN (nota 5,0)	4:31 min/km	32 repetições	65 repetições	9 repetições	-
3º ano AMAN (nota 5,0)	4:36 min/km	34 repetições	-	-	4min.38s
4º ano AMAN (nota 5,0)	4:12 min/km	38 repetições	69 repetições	11 repetições	4min.24s
TAF (21 anos, menção B)	4:13 min/km	30-37 repetições	49-66 repetições	8-10 repetições	4 min.31s

Fonte: AUTOR (2021)

Vale destacar que o ritmo sofre aumento no 2º e 3º ano, devido ao aumento da distância. Os cadetes nesses anos têm que correr, respectivamente, 4.000 m e 5.000 m. A tabela evidencia que os índices tem uma cobrança progressiva e, então, surge a premissa que ao fim do 4º ano todos os futuros Oficiais estão preparados realizar o TAF no corpo de tropa.

Chama-se atenção para o fato de que cada indivíduo possui uma característica física e biológica peculiar e, é ratificado por Brasil (2015) que a prática correta dos exercícios deve ser prioritária para que sejam evitadas lesões e para que o rendimento da atividade seja a maior possível.

Atualmente, trabalhos mostram que a atividade física proporciona bem estar e saúde para qualquer ser humano. Para Malta *et al.* (2009), a indução de atividades físicas e práticas corporais reflete o reconhecimento da importância conferida a um modo de viver ativo como fator de proteção à saúde.

Dentro desses aspectos os exercícios desenvolvidos dentro dos quartéis trabalham a parte cardiovascular e neuromuscular. O treinamento utilitário que também é executado caracteriza-se por exercícios que auxiliam no aprimoramento e na manutenção dos sistemas cardiopulmonar e neuromuscular, além de desenvolver atributos da área afetiva necessários ao militar, segundo o manual EB20-MC-10.350 (2015).

Diante da complexidade do trabalho que os militares encontram na sua profissão é reconhecido pelo Exército que:

São conhecidas as dificuldades que se antepõem ao treinamento físico ideal, as quais vão desde a falta de tempo, em face das inúmeras outras atividades da Organização Militar (OM), até a carência, ou mesmo inexistência, de áreas, instalações e materiais apropriados (BRASIL 2015, p. 2-3).

Portanto, é notório que a atividade física é uma forma de auxiliar todos os membros da Força Terrestre para que possam realizar suas tarefas com mais eficiência, mesmo diante dos obstáculos e limitações que a profissão possui.

Figura 1 – Cadetes da AMAN realizando exercícios neuromusculares em uma instrução de TFM



Fonte: AMAN (2021)

2.2 ATRIBUTOS MILITARES

O adestramento da tropa é feito ao trabalhar as áreas de aprendizagem dos membros das Forças Armadas. De acordo com o Manual EB60-N-05.013 (2014), as atitudes envolvem a presença de 3 componentes: afetivo, cognitivo e comportamental. O componente afetivo é a maneira como a pessoa se sente em relação a uma norma ou valor, o componente cognitivo são ideias e opiniões que determinam o posicionamento racional de uma pessoa em relação a uma norma ou valor, o componente comportamental é a expressão do comportamento ou ação relativa a uma atitude. Os conteúdos atitudinais, segundo o Manual, são conteúdos de aprendizagem abordados em contexto escolar que auxiliam no processo de formação da identidade militar, e que podem ser ensinados por intermédio de atividade pedagógicas e de práticas específicas do ensino militar

Dentro das áreas de aprendizagem, a área afetiva se relaciona ao das emoções de cada militar e está diretamente envolvida nas atitudes tomadas pelos membros das Forças Armadas. Portanto, é imprescindível que sejam trabalhados os conteúdos atitudinais durante a formação

já que quando aplicados e desenvolvidos no dia a dia, irão moldar e nortear os militares em qualquer atividade exigida pela a profissão e, também, determinar o modo de pensar do indivíduo na sociedade.

O Exército cita por meio do manual EB60-N-05.13 (2014) alguns conteúdos atitudinais essenciais para o desenvolvimento ou aprimoramento ao longo da carreira militar, como: autoconfiança, camaradagem, equilíbrio emocional, iniciativa, rusticidade, coragem, combatividade, amor à profissão, espírito de corpo e fé na missão do Exército, responsabilidade, disciplina, hierarquia, adaptabilidade e a cooperação.

Todos os valores e atributos citados servem como engrenagem para que os militares a partir de suas emoções, anseios ou frustrações desenvolvam uma personalidade que possibilite realizar suas atividades da melhor forma e que, também, aprimorem seu trato com o subordinado, em questões ligadas a liderança e autoaperfeiçoamento, independentemente do seu grau hierárquico.

O manual EB60-N-05.13(2014) cita: “O desenvolvimento dos conteúdos atitudinais exige interação direta entre discentes e docentes, que atenda de forma assertiva às necessidades dos alunos, para que estes adotem postura reflexiva frente ao que aprenderam”. Tal afirmativa evidencia que para o treinamento tenha um bom rendimento não só na parte física, mas também, na parte atitudinal é preciso que o superior hierárquico sempre esteja presente no processo de aprendizagem do subordinado para conseguir passar os conteúdos atitudinais necessários para sua formação.

De acordo com Brasil (2015) há duas áreas de responsabilidade do TFM bastante definidas e distintas e uma delas diz respeito aos comandantes de Subunidade (SU) e fração, que terão a responsabilidade direta como líderes da execução do TFM. Logo, assim que é formado, o futuro Oficial já assumirá papel de destaque na formação de vários e, as vezes, de centenas de militares e deverá ensinar e exigir que seus subordinados desenvolvam as habilidades e atributos demandados pelo Exército.

Outro fator importante para um bom líder militar é a aptidão física, onde o mesmo deverá ter boa saúde e um preparo atlético adequado. Além disso, o líder deverá ser comunicativo e dominar a linguagem, para que possa dar ordens e as mesmas serem entendidas e cumpridas (BRASIL, 2015).

No que diz respeito ao relacionamento do líder militar com seus comandados, observa-se que, por lidar com situações de estresse o mesmo precisa desenvolver a habilidade de administrar conflitos, compreendendo que seus subordinados são pessoas com limitações, devendo saber avaliar os mesmos e empregar a pessoa certa no lugar certo (BRASIL, 2015).

É preciso que utilize sempre a paciência, a empatia e o tato, utilizando assim a atitude de sereno rigor, e ainda assim estará suscetível a encontrar pessoas que não serão por ele convencidas, agindo de maneira indisciplinada e prejudicando os trabalhos que deverão ser desenvolvidos (BRASIL, 2015).

Nestes casos, deverá o comandante fazer um trabalho de aconselhamento, aplicando sanções aos infratores, caso contrário o mesmo será desacreditado por todos os seus comandados, perdendo assim a rédea da situação.

Segundo Brasil (2015), a inteligência emocional é outro valor do líder, o qual deverá desenvolver um bom ambiente de trabalho, desta forma terá o apoio de todos os comandados e passará confiança e credibilidade aos mesmos.

Muitos dos atributos militares são desenvolvidos diariamente, através da prática do TFM e dos exercícios militares que também demandam esforço físico aliado com as diversas técnicas militares.

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

Os procedimentos metodológicos utilizados foram os seguintes: leituras preliminares para aprofundamento do tema; definição e elaboração dos instrumentos de coleta de dados e definição das etapas de análise do material. Ao serem estabelecidas as bases práticas para a pesquisa, procurou-se garantir a execução da pesquisa seguindo o cronograma proposto além de propiciar a verificação das etapas de estudo.

3.1 TIPOS DE PESQUISA

Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica do tipo qualitativa, a fim de compor o referencial teórico deste estudo.

Também foi realizado um estudo de campo com Cadetes dos 4 anos da AMAN, a fim de analisar e estabelecer uma relação da contribuição da Seção de Educação Física para formação dos Cadetes. Foram coletados dados qualitativos e quantitativos do corrente ano para fins de análise.

3.2 MÉTODOS

Tendo em vista obter um resultado sólido, todos os materiais bibliográficos foram comparados e interligados aos questionários, a fim de saber a frequência de treinamento e a opinião que os militares têm de como os treinos influenciam no desenvolvimento militar, e graus obtidos nas avaliações formativas e de controle efetuadas ao longo do ano.

A primeira forma de análise foi consultando manuais, e documentos militares e civis, que forneceram a referência bibliográfica. Neles foram analisados a importância que o Exército dá ao desenvolvimento físico e atitudinal, qual a expectativa do que se espera que o Cadete deva alcançar no final de sua formação e, conseqüentemente, confirmar se o objetivo está sendo cumprido.

