



ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 3/2023

**ALVARO DA SILVA PATOLÉA, Cap Inf**

**Redução do lapso temporal entre o Teste Físico do concurso do CFS e a data de ingresso na EEAR: aperfeiçoando o ensino.**

Rio de Janeiro  
2023

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 3/2023

**ALVARO DA SILVA PATOLÉA, Cap Inf**

**Redução do lapso temporal entre o Teste Físico do concurso do CFS e a data de ingresso na EEAR: aperfeiçoando o ensino.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica como requisito parcial para aprovação no Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em Liderança com Ênfase em Gestão no COMAER.

Linha de Pesquisa: Ensino na Força Aérea  
Orientador: Danilo Bichir, Cap Inf

Rio de Janeiro

2023

**ALVARO DA SILVA PATOLÉA, Cap Inf**

**Redução do lapso temporal entre o Teste Físico do concurso do CFS e a data de ingresso na EEAR: aperfeiçoando o ensino.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica.

Aprovado por:

---

**André da Costa Gonçalves, Prof. Dr.**  
EAOAR

---

**Danilo Bichir, Cap Inf**  
EAOAR

Rio de Janeiro

2023

## RESUMO

Anualmente, a Força Aérea Brasileira recebe candidatos através de seus diversos processos seletivos, logo, foram estabelecidos padrões de condicionamento físico aos seus futuros integrantes. No entanto, embora aprovados no teste físico do concurso, uma parcela significativa dos candidatos revela um condicionamento físico abaixo do esperado ao ingressar na Escola de Especialistas de Aeronáutica. Isso fica evidente durante o Teste Físico Diagnóstico, que ocorre nas primeiras semanas do curso, em que aproximadamente 20% dos alunos são reprovados. Essa perda de condicionamento físico pode ser atribuída ao intervalo de tempo de 74 dias entre o teste físico do concurso e o início do curso, quando os candidatos experimentam uma redução em sua atividade física. Portanto, defende-se a tese de que a redução do lapso temporal entre o Teste Físico do concurso do CFS e a data de ingresso na EEAR contribui para a formação militar, mitigando o absenteísmo. Para tal, argumenta-se que a melhoria do condicionamento físico reduz a ocorrência de lesões, contribuindo para um ambiente de treinamento mais seguro e eficaz, evitando o absenteísmo nas instruções. Em seguida, constata-se que a aptidão física contribui para a saúde mental dos candidatos, essencial no desenvolvimento da resiliência exigida na fase inicial do curso, período mais rigoroso e que possui caráter de seleção. A redução desse lapso temporal é uma medida que contribui para a formação de militares mais aptos e resilientes, trazendo benefícios para a Escola e para a FAB, podendo ser replicada em outras Organizações de Ensino.

**Palavras-chave:** Concurso. Condicionamento físico. Absenteísmo. Lesões. Saúde mental.

## 1 INTRODUÇÃO

O condicionamento físico tem se estabelecido como um pilar fundamental da saúde e do bem-estar humano. Essa prática, que abrange a capacidade do corpo de realizar atividades físicas de maneira eficiente e saudável, é um componente essencial da vida cotidiana de todas as pessoas, seja para melhorar a resistência cardiovascular, fortalecer músculos e ossos, ou mesmo para aliviar o estresse e promover a saúde mental.

A Força Aérea Brasileira, através da Comissão de Desportos de Aeronáutica, utilizou estudos internacionalmente reconhecidos para determinar o nível mínimo de condicionamento físico necessário para ingressar nas suas fileiras, discriminados na Instrução do Comando da Aeronáutica - Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica (ICA 54-2).

Mesmo com a aprovação dos candidatos no Teste Físico do certame, a Escola de Especialistas de Aeronáutica está recebendo jovens com o condicionamento inferior ao apresentado na referida etapa. Esse fato fica evidenciado durante o Teste Físico Diagnóstico, que ocorre durante as primeiras semanas de curso. Nas últimas 4 turmas, uma média de 20% dos alunos recém-matriculados foram reprovados. O Teste Físico do certame ocorre aproximