

O PREPARO FÍSICO NA VIDA OPERACIONAL DOS MILITARES DAS FORÇAS ARMADAS¹

THE PHYSICAL PREPARATION IN THE OPERATIONAL LIFE OF THE MILITARY OF THE ARMED FORCES

Victor Gabriel Rodrigues Guimarães²
Paula Parisi Hodniki*

RESUMO

O artigo tem como objetivo fundamental analisar o impacto do condicionamento físico no desempenho de militares, baseando-se em dados de testes físicos de Forças Auxiliares, para confrontos diretos, a fim de comprovar sua relevância no contexto atual do país. Visto que há diversos casos de militares que negligenciam o aprimoramento pessoal para o combate real, por se acomodarem, seja com o contexto de paz presente no país ou com a diferença de exigência do preparo físico após sua formação, torna-se necessário destacar a importância desse exercício. Além disso, destacam-se alguns pontos relacionados ao tema, como o preparo físico de policiais militares, voltado ao combate e à persistência exigida durante treinamentos para exercícios operacionais. A abordagem metodológica adotada consiste em realizar uma análise baseada em fontes bibliográficas, como livros, artigos e dados provenientes de documentos, revistas e bases de conhecimento especializadas que abordam o desempenho físico como tema principal. Quanto aos resultados, aborda-se a situação enfrentada por uma porção de militares que enfrentam dificuldades para desempenhar suas funções principais devido a uma condição física insuficiente. Das considerações finais, infere-se que o aprestamento físico é um elemento condicionante para o cumprimento de missões operacionais, portanto é ideal que se busque a conscientização de todo o efetivo de militares acerca desse fato. Além disso, é necessário uma adaptação das avaliações realizadas nos testes físicos, com foco na especialização de cada militar.

Palavras-chave: Condicionamento; Militar; Treinamento; Preparo; Operacionalidade.

¹ Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv) da Academia da Força Aérea (AFA).

² Cadete Aviador do 4º Esquadrão (Turma Orthrus, 2023).

* 1º Ten QOCon Magistério do Desporto Superior. Doutora em Ciências. Academia da Força Aérea. E-mail: paulahodnikiph@fab.mil.br

ABSTRACT

The article has a fundamental objective to analyze the impact of physical conditioning on the performance of the military, based on data from physical tests of Auxiliary Forces, for direct confrontations, in order to prove its relevance in the current context of the country. Since there are several cases of military personnel who neglect to get ready for real combat, because they are complacent, either with the context of peace in the country or with the difference in physical fitness requirements after their training, it becomes necessary to highlight the importance of this exercise. In addition, some points related to the theme stand out, such as the physical preparation of military police, focused on combat and persistence required during training for operational exercises. The methodological approach adopted consists of conducting an analysis based on bibliographic sources, such as books, articles and data from documents, journals, and specialized knowledge bases that address physical performance as the main theme. As for the results, it addresses the situation faced by a portion of military personnel who face difficulties to perform their main functions due to an insufficient physical condition. This situation was attributed to the ineffectiveness of the physical tests applied in military institutions. From the final considerations, it is inferred that the physical provision is a conditioning element for the fulfillment of operational missions, therefore it is ideal to seek the awareness of all military personnel about this fact. In addition, it is necessary to adapt the evaluations performed in the physical tests, focusing on the specialization of each military member.

Keywords: Conditioning; Military; Training; Preparedness; Operationality.

INTRODUÇÃO

É evidente a relevância dos militares para manutenção da soberania da Pátria, visto o contexto de guerra iminente para qual todo militar deve estar preparado. Esse objetivo é alcançado através de um esforço intrínseco e voluntário da pessoa para ser capaz de se encaixar nos parâmetros requeridos para o combate. Para tanto, trar-se-á, à tona, o quão indispensável é realizar um treinamento adequado, para que se possa ter a aptidão física necessária ao cumprimento de seus deveres, com a devida energia e vigor que as operações militares habitualmente exigem (CONCEIÇÃO; CERQUEIRA, 2020).

Para isso, um exemplo a ser utilizado é o de David Goggins – ultramaratonista americano, ciclista, triatleta, orador público, autor e, principalmente, ex-militar dos *Navy Seals* e ex-membro do Partido de Controle Aéreo Tático da Força Aérea dos Estados Unidos que serviu na Guerra do Iraque – que tornou-se um exemplo de resiliência e resistência física e mental, devido ao fato de ter sido o único membro das Forças Armadas dos Estados Unidos a completar o treinamento de elite dos Seals, dos Rangers e da Força Aérea (GOGGINS, 2018).