Os questionários foram realizados com intuito de distinguir a dedicação em relação à quantidade de treinos feitos em horários livres pelos Cadetes dos 4 anos e, também, ajudaram a discernir o impacto que os treinos fora do horário previsto ajudam na evolução das notas das avaliações físicas realizadas durante o ano.

Além disso, foi coletado nos questionamentos a opinião que os militares têm a respeito de como a atividade física executada dentro da Academia Militar das Agulhas Negras

(AMAN) ajuda no desenvolvimento dos atributos e quais os principais atributos evidenciados nas práticas desportivas.

Por fim, as notas das avaliações de Treinamento Físico Militar obtidas pelos futuros Oficiais e a quantidade de horas disponibilizadas pela AMAN no Quadro de Distribuição de Tempo (QDT) dão um bom referencial de como os exercícios executados dentro da AMAN ajudam os Cadetes a evoluir fisicamente, mesmo diante das dificuldades enfrentadas pelas atividades militares que ocorrem simultaneamente no dia a dia.

Os dados foram apurados para serem divulgados e analisados no trabalho através de gráficos.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

66 cadetes do 1º ao 4º ano de formação da AMAN, os quais responderam a questionários virtuais expostos no Google Forms.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 RESULTADO

Foi solicitado à Seção de Educação Física as notas dos Cadetes dos 4 anos da AMAN no ano de 2020, de forma que engloba o desempenho de todos os militares por turma, após isso os dados foram divididos em conceitos para melhor análise. As notas entre 9,5 e 10 correspondem ao conceito Excelente(E), as notas entre 8,0 e 9,5 exclusive correspondem ao conceito Muito Bom(MB), notas entre 6,5 e 8,0 exclusive correspondem ao conceito Bom(B), notas entre 5,0 e 6,5 exclusive correspondem ao conceito Regular(R) e as notas abaixo de 5,0 correspondem ao conceito Insuficiente(I).

RESULTADOS DO 1º ANO

Para compreender os dados que serão lançados abaixo tem-se que:

E = Excelente

MB = Muito bom

B = Bom

R = Regular

I = Insuficiente

Resultados referente as Avaliações de Controle do 1º ano da AMAN:

1º ano:

No 1º ano foram apurados os seguintes dados:

AC1

TFM 1 (Natação 50 m)

E – 40

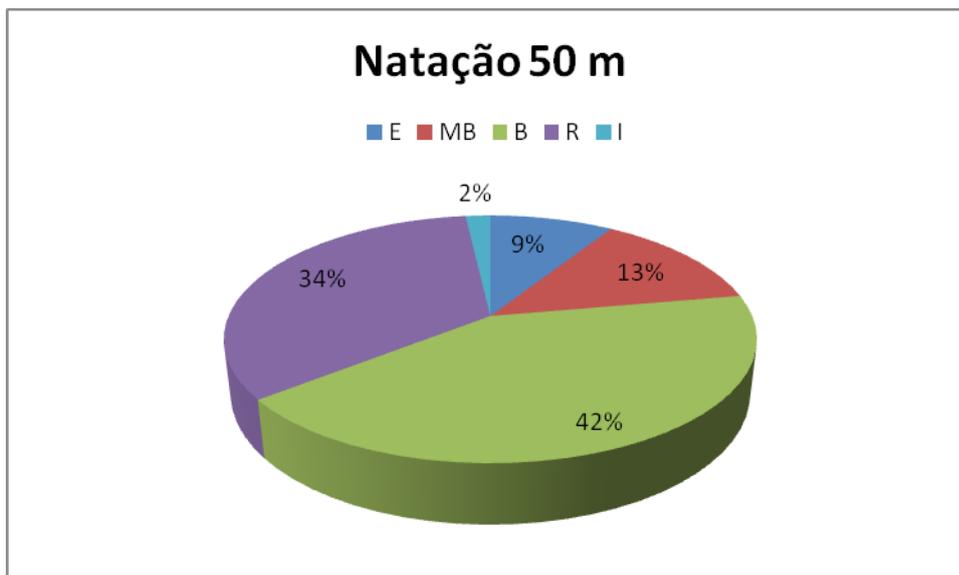
MB – 59

B – 188

R – 151

I – 8

Gráfico 1 – Natação 50 m



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM2 – (Flexão de braço, flexão na barra, subida na corda)

E – 291

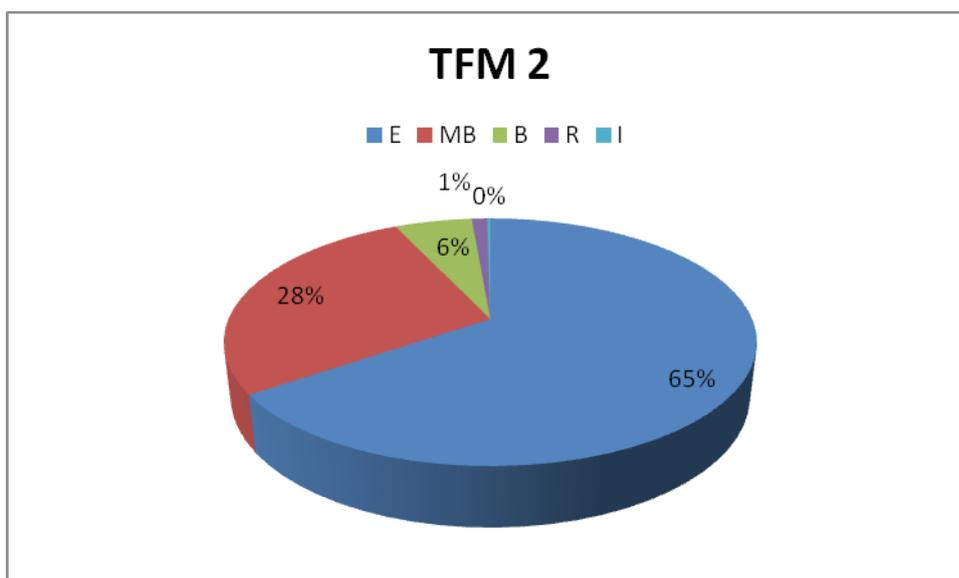
MB – 123

B – 25

R – 5

I – 1

Gráfico 2 – TFM 2



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM3 – (Corrida 3 Km)

E – 202

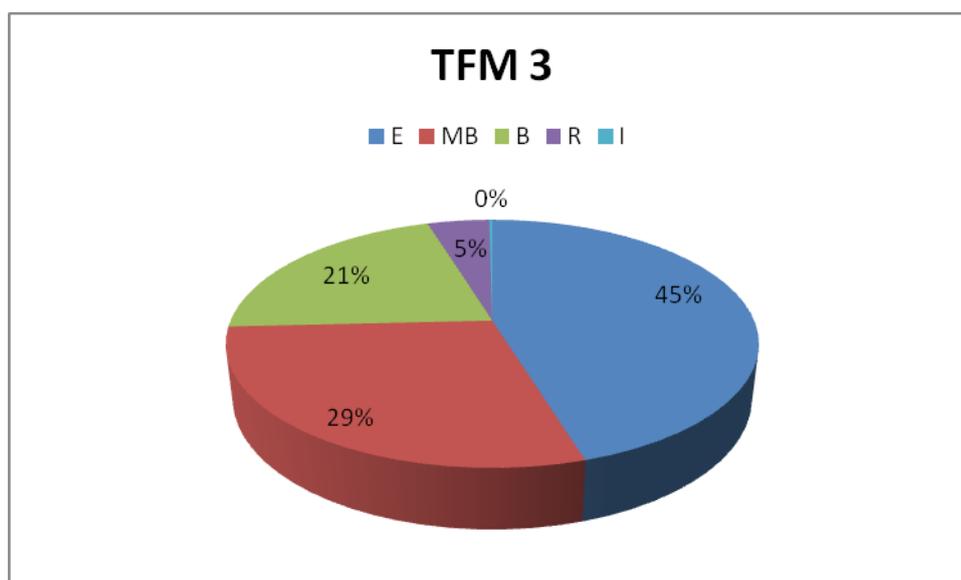
MB – 129

B – 94

R – 20

I – 1

Gráfico 3 – TFM3



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

AC2

TFM1 – (Natação 100 m)

E - 13

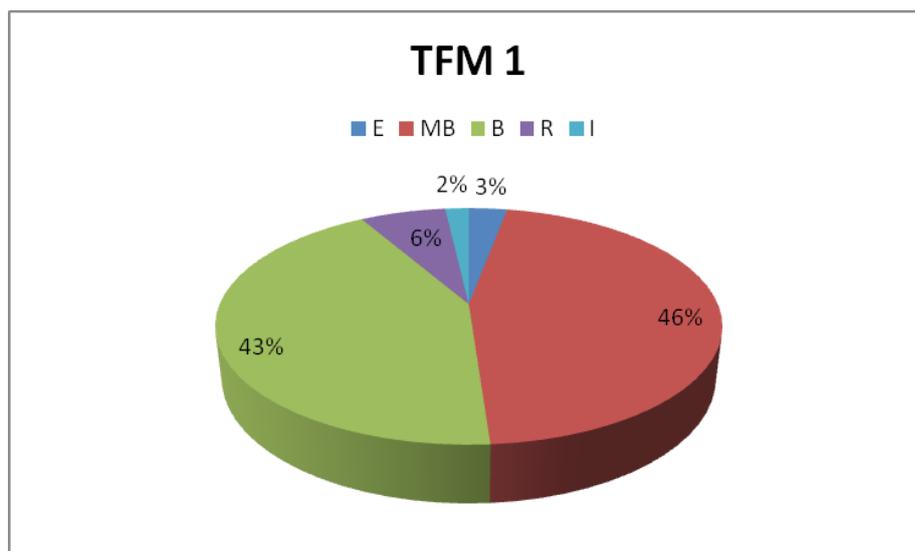
MB – 204

B – 190

R – 29

I – 8

Gráfico 4 – TFM 1



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM2 – (Flexão na barra)

E - 291

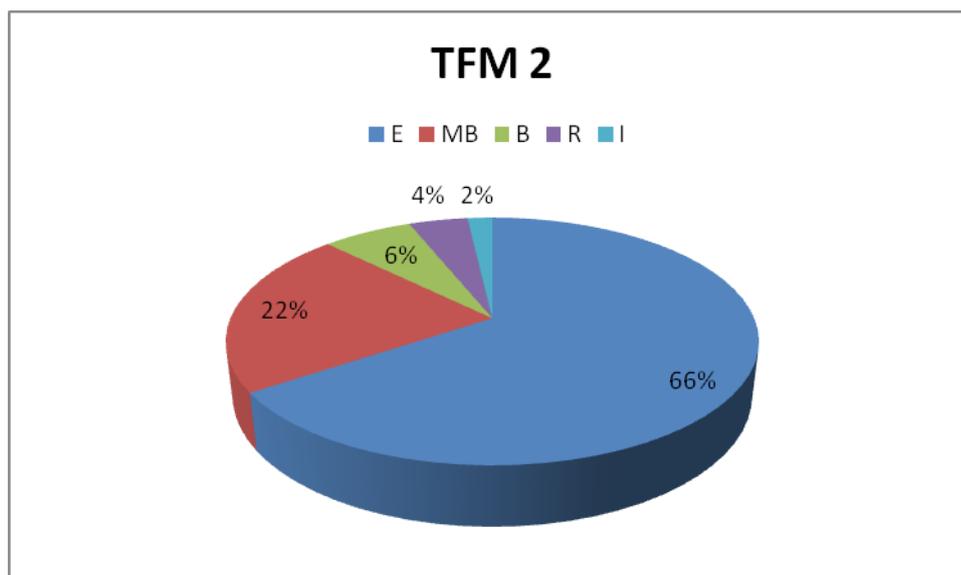
MB – 97

B – 29

R – 19

I – 8

Gráfico 5 – TFM 2



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR

TFM3 – (Corrida 3 Km)

E - 128

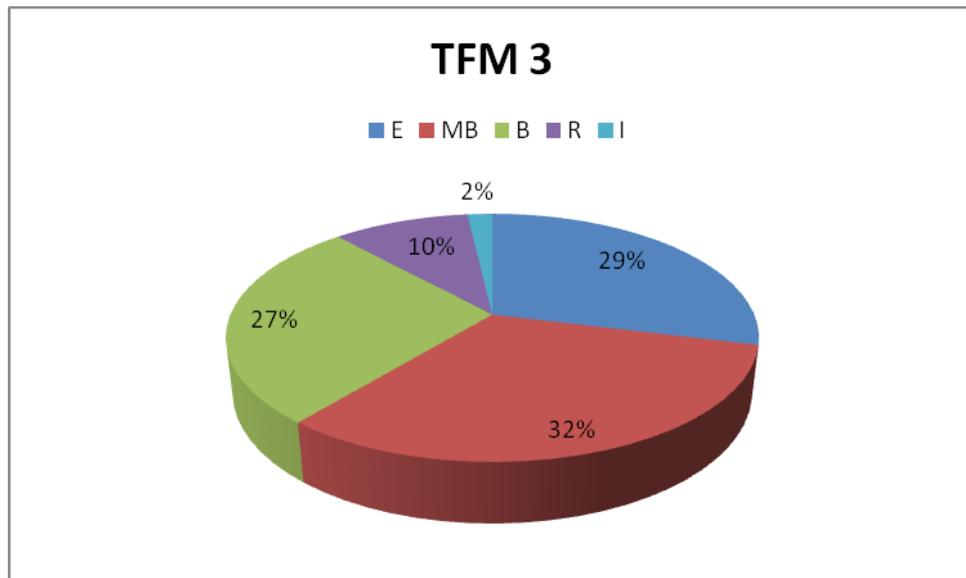
MB – 142

B – 121

R – 44

I – 8

Gráfico 6 – TFM3



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

As tabelas abaixo irão demonstrar de forma sucinta os dados obtidos:

Tabela 2 – 1º ano AC1

AC1			
	TFM1	TFM2	TFM3
E	40	291	202
MB	59	123	129
B	188	25	94
R	151	5	20
I	8	1	1

Fonte: ELABORADA PELO AUTOR (2021)

Tabela 3 – 1º ano AC2

AC2

	TFM1	TFM2	TFM3
E	13	291	128
MB	204	97	142
B	190	29	121
R	29	19	44
I	8	8	8

Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Observando os gráficos e tabelas relativos ao 1º ano, AC1 e AC2, constatou-se que os resultados dos cadetes, no que diz respeito ao preparo físico, a maioria conseguiu alcançar notas B, MB e E, e estão cumprindo com êxito o objetivo da formação. Além disso, também fica notório que o desempenho no nado de 50m livre ficou abaixo do esperado se comparado as outras provas, pois concentrou seus resultados no desempenho B e R.

RESULTADOS DO 2º ANO

Resultados referentes ao 2º ano da AMAN:

2º ano

No segundo ano foram apurados os seguintes dados:

AC1

TFM 1 (Natação 150 m)

E - 1

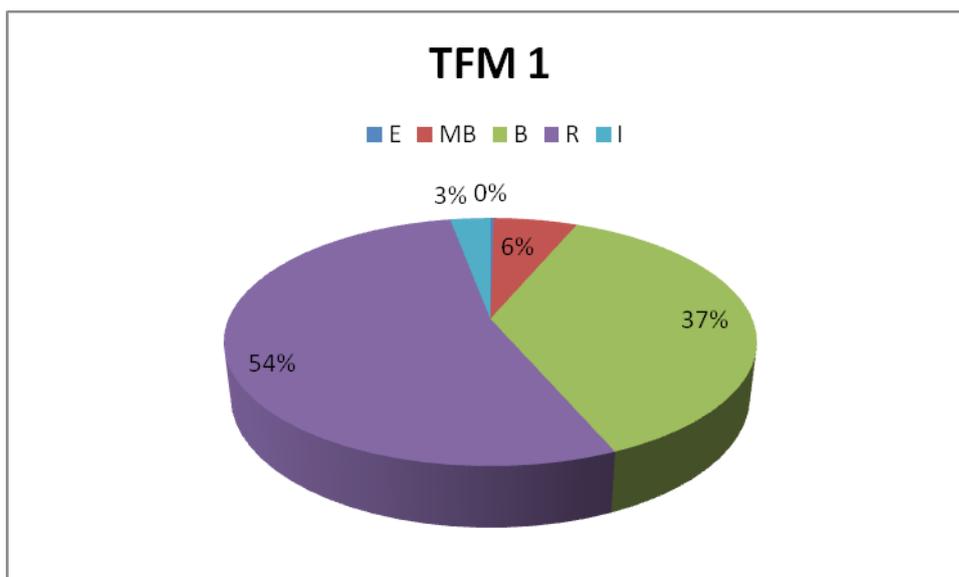
MB – 25

B – 153

R – 220

I – 12

Gráfico 7 – TFM 1



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM 2 (Subida na corda e flexão de braços)