Dessa forma, estudos foram realizados para analisar e comparar os desempenhos de diversos militares, através de testes como o Treinamento de Aptidão do Condicionamento Físico (TACF) que estão diretamente ligados ao contexto militar. Um desses estudos retrata a relevância da Educação Física como ciência, por meio da observação dos objetivos e práticas educacionais do Departamento de Educação Física (DEF) da Academia de West Point (AWP) dos Estados Unidos da América, atingindo o objetivo de preparar os cadetes para as situações que serão vividas em ambiente de guerra. O treinamento físico militar, em West Point, visa construir e consolidar atitudes comportamentais úteis em cenários de conflitos armados, tais como: coragem, resiliência, *manage fear & stress* (gerenciamento do medo e do estresse), autoconfiança e probidade (SANTOS; VIEIRA; LILIAN, 2018). Devido ao desempenho dessa Academia Militar na formação de seus militares, provou-se que o preparo adequado de um militar para o combate está conectado à manutenção de seu condicionamento físico.

Sendo assim, destaca-se uma interdependência entre a capacidade de realizar missões em contexto operacional, como *Search and Rescue* (Busca e Salvamento) – a qual exige extrema destreza, força, coragem, entre outros atributos do militar que assume tal responsabilidade – e o aprestamento físico necessário para sua conclusão. Isso pode ser posto à prova durante os estágios de cursos operacionais, como o SAR, Comandos, Curso de Paraquedista, Guerra na Selva, entre outros nos quais aqueles que desejam realizar devem superar todos os seus limites.

Não obstante, nem todos os militares lembram que sua finalidade exige o aprestamento físico, incorrendo em baixos índices de desempenho no TACF, além de uma distorção da imagem que as instituições responsáveis desejam passar ao povo brasileiro. Tais índices são observados, majoritariamente, em militares com muitos anos de serviço, como Suboficiais, Coronéis ou Oficiais Gerais, pois a idade é um dos principais fatores que afetam esses resultados (TEIXEIRA, 2010), tomando como fato que os postos mais avançados das Forças Armadas, como os citados anteriormente, possuem militares acima dos 30 anos de vida.

Também é possível destacar o desempenho dos militares em formação, que são os mais altos entre todos os outros, devido à rotina de treinamento intensivo seguida por eles. Com isso, levanta-se um questionamento: Em tempos de paz ou de guerra, o condicionamento físico dos militares da ativa, no Brasil, está condizente com suas especialidades para o combate? Um estilo de vida para controle emocional e treinamento, como de David Goggins, aplicado às Forças Armadas ou Auxiliares, de maneira contínua durante a carreira, pode exercer grande influência na resposta para essa pergunta.

Neste contexto, o presente artigo tem como objetivo geral analisar quanto o preparo físico pode afetar o desempenho de militares em conflitos diretos, analisando dados de satisfação acerca de testes físicos, para validar sua importância no cenário atual do país. Tratando dos objetivos específicos, busca-se identificar disparidades nos rendimentos de desempenho físico dos militares, levando em consideração aspectos como demanda operacional específica, posto hierárquico, entre outros; descrever como o aprestamento físico tem relevância no cenário operacional, ao utilizar exemplos de pessoas que aplicaram rotinas de treinamento intensivo para manter seu condicionamento, a fim de manter o preparo para combates reais; e analisar os dados obtidos sobre os testes físicos aplicados a policiais militares, a fim de chegar a uma conclusão acerca da importância de um teste físico condicionado a demanda operacional específica de cada militar.

Tendo em vista todo o exposto, a realização desta proposta será feita com base em análises de estudos relacionados à manutenção do condicionamento físico e sua ligação com a vida operacional de militares. Além disso, comparar-se-á resultados de testes físicos entre aqueles que estão em Escolas de Formação, que, geralmente, é próximo ao auge da exigência de condicionamento físico do militar, levando em consideração a demanda da vida castrense, a demanda operacional específica – objetivo operacional específico ao qual o militar está sendo formado – entre outros dados. Após isso, serão destacados exemplos positivos que denotam como um bom condicionamento físico pode exercer influência no combate real, retirados através de livros e artigos.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 RELEVÂNCIA E APLICAÇÃO NO CAMPO MILITAR

Conceição e Cerqueira (2020) consideram que as Operações Terrestres e o Treinamento Físico Militar são unidos na busca de um bom condicionamento físico da figura crucial de uma Força Armada – o soldado, tendo em vista que cada operação possui uma característica positiva, porém adversa, necessitando assim de contínuo aperfeiçoamento de acordo com o que há de se enfrentar.

Santos, Vieira e Lilian (2018) exemplificam a importância do preparo físico de um militar para exercer uma função operacional na sua carreira, ao afirmar que foi possível observar a importância do treinamento físico na formação do oficial de carreira do Exército Americano, bem

como de que maneira, efetivamente, as atividades físicas ajudam a transformar civis de ambos os sexos, em guerreiros que irão viver todos os tipos de vicissitudes em combate.