E - 306

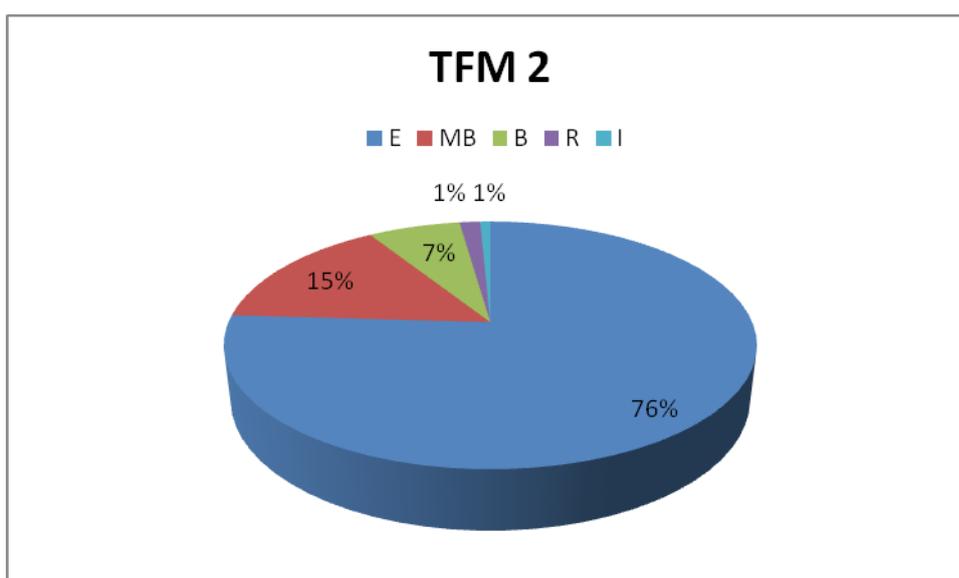
MB - 61

B - 27

R - 6

I - 3

Gráfico 8 – TFM 2

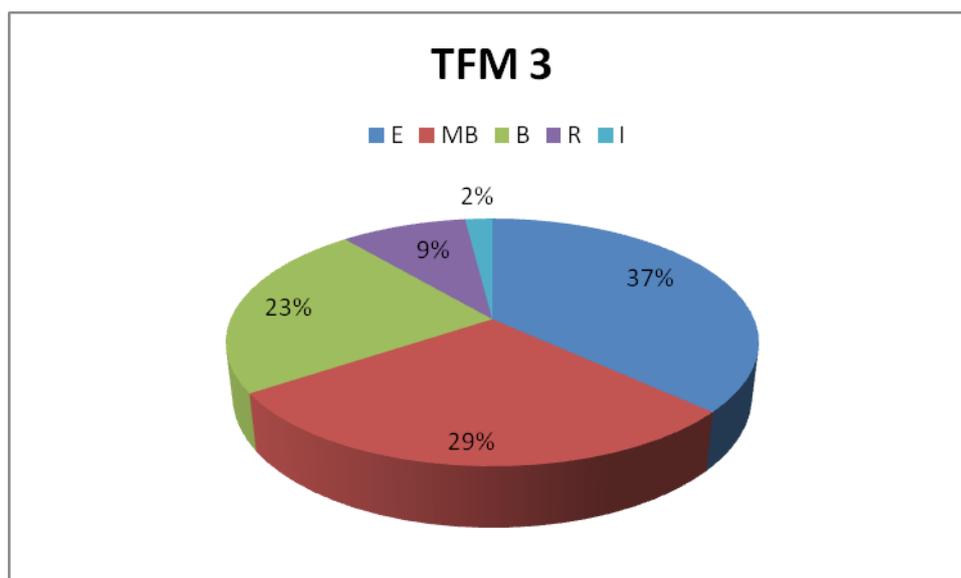


Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM 3 (Corrida 400 m)

E - 149
MB - 116
B - 94
R - 37
I - 8

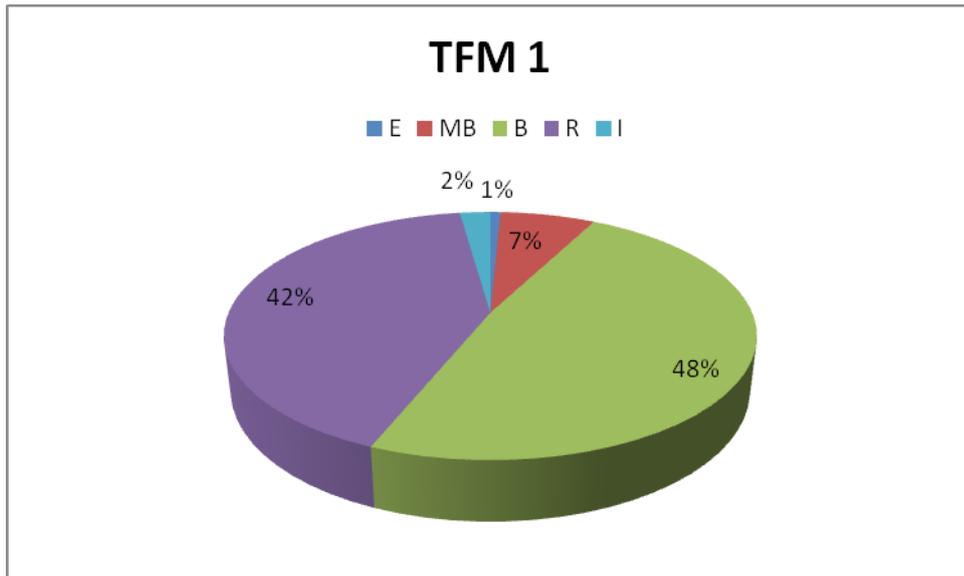
Gráfico 9 – TFM 3



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

AC2
TFM 1 (Natação 200 m)
E - 3
MB - 28
B - 197
R - 169
I - 9

Gráfico 10 – TFM 1



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM 2 (Flexão na barra)

E - 267

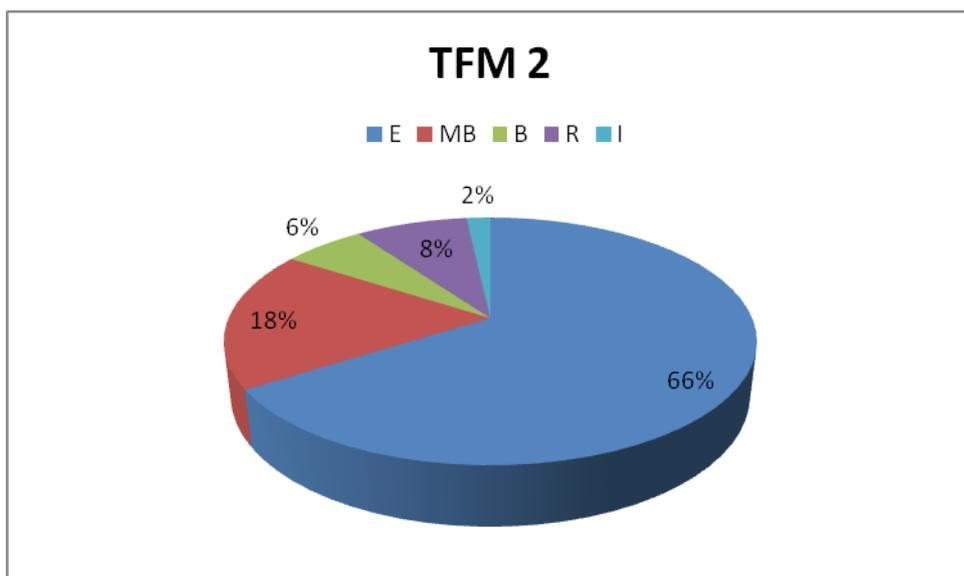
MB - 74

B - 24

R - 33

I - 7

Gráfico 11 – TFM 2



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM 3 (Corrida 4 Km)

E - 48

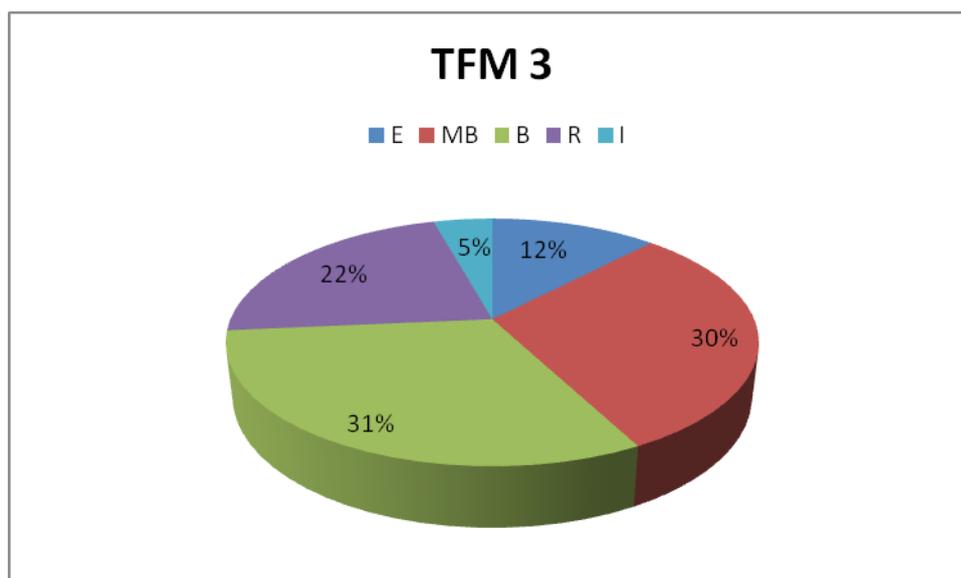
MB – 120

B – 124

R – 88

I – 17

Gráfico 12 – TFM 3



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

As tabelas abaixo irão demonstrar de forma sucinta os dados obtidos:

Tabela 4 – 2º ano AC1

AC1			
	TFM1	TFM2	TFM3
E	1	306	149
MB	25	61	116
B	153	27	94
R	220	6	37
I	12	3	8

Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Tabela 5 – 2º ano AC2

AC2			
	TFM1	TFM2	TFM3
E	3	267	48

MB	28	74	120
B	197	24	124
R	169	33	88
I	9	7	17

Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Observando os gráficos e tabelas relativos ao 2º ano, AC1 e AC2, constatou-se que os cadetes, no que diz respeito ao preparo físico, a maioria conseguiu alcançar notas E, MB, B e R, mostrando que o objetivo do 2º ano também está sendo alcançado, entretanto, semelhante ao 1º ano as notas de Natação também se concentram no desempenho B e R. Vale destacar que mais da metade da turma apresentou desempenho E em TFM 2 (subida na corda e flexão de braço).

RESULTADOS DO 3º ANO

3º ano:

No 3º ano foram apurados os seguintes dados:

AC1

TFM1 (Pista de natação utilitária 50 m)

E - 106

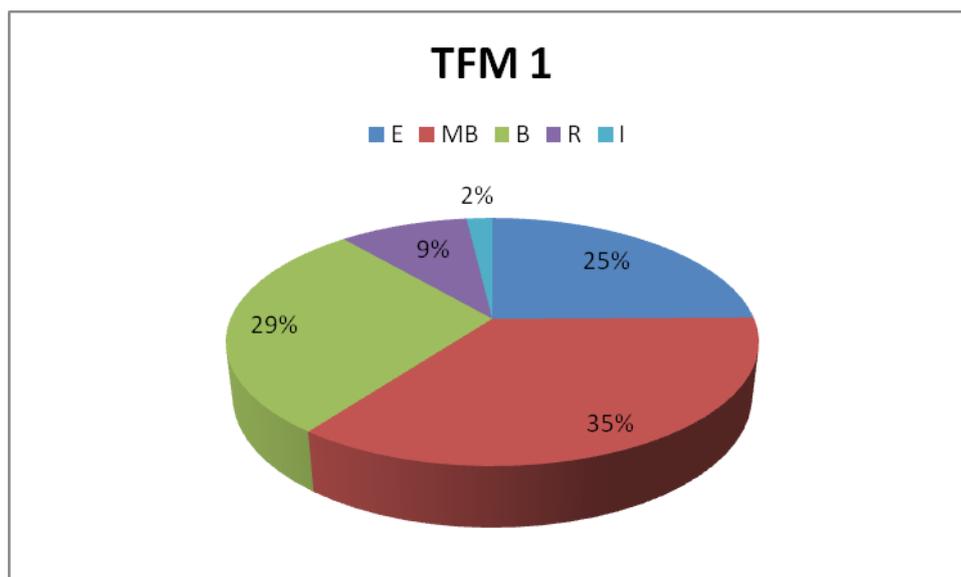
MB – 151

B – 122

R – 40

I – 8

Gráfico 13 – TFM1



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM2 (Flexão de braços)

E - 228

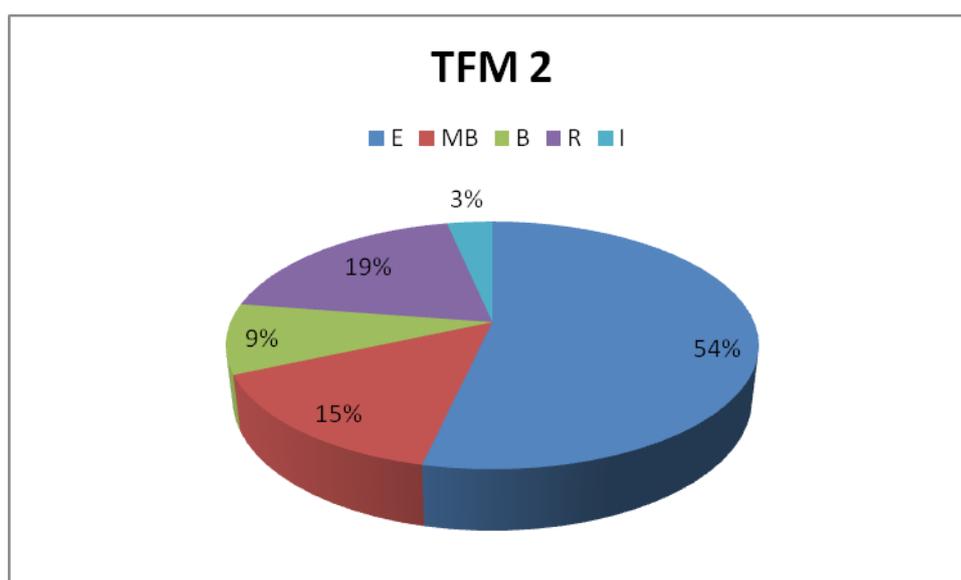
MB - 63

B - 39

R - 82

I - 14

Gráfico 14 – TFM2

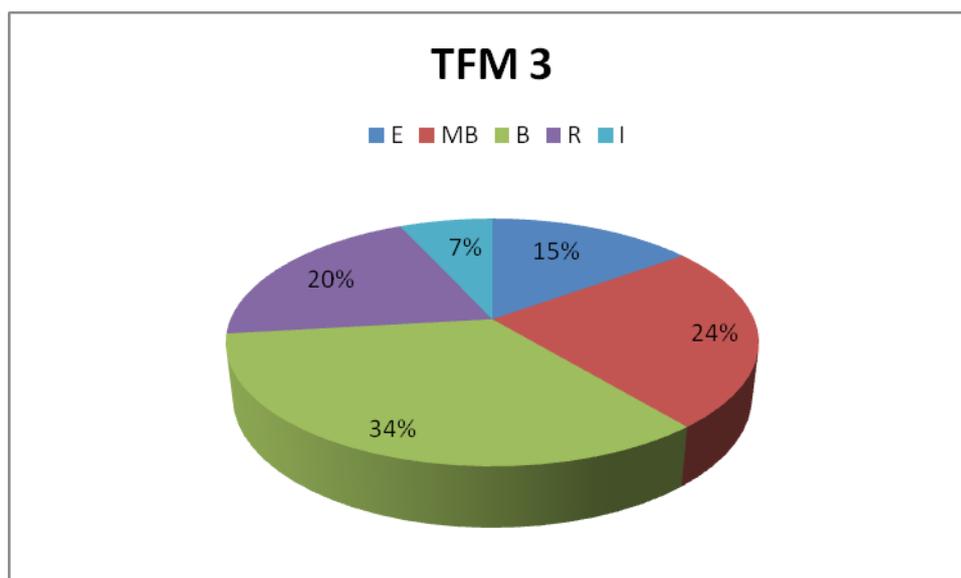


Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM3 (Corrida 4 Km fardado)