Oliveira (2020) explica que, além dos benefícios para a saúde, as atividades físicas apresentam importância para o exercício da liderança, pois no combate moderno, necessita-se cada vez mais de um alto nível de preparo físico para que as missões sejam cumpridas sempre da melhor maneira possível, influenciadas pela moral da tropa, que muitas das vezes é diretamente proporcional ao seu preparo físico.

Dantas e Filho (2019) definem o Treinamento Físico Militar (TFM) como uma prática obrigatória para todos os militares das Forças Armadas e Auxiliares, pois o militar tem o dever de estar com o condicionamento físico adequado para desempenhar suas funções. A estrutura e os objetivos do serviço militar exigem que seus integrantes tenham uma satisfatória aptidão física. Por esse motivo, são aplicadas baterias de testes físicos e análises corporais duas vezes por ano, com o objetivo de verificar o nível físico dos militares, bem como incentivá-los à melhoria e à manutenção de seu desempenho exigido no Estatuto dos Militares.

O treinamento físico da tropa visa atender fundamentalmente à operacionalidade da Força e ao cumprimento de sua missão institucional (BRASIL, 2015 *apud* VIEIRA, 2020). Assim, conclui-se que a garantia do cumprimento da missão e do objetivo das Forças Armadas para a nação é vinculado ao preparo dos militares que a compõem, sendo isto adquirido através de treinamento contínuo e intenso, visando a capacidade operacional para missões reais que exijam física e psicologicamente do combatente.

A prática regular de atividade é muito importante para a saúde da humanidade em geral. [...] Aos militares é exigida uma boa higidez física para que seja garantida a operacionalidade da tropa e, assim, ela esteja pronta para cumprir qualquer missão a qualquer momento. A boa higidez física é alcançada a partir de um treinamento bem planejado que busque desenvolver diversas capacidades (VIEIRA, 2015, p. 16).

Em sua opinião, qual a importância do TFM para a manutenção da boa higiene física do militar?

92 respostas

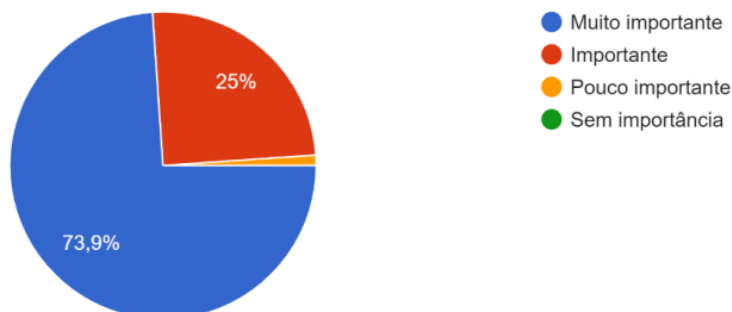


Gráfico 1 Importância do TFM para a manutenção da boa higiene física do militar

Fonte: VIEIRA (2015)

O senhor considera que a boa higiene física seja uma condicionante fundamental para a profissão militar?

92 respostas

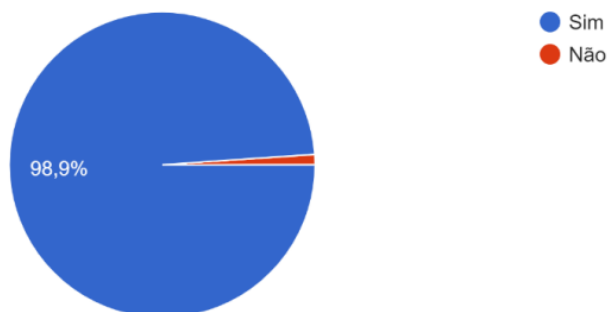


Gráfico 2 Boa higiene física condicionante fundamental para profissão militar

Fonte: VIEIRA (2015)

Esses dois gráficos expressam a relevância que o treinamento físico tem na profissão dos militares que fizeram parte da pesquisa, tendo um espaço amostral que engloba 92 oficiais do Exército Brasileiro, oriundos de diversos quadros. Os militares devem possuir uma boa condição física para garantir que a tropa seja capaz de realizar suas missões de forma eficaz, estando pronta para agir a qualquer momento. Essa condição física ideal é alcançada por meio de um treinamento cuidadosamente planejado, que busca desenvolver várias habilidades. No caso dos militares, é

importante destacar as capacidades do sistema cardiorrespiratório e do sistema neuromuscular (VIEIRA, 2020).

1.2 IMPLICAÇÃO DE FATORES DECISIVOS PARA O COMBATE

Lins (2021), ao usar como exemplo a AMAN – Academia Militar das Agulhas Negras – estabelece que o Treinamento Físico Militar (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.

Segundo Araújo (2019), a importância do preparo físico é condicionante para o êxito de qualquer missão, sendo considerado um dos fatores de liderança mais importantes para o combate. Porém, a capacitação física do militar para missões específicas deve se aproximar de características que devem ser observadas, para que o treinamento possa suprir as demandas físicas que essas operações exigem.

Teixeira (2010) afirma que a idade de um indivíduo é fator determinante do potencial físico que pode ser alcançado, principalmente após os 30 anos, momento em que há uma redução natural da capacidade física. Além disso, essa redução é amplificada para pessoas com sobrepeso e obesidade, realidade que se torna presente para aqueles que negligenciam o aprestamento físico contínuo ao longo da vida. Esse fato pode ser utilizado para destacar a importância da manutenção constante do condicionamento físico para os militares, principalmente de postos hierárquicos mais elevados, os quais possuem idade acima dos 30 anos, e podem ser convocados a atuar ativamente em combate.

Morgado *et al.* (2013), em seu estudo sobre a imagem corporal de militares, enfatizam que a compreensão das relações existentes entre a imagem corporal de homens militares e a prática de atividade física, no contexto das instituições militares, tem relevância na definição de estratégias para formação de militares competentes e saudáveis. A formação da “identidade militar” consiste no desenvolvimento de atributos, tais como cooperação, autoconfiança, persistência, iniciativa, coragem, responsabilidade, disciplina, equilíbrio emocional, entusiasmo profissional, entre outros,

que são voltados para a aceitação de valores julgados necessários para que um indivíduo se adapte às exigências da vida militar, peculiares às situações de combate.

Para Dias *et al.* (2005), o serviço policial — tomando como base seu estudo sobre a influência do estresse e do condicionamento físico na performance de policiais de Operações Especiais — é realizado sob situações adversas, sendo requerido um bom condicionamento para suprir o desgaste físico ou ainda o estresse psicológico da própria ocorrência, devendo ser levado em consideração dois aspectos fundamentais: o preparo físico e o mental dos envolvidos pois, em um conflito armado, estes indivíduos são exigidos ao extremo de suas possibilidades.

Em menção a Matti *et al.* (2008), no estudo sobre alterações no desempenho cardiovascular durante treinamentos militares em conjunto com treinamento de força e resistência, realizado nas Forças de Defesa da Finlândia, notou-se que o aumento da capacidade aeróbica e de força muscular são fatores decisivos para o preparo dos militares para o combate, o que destaca a importância da manutenção do condicionamento físico do combatente.

É possível fazer um paralelo com a formação dos paraquedistas, pois estes são sujeitos a um intenso treinamento físico e cognitivo, com o objetivo capacitar o militar para a execução de missões reais sem sofrerem lesões, o que poderia prejudicar fatalmente o progresso de uma operação. Além disso, como uma das tropas de elite das Forças Armadas, os paraquedistas precisam estar em excelente forma física para enfrentar os desafios específicos que surgem durante os saltos de paraquedas e as operações aéreas.

O principal objetivo da formação básica paraquedista consiste em fortalecer a estrutura muscular global do indivíduo, dando-se ênfase aos membros inferiores e ao abdômen, já que estes são os grupos musculares mais exigidos para suportar a carga transportada durante o salto, bem como por ocasião do impacto ao solo na aterragem. Além disso, busca-se selecionar indivíduos que apresentem uma maior força física e psicológica (MINISTÉRIO DO EXÉRCITO, 1990; JÚNIOR; GONÇALVES, 1997 *apud* MAIOR *et al.*, 2006, p. 6).

1.3 RENDIMENTO NOS TESTES FÍSICOS MILITARES

Para facilitar a percepção do condicionamento físico dos militares regularmente, e se estes estão minimamente aptos para exercer suas profissões, realiza-se o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF). No caso da Força Aérea Brasileira (FAB), este teste é embasado na NSCA³ 54-3 “Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica”, de 2019, a qual regulamenta os critérios de avaliação do desempenho físico dos militares da FAB.

³ Norma do Sistema do Comando da Aeronáutica.

Os parâmetros de avaliação e a conceituação do condicionamento encontram-se respaldados em pesquisas internacionalmente aceitas. Os desempenhos foram ajustados segundo estatísticas realizadas no banco de dados da CDA⁴, que contém mais de 300 mil avaliações ao longo de 10 (dez) anos. A capacidade aeróbica, a força, a resistência muscular e a composição corporal permanecem como objetos de constantes avaliações para melhor expressar o condicionamento físico do militar da Aeronáutica, em função do seu sexo e da sua faixa etária (BRASIL, 2019, p. 7).

Ao todo, são realizados 7 testes e medições, divididos em 2 etapas, para analisar aspectos específicos de cada participante, sendo sequenciados da seguinte maneira:

Tabela 1 Testagens e medições constantes da 1ª e 2ª etapas do TACF

1ª ETAPA	2ª ETAPA
1. Frequência cardíaca de repouso; 2. Massa corporal; 3. Estatura; e 4. Medição da circunferência da cintura.	5. Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo; 6. Flexão do tronco sobre as coxas; e 7. Corrida de 12 minutos.