E - 64
MB - 103
B - 146
R - 86
I - 29

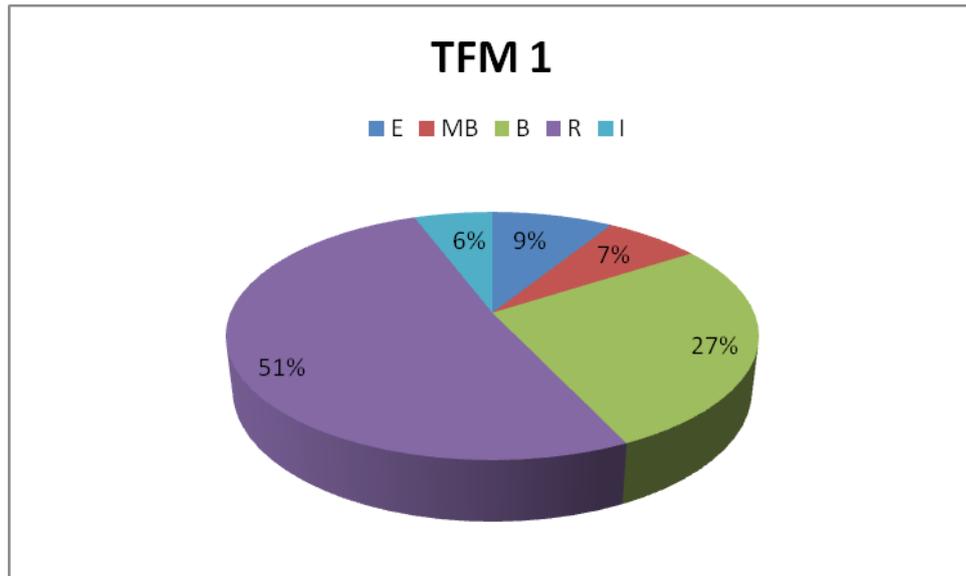
Gráfico 15 – TFM3



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

AC2
TFM1 (Pista de pentatlo militar)
E - 34
MB - 27
B - 105
R - 198
I - 22

Gráfico 16 – TFM1



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM2 (Subida na corda)

E - 299

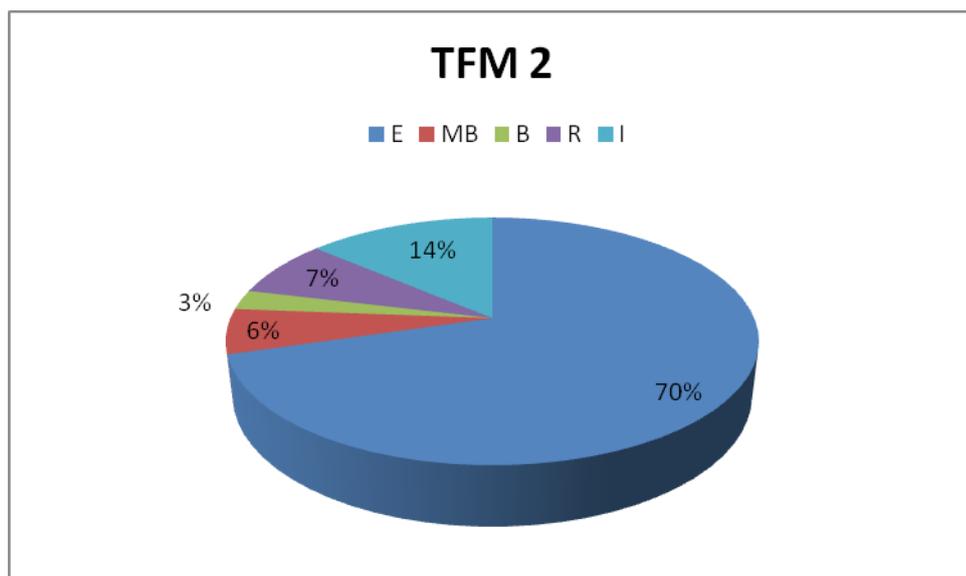
MB - 25

B - 11

R - 32

I - 58

Gráfico 17 – TFM2

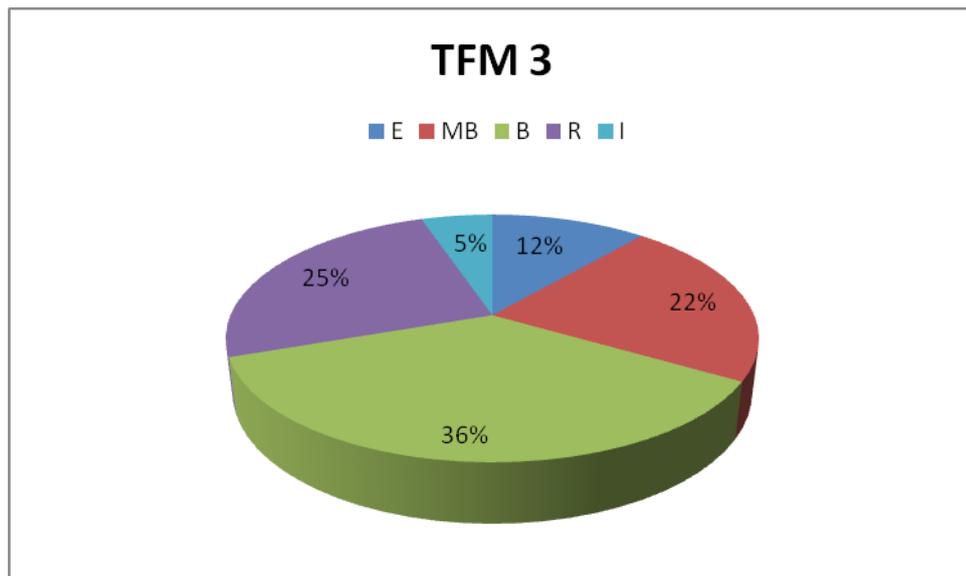


Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM3 (Corrida 5 Km)

E - 48
 MB – 94
 B – 154
 R – 107
 I – 22

Gráfico 18 – TFM3



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

As tabelas abaixo irão demonstrar de forma sucinta os dados obtidos:

Tabela 5 – 3º ano AC1

AC1			
	TFM1	TFM2	TFM3
E	106	228	64
MB	151	63	103
B	122	39	146
R	40	82	86
I	8	14	29

Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Tabela 6 – 3º ano AC2

AC2			
	TFM1	TFM2	TFM3
E	34	299	48

MB	27	25	94
B	105	11	154
R	198	32	107
I	22	58	22

Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Observando os gráficos e tabelas relativos ao 3º ano, AC1 e AC2, constatou-se que os cadetes, no que diz respeito ao preparo físico, a maioria conseguiu alcançar notas E, MB, B e R, concluindo-se desta forma, que o 3º ano, no que diz respeito ao TFM tem um resultado positivo no quesito preparo físico. Vale se destacar que o desempenho em natação utilitária concentra seus conceitos em MB, B e E, ao contrário do que ocorre nos outros 2 anos analisados, porém os Cadetes, na Pista de Pentatlo Militar, tiveram suas notas concentradas em B e R. Outro aspecto a se destacar é que o desempenho no TFM 3 teve uma queda de rendimento.

RESULTADOS DO 4º ANO

4º ano:

No 4º ano foram apurados os seguintes dados:

AVALIAÇÃO DE CONTROLE (ÚNICA)

TFM1 (Pista de pentatlo militar)

E - 16

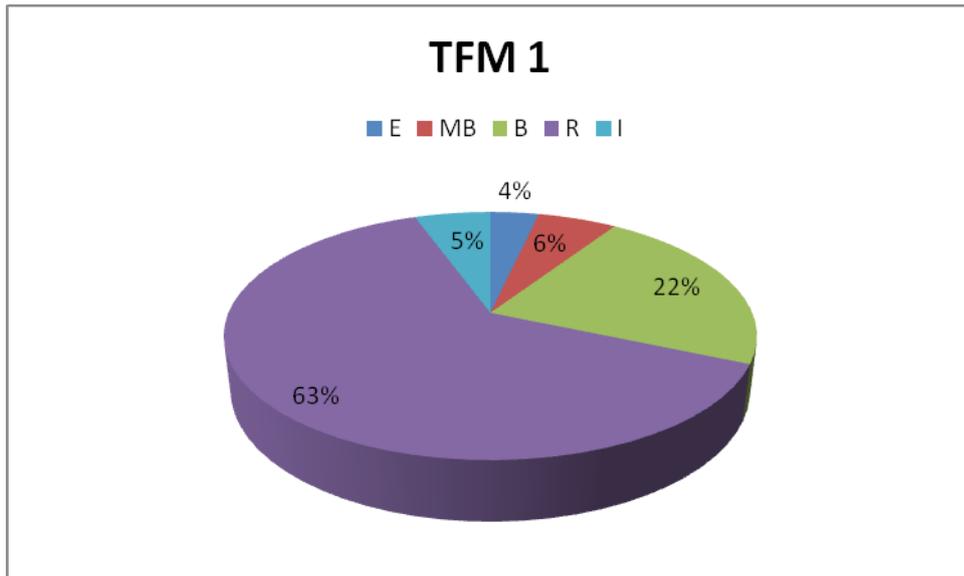
MB – 26

B – 101

R – 286

I – 25

Gráfico 19 – TFM1



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM2 (Flexão de braço e flexão na barra)