Fonte: BRASIL (2019)

Dos exercícios realizados, destacam-se a flexão e extensão dos membros superiores, a flexão de tronco sobre as coxas e a corrida de 12 minutos, os quais demandam maior preparação do militar para cumprir os requisitos exigidos. Todos são feitos de acordo com as padronizações presentes na norma mencionada anteriormente, a fim de padronizar a avaliação entre todos os militares (BRASIL, 2019).

Após a realização destes testes, os militares são classificados quanto aos seus desempenhos em cada uma das testagens e medições, sendo julgados se estão ou não aptos com base nos resultados. Tomando essas informações como base, é possível argumentar sobre o desempenho de militares e relacionar com a capacidade física exigida para missões operacionais, a qual é demandada ao máximo.

⁴ Comissão de Desportos das Aeronáutica.



Figura 1 Avaliação da Resistência Muscular dos Membros Superiores

Fonte: BRASIL (2019)



Figura 2 Avaliação da Resistência Muscular da Região Abdominal

Fonte: BRASIL (2019)

No entanto, resultados de um estudo feito acerca de testes físicos realizados pela Polícia Militar de Estado de Goiás (PMGO) permitem afirmar que a prática de atividades físicas, na PMGO, não atinge os fins preconizados para melhoria do condicionamento físico, saúde e qualidade de vida, além da necessidade de uma reestruturação para aprimorar o aprestamento dos militares, pois constatou-se uma inexistência de um processo de avaliação física compatível com as funções

desempenhadas pelo policial militar, bem como a ausência de um programa regular de atividades físicas (periodização) para o seu efetivo (CASTRO; PEREIRA, 2009).

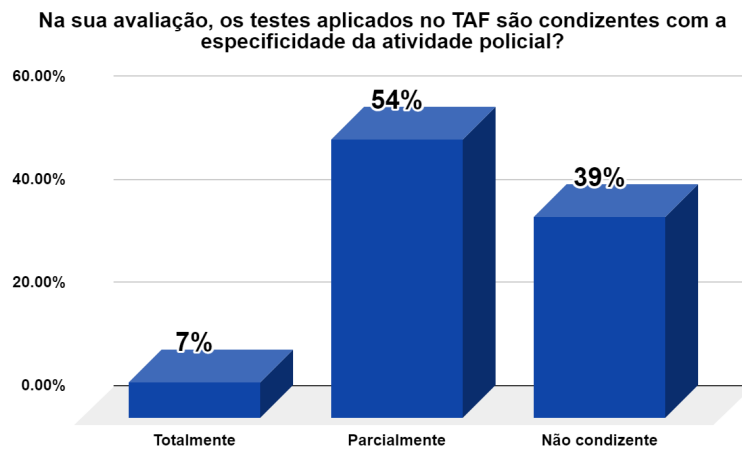


Gráfico 3 Pesquisa de opinião realizada com policiais militares da PMGO sobre TAF

Fonte: CASTRO; PEREIRA (2009)

Nesta pesquisa, na qual 183 policiais militares de Goiânia, de ambos os sexos, participaram voluntariamente, constatou-se que boa parte deles concordam que os testes aplicados no TACF não são condizentes com a realidade vivida durante suas carreiras, fato que pode ser confundido com o desinteresse na atividade física, ou que realmente pode implicar numa deficiência da demanda física destes testes, o que levaria ao mal condicionamento desses militares.

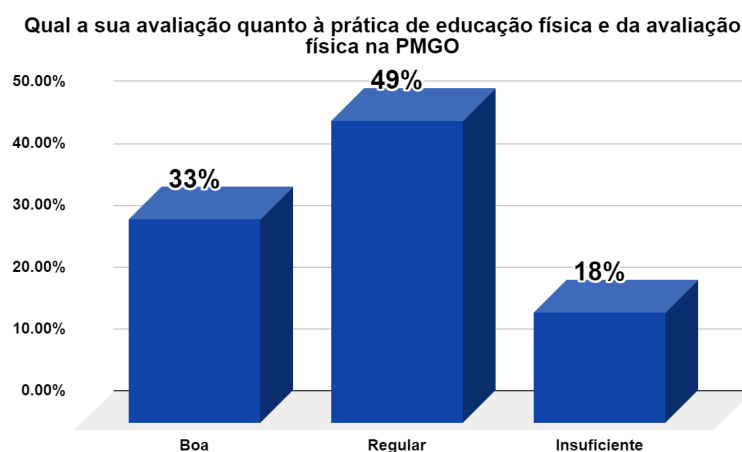


Gráfico 4 Pesquisa de opinião realizada com policiais militares da PMGO sobre prática e avaliação da educação física.

Fonte: CASTRO; PEREIRA (2009)

Através desse gráfico, observa-se que 18% dos participantes da pesquisa alegam que a prática e avaliação da educação física na PMGO é insuficiente, o que confirma a discordância presente na discussão acerca do gráfico anterior. Assim, conclui-se que há a necessidade de aprimoramento dos meios de avaliação aplicados a esses militares, assim como uma revisão desse método em todo o âmbito das Forças Armadas, pois é indutivo que tal problema pode estar presente neste meio.

2 MÉTODOS DE ANÁLISE

Revisões foram realizadas por meio da análise de dados de documentos, revistas e bases de conhecimento especializadas relacionadas ao assunto, como a NSCA 54-3 “Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica”, de 2019, com enfoque nas características específicas do TACF aplicado aos militares da FAB, além de informações acerca do treinamento físico da PMGO; a Revista de Educação Física / *Journal of Physical Education*, entre outras fontes.

Por meio de uma pesquisa qualitativa que abrange casos reais — como o TACF ou os cursos operacionais realizados por militares das Forças Armadas Brasileiras — foram descritos os benefícios auferidos com a dedicação ao treinamento físico convencional em suas carreiras, principalmente no que diz respeito ao desempenho operacional, pois maiores taxas de sucesso na execução de missões são atreladas ao nível de preparo do indivíduo (ARAÚJO, 2019). As informações utilizadas foram obtidas através de artigos, livros e revistas relacionadas à influência do treinamento físico no corpo humano.

Para aumentar o alcance desta pesquisa, foi utilizado como exemplo o caso de David Goggins, ex-militar dos Estados Unidos da América, para explicitar a relevância que o preparo psicomotor teve ao longo de sua carreira, e como seu estilo de vida pode ser benéfico para a manutenção da operacionalidade das Forças Armadas Brasileiras. O espaço amostral da pesquisa engloba todos os militares da ativa, tendo maior enfoque naqueles que realizam, constantemente, missões reais, pondo à prova suas qualidades físicas. Destacam-se, também, tabelas e gráficos para facilitar a visualização das diferenças de rendimento de cada militar.

Por fim, após a discussão dos resultados, foram feitas análises acerca das informações obtidas através das fontes de dados utilizadas para este artigo, além de comparações dos dados obtidos entre aqueles que participam ativamente do ramo operacional com aqueles que não têm

envolvimento direto nessa área, a fim de tirar conclusões, dentro do escopo deste trabalho, sobre como deve ser o preparo adequado para o combate ao ingressar no meio militar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para elucidar o objetivo desta pesquisa, foram analisados estudos acerca do condicionamento físico de militares, além de fazer paralelo com o impacto do bom aprestamento corporal em exercícios operacionais. Assim, torna-se perceptível que o treinamento dos militares que operam em missões reais, como os policiais militares do Estado de Goiás, tornou-se relativamente insuficiente para exercerem suas profissões com destreza (CASTRO; PEREIRA, 2009).

Por outro lado, o treinamento em Escolas de Formação continuam intensos e se aprimorando com o passar dos anos, tanto por serem jovens com elevado potencial físico, como afirma Teixeira (2010), quanto pela necessidade de adaptação à carreira militar. No entanto, esse treinamento deve ser constante, visando sempre manter a capacidade operacional dos militares.

O jovem, por se encontrar numa fase de grandes mudanças e desenvolvimento constante e rápido, sente mais consistentemente a influência que o esporte exerce sobre si. Esta influência pode ser de origem física, cognitiva, motivacional, emocional, psicossomática e social (SAMULSKI, 1995 *apud* FILHO; FEIJÓ, 2000, p. 12).

Além disso, é notória a relevância e a aplicação da atividade física no campo militar, visto que é responsabilidade do militar garantir que esteja em forma física adequada para cumprir suas atribuições. As exigências e metas do serviço militar requerem que seus membros possuam uma aptidão física satisfatória. Um nível adequado de condicionamento físico é essencial para o desempenho eficaz das responsabilidades militares e para o êxito das operações (DANTAS; FILHO, 2019).

No que tange a aplicação de fatores decisivos ao combate, o sucesso de qualquer missão depende significativamente do preparo físico, que é amplamente reconhecido como um dos principais elementos de liderança no contexto do combate. No entanto, é essencial que a condição física do militar esteja em sintonia com as características específicas exigidas pelas operações, garantindo assim que o treinamento possa suprir as demandas físicas que essas operações impõem (ARAÚJO, 2019).