E - 245

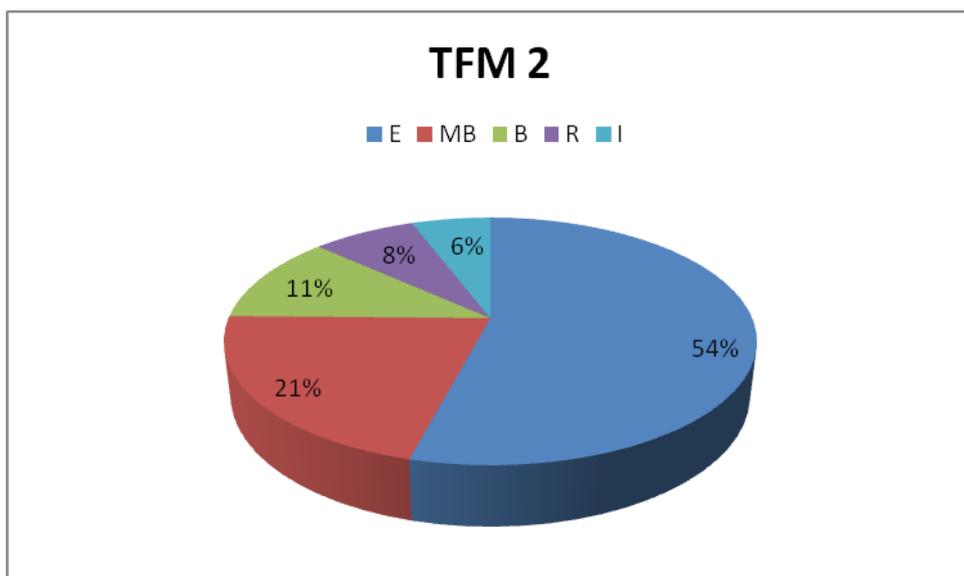
MB - 96

B - 52

R - 34

I - 26

Gráfico 20 – TFM2

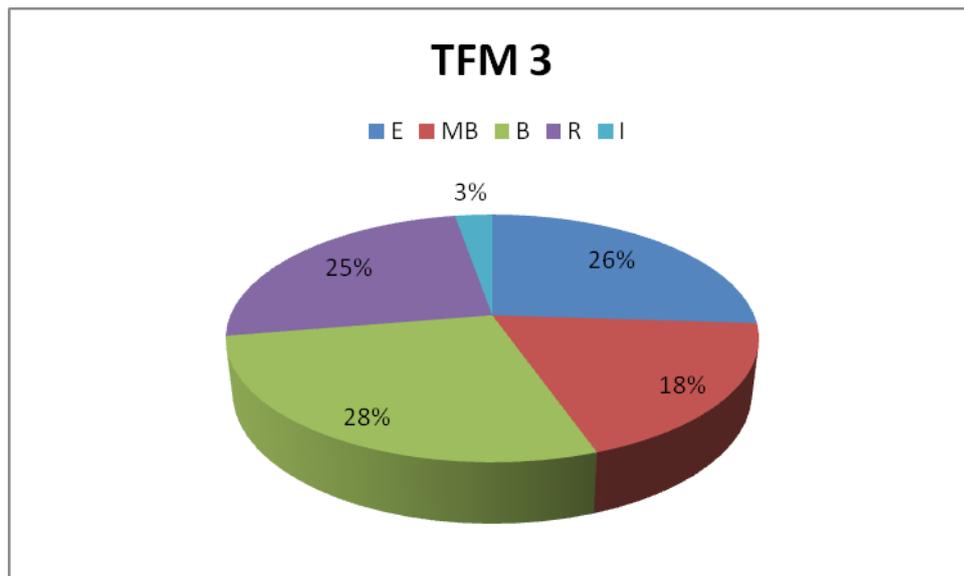


Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

TFM3 (Corrida 3 Km)

E - 144
 MB – 103
 B – 153
 R – 138
 I – 15

Gráfico 21 – TFM3



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR

A tabela abaixo irá demonstrar de forma sucinta os dados obtidos:

Tabela 7 – 4º ano Avaliação de Controle Única

	ACU		
	TFM1	TFM2	TFM3
E	16	245	144
MB	26	96	103
B	101	52	153
R	286	34	138
I	25	26	15

Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Observando os gráficos e tabela relativos ao 4º ano, da AC única, constatou-se que no 4º ano os Cadetes também apresentaram dificuldade na realização da PPM e que, no que diz respeito ao preparo físico, a maioria conseguiu alcançar notas E, MB, B e R, concluindo-se

desta forma, que o 4º ano, alcançou o objetivo da formação e chegará preparado para executar os Testes de Aptidão Física no corpo de tropa.

Além destes dados relativos ao desempenho dos cadetes no TFM também foi realizada uma entrevista virtual, questionário no Anexo 1, a fim de verificar a relação da prática de TFM com o desenvolvimento dos atributos atitudinais.

Foram entrevistados 65 cadetes do 1º ao 4º ano da AMAN.

Questionados a respeito de qual ano cursavam, 51% disse estar no 3º ano; 26% no 2º ano; 19% no 1º ano e 4% no 4º ano, conforme o Gráfico 22 demonstra.

Gráfico 22 – Qual ano cursa



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Com relação a quantos treinos o entrevistado realiza por semana fora do horário disponibilizado pela AMAN, 26% faz 2 treinos; 23% 1 treino; 20% 4 ou mais treinos; 19% 3 treinos e 12% não faz nenhum treino, conforme se observa no Gráfico 23.

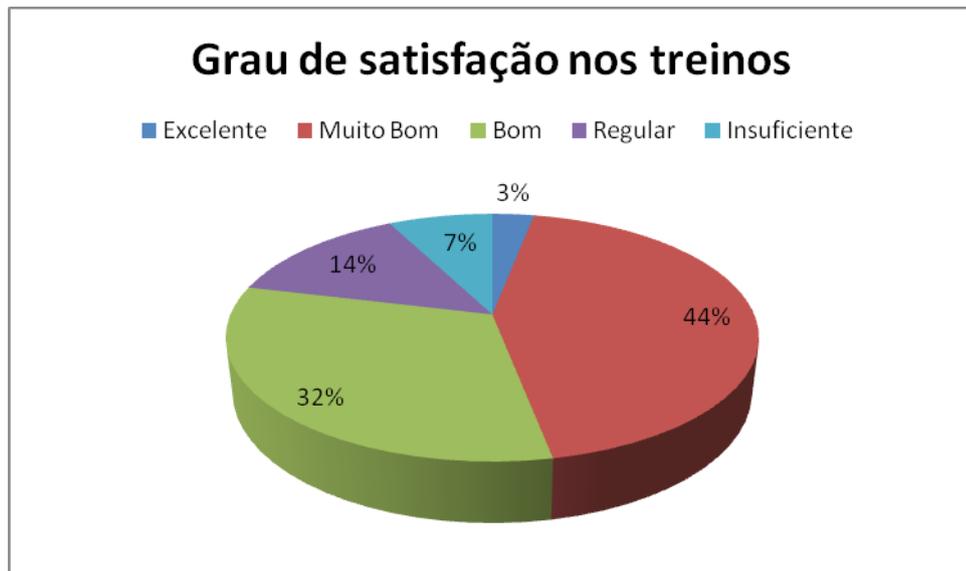
Gráfico 23 – Treinos fora do horário disponibilizado



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Questionados a respeito do grau de satisfação com a quantidade de treinos e qualidade das instalações da AMAN, e se esse conjunto contribuiu para a evolução do entrevistado no TFM, 44% considera muito bom; 32% bom; 14% regular; 7% insuficiente e 3% excelente, conforme se vê pelo Gráfico 24.