Ao comparar os dados de pesquisas, retirados de estudos acerca da vantagem do treinamento físico ao longo da carreira militar, é possível observar que muitos militares concordam que a prática de educação física e sua avaliação não são condizentes com as exigências da vida operacional (CASTRO; PEREIRA, 2009). Uma parcela significativa de policiais militares da PMGO, voluntários da pesquisa feita por Castro e Pereira (2009), concorda que os testes realizados no TACF não refletem adequadamente a realidade enfrentada ao longo de suas carreiras. Tal fato poderia denotar falta de interesse nos integrantes da PMGO ou uma real deficiência nesse método avaliativo. Porém, concluiu-se que o TACF não é capaz de preparar adequadamente para as dificuldades da carreira militar, principalmente no que tange o combate direto. Assim, torna-se necessária uma mudança nos métodos avaliativos do aprestamento físico dos militares em geral, com foco nas capacidades que cada militar deve possuir para exercer sua função como combatente.

A falta de prazer e interesse em realizar exercícios físicos tem sido apontada como fator limitante para a manutenção de um estilo de vida ativo (DESLANDES; SANTOS, 2017), sendo assim, faz-se necessário uma conscientização acerca do aprestamento físico de todos os militares, visando o preparo para as exigências da carreira. Um excelente exemplo, já utilizado neste artigo, sobre a conscientização ao treinamento físico é de David Goggins, pois ele não só é referência no que diz respeito ao aprestamento físico, mas incentiva pessoas ao redor do mundo a seguir sua filosofia de vida (GOGGINS, 2018). O militar deve ser implacável, pois espera-se que o mesmo seja capaz de realizar feitos que poucos são capazes de fazer. Ser implacável é sobre nunca ficar satisfeito, sempre buscar ser o melhor, e então ficar ainda melhor (GROVER, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo é discutida a relevância de um treinamento físico apropriado para os militares, enfatizando a importância de desenvolver habilidades físicas e mentais para atender às exigências de operações reais de combate. Assim, torna-se notória uma dúvida: independentemente de estarem em tempos de paz ou guerra, os militares da ativa possuem um condicionamento físico adequado às suas especialidades de combate? Um exemplo inspirador, David Goggins, é utilizado para ilustrar a importância da resiliência e resistência necessárias para enfrentar desafios e alcançar o êxito na trajetória militar. Mesmo diante de desafios pessoais e obstáculos físicos significativos, ele conseguiu ultrapassar limites aparentemente intransponíveis por meio de um treinamento rigoroso e uma mentalidade inabalável.

Fica evidente que com um esforço pessoal intrínseco e voluntário, é viável superar obstáculos que parecem intransponíveis. A história de Goggins ilustra a importância crucial de cultivar a resiliência mental no campo militar, permitindo enfrentar situações adversas, superar medos e adversidades, e manter o foco e a determinação, mesmo quando a exaustão física ameaça se estabelecer. Sua notável jornada como ex-militar e sua habilidade em concluir treinamentos de elite de diferentes unidades das Forças Armadas dos Estados Unidos destacam a relevância de um treinamento físico adequado para o cumprimento do dever (GOGGINS, 2018). Sendo assim, nota-se que o desempenho de militares nos seus treinamentos está diretamente ligado a sua efetividade no combate.

Portanto, é fundamental enfatizar que, além do treinamento físico, é imprescindível que os militares recebam uma preparação abrangente que englobe aspectos técnicos, estratégicos e éticos, a fim de cumprir suas responsabilidades e salvaguardar a soberania nacional. Contudo, a preparação física desempenha um papel crucial para assegurar que os militares estejam preparados para lidar com as exigências físicas e mentais que enfrentarão ao executar suas missões.

Consequentemente, é essencial que os militares se empenhem no treinamento físico e estejam comprometidos em manter um nível elevado de aptidão física ao longo de suas trajetórias profissionais. Essa preparação física adequada desempenha um papel fundamental ao aumentar sua eficácia operacional, fortalecer sua resiliência diante de desafios e, acima de tudo, garantir sua segurança e a de seus colegas de equipe durante as operações de combate.

Em resumo, ressalta-se a relevância do treinamento físico para os militares, destacando que a condição física é um elemento vital para enfrentar as demandas da profissão. Torna-se, portanto, claro que a determinação e a capacidade de se adaptar são essenciais para superar desafios e alcançar o sucesso no contexto militar.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Ramon Santos de. **Operações de combate urbano**: A relevância da preparação física específica para a eficiência do emprego operacional. Rio de Janeiro, 2019. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Ciências Militares) - Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/5104/1/4011%20RAMON%20SANTOS.pdf>. Acesso em: 29 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Comissão de Desportos da Aeronáutica. Portaria COMGEP nº 32/3SC, de 25 de novembro de 2019. Aprova a edição da NSCA 54-3 “Teste

de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica”. **Boletim do Comando da Aeronáutica**, Rio de Janeiro, nº 218, 29 nov. 2019.

CASERNA BRASIL. Caserna Brasil, 2021. **Paraquedista do Exército Brasileiro**. Disponível em: <https://caserna.com.br/paraquedista-do-exercito-brasileiro>. Acesso em: 30 jun. 2023.

CASTRO, Stella Tavares Silva; PEREIRA, Nilson Justino. A importância da atividade física para a missão de segurança pública do policial militar em Goiânia. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, Goiânia, v. 1, n. 1, 2009.

CONCEIÇÃO, Lorraine Malafaia da; CERQUEIRA, Rodrigo Andrade. **Análise da importância do treinamento físico militar nas ações operacionais da Força Terrestre**. Biblioteca do Exército. Benfica, 2020. 18 p. Disponível em: <http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/8034>. Acesso em: 29 set. 2022.

DANTAS, Paulo Moreira Silva; FILHO, Eider Moreira. **Condicionamento físico de militares após 12 semanas de treinamento**. Natal, 2019. 21 p Trabalho de Conclusão de Curso (Educação física) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/47997>. Acesso em: 29 set. 2022.

DESLANDES, Andrea Camaz; SANTOS, Tony Meireles dos. Physical exercise, cognitive performance, affective responses and mental health: Challenges and perspectives. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, v. 86, n. 2, p. 67-74, 30 jun 2017. Disponível em: https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/231/pdf_77. Acesso em: 15 out. 2022.

DIAS, Adriano da Costa et al. A relação entre o nível de condicionamento aeróbico, execução de uma pista de obstáculos e o rendimento em um teste de tiro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 6, p. 341-346, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/j8YhdLJg7jN9hYYyqk8BQr/?lang=pt>. Acesso em: 29 set. 2022.

FILHO, Maurício Gattás Bara; FEIJÓ, Olavo Guimarães. Psicologia desportiva aplicada a jovens atletas. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, v. 69, n. 124, p. 11-18, 2000. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/533/583>. Acesso em: 15 out. 2022.

GOGGINS, David. **Can't Hurt Me**: Master your mind and defy the odds. Austin, f. 182, 2018. 363 p.

GROVER, Tim. **Relentless**: From good to great to unstoppable. 2013. 237 p.

LINS, Pedro Augusto Freire. **Desenvolvimento dos atributos militares e do preparo físico obtido na Seção de Educação Física da AMAN**. Resende, 2021. 45 p Trabalho de Conclusão de Curso (Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/9787/1/Cad%208278%20Freire%20Lins.pdf>. Acesso em: 29 set. 2022.

MAIOR, Alex Souto et al. Efeitos do Treinamento Físico Militar na potência muscular dos membros inferiores e nos indicadores da composição corporal. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, v. 75, n. 135, p. 5-12, nov 2006. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/425/447>. Acesso em: 15 out. 2022.

MATTI, Santilla et al. Changes in Cardiovascular Performance during an 8-Week Military Basic Training Period Combined with Added Endurance or Strength Training. **Military Medicine**. Oxford, p. 1173-1179, 1 dez. 2008. Disponível em: <https://academic.oup.com/milmed/article/173/12/1173/4265786>. Acesso em: 15 out. 2022.

MINISTÉRIO DO EXÉRCITO. **Manual de campanha**: Treinamento Físico Militar. 1990. 293 p.

MORGADO, Jairo José Monteiro et al. Imagem corporal de militares: Um estudo de revisão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 2, n. 35, p. 521-535, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/PsjgvhwPSqR6qD4xJBvnKZh/?lang=pt>. Acesso em: 29 set. 2022.

OLIVEIRA, Braian Willians Costa de. **A importância do preparo físico para liderar pequenas frações**. Resende, 2020. 33 p Monografia (Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8023/1/TCC%20%20Braian.pdf>. Acesso em: 29 set. 2022.

SANTOS, Inaldo Pereira dos; VIEIRA, Luciano; LILIAN, Martins. A importância da ciência da Educação Física na preparação operacional de militares: Premissas da Academia Militar dos Estados Unidos – West Point. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, v. 2, n. 87, p. 393-395, 13. jul. 2018. Exército Brasileiro. Disponível em: https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/774/pdf_137. Acesso em: 29 set. 2022.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani. **Aptidão Física, Idade e Estado Nutricional em Militares**. SciELO. Florianópolis, 2010. 6 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/VcyWC5KW6SFyPGT7y74fwqb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2022.

VIEIRA, Rafael Sahade Magalhães. **A importância do correto planejamento e execução do Treinamento Físico Militar (TFM) para a operacionalidade da tropa e prevenção de lesões em militares**. Rio de Janeiro, 2020. 25 p Trabalho de Conclusão de Curso (Ciências Militares) - Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8526/1/Cap%20Sahade.pdf>. Acesso em: 01 mai. 2023.