Gráfico 24 – Grau de satisfação dos treinos

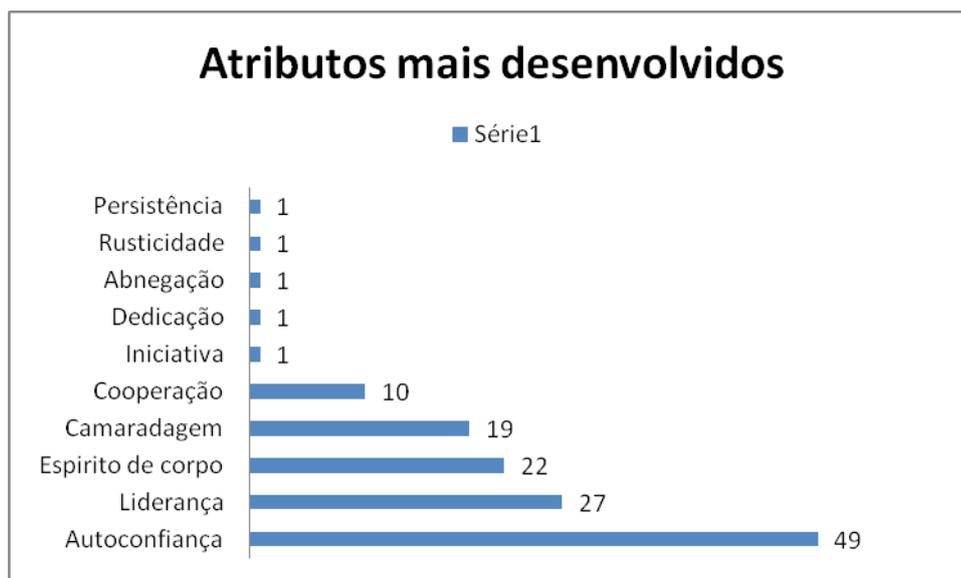


Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Sobre quais os atributos o entrevistado acha que são mais desenvolvidos com a prática do TFM, 74% disse ser autoconfiança; 41% liderança; 33% espírito de corpo; 29%

camaradagem; 15% cooperação; 1,% dos entrevistados disse ser: persistência, rusticidade, abnegação, dedicação e iniciativa, conforme o Gráfico 25 demonstra. Vale a pena notar que apesar de não ser um conteúdo atitudinal foi identificado pelos entrevistados o desenvolvimento da liderança durante os treinamentos físicos.

Gráfico 25 – Atributos mais desenvolvidos



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2021)

Diante dos dados apurados verificou-se que a maioria dos entrevistados que respondeu à pesquisa encontram-se no 3º e 2º anos de formação.

Com relação a treinar fora do horário disponibilizado pela AMAN, 26% faz 2 treinos; 23% 1 treino; 20% 4 ou mais treinos; 19% 3 treinos e 12% não faz nenhum treino.

No que diz respeito ao grau de satisfação dos cadetes em relação aos treinos e à estrutura oferecida pela AMAN, 44% considera muito bom; 32% bom; 14% regular; 7% insuficiente e 3% excelente.

Os atributos mais desenvolvidos com a prática do TFM foi assim citado pelos entrevistados: 74% disse ser autoconfiança; 41% liderança; 33% espírito de corpo; 29% camaradagem; 15% cooperação; 1,% dos entrevistados disse ser: persistência, rusticidade, abnegação, dedicação e iniciativa. O desenvolvimento da Liderança, apesar de não ser um conteúdo atitudinal, foi bastante identificado pelos Cadetes.

4.2 DISCUSSÃO

Ao observar os dados obtidos em todas as duas pesquisas de campo realizadas, nota-se claramente que o TFM colabora para um bom preparo físico dos cadetes. Foi observado que os cadetes do 3º e 4º anos tiveram uma queda nos rendimentos durante o TFM, necessitando de um estudo mais aprofundado a fim de verificar qual o motivo desta queda, pois os mesmos tiveram muitos de seus desempenhos no nível Regular.

Com relação à prática de natação, observou-se que apenas os Cadetes do 3º ano não tiveram baixo nível de desempenho nessa modalidade, assim sendo, seria interessante que no currículo da AMAN fosse dada maior atenção à prática da natação, a fim de melhorar o desempenho dos mesmos.

Apesar desses níveis de desempenho Regular, pode-se afirmar que a prática do TFM colabora para o bom desempenho físico dos cadetes.

Outro dado importante é que apenas 12% dos Cadetes entrevistados não tem o hábito de realizar treinamento fora do tempo destinado pela AMAN para isso, a Instituição Militar planeja, através do seu Quadro de Distribuição de Tempo, que o 1º, 2º e 3º realizem 200 horas de TFM no ano e o 4º ano 160 horas. Ao se acrescentar a realização de treinos individuais o militar consegue dedicar mais tempo do que o indicado por organizações de saúde para a realização de atividades físicas.

No que diz respeito ao desenvolvimento dos atributos atitudinais, também o estudo de campo comprovou que os Cadetes identificam que a prática de TFM desenvolve tais atributos, tendo sido dado ênfase por parte dos cadetes aos seguintes atributos: autoconfiança; liderança; espírito de corpo; camaradagem e cooperação.

Desta forma, alcançou-se o objetivo proposto neste estudo, onde comprovou ser o TFM ferramenta para o desenvolvimento não apenas do aspecto físico relacionado ao militar, bem como a seus atributos atitudinais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi analisar o quanto as seções de treinamento físico militar da AMAN contribuem para o desenvolvimento de atributos e do preparo físico dos Cadetes.

A aptidão física beneficia os militares porque aumenta sua produtividade, ajuda com o estresse e desenvolve o trabalho em equipe na unidade. Além da aptidão física, ficou provado que a prática de TFM também desenvolve os atributos atitudinais do indivíduo.

Pelo estudo de campo comparando as notas obtidas pelos cadetes do 1º ao 4º anos da AMAN, observou-se que o preparo físico tem sido adquirido através da prática do TFM, notando-se que algumas práticas como por exemplo os exercícios utilitários (Natação e Pista de Pentatlo Militar) são atividades que demonstraram um nível regular de desempenho por parte dos cadetes.

Para compreender o porque isso ocorre é necessário um estudo mais aprofundado, voltado para este objetivo. Apesar desse baixo desempenho nessas atividades, no geral os cadetes conseguiram níveis Excelente, Muito bom e Bom na maioria das práticas, o que corrobora com a assertiva de que o TFM contribui para um bom preparo físico dos cadetes.

Com relação à aquisição de atributos atitudinais através da prática de TFM, a pesquisa de campo realizada também corroborou com tal assertiva, sendo que foi considerado pelos cadetes entrevistados que os atributos que mais se desenvolvem pela prática do TFM são: autoconfiança; liderança; espírito de corpo; camaradagem e cooperação.

O TFM cria o espaço ideal para poder trabalhar o desenvolvimento de atributos atitudinais, visto que são inúmeros os autores que destacam a importância da participação do indivíduo, principalmente do militar nas práticas físicas e esportivas favorecendo seu desenvolvimento psicológico e social. Mais especificamente, há muito se argumenta que o TFM é importante para o desenvolvimento integral do ser humano e tem sido valorizado como um elemento essencial na aprendizagem dos cadetes.

Tanto instrutores como cadetes devem ter consciência de que o TFM e o desporto vão muito além da mera prática, pois o seu trabalho os fará obter benefícios a nível físico, cognitivo, social e pessoal, fazendo com que os cadetes desenvolvam atitudes de tolerância, esforço, respeito pelo próximo e pelas próprias possibilidades e limitações, jogo limpo e saber relativizar resultados e sucessos ou derrotas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Manual EB20-MC-10.350: Treinamento Físico Militar**. 4. ed. Brasília: EGGCF, 2015.

_____. **Manual NDCA – EB60-N-05.013**. Brasília: Exército Brasileiro, 2014.

GONÇALVES, Francisco José de Lima. **Qualidade do condicionamento físico de Policiais Militares do estado do Ceará: Uma análise da performance física dos militares em função do bom desempenho de suas atribuições**. Disponível em: <www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/37265>. Acesso em: 04 fev. 2021.

MALTA, D. C. *et al.* **A política Nacional de promoção da saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS**. Disponível em: <www.scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742009000100008>. Acesso em: 04 fev. 2021.

ANEXO 1 – ENTREVISTA COM OS CADETES

- 1) Em que ano da AMAN você está?

- 2) Quantos treinos você realiza por semana fora do horário disponibilizado pela AMAN?
- 3) Qual a sua satisfação de como a quantidade de treinos e qualidade das instalações da AMAN contribuem para sua evolução no TFM?
- 4) Quais os atributos você acha que mais são desenvolvidos durante o TFM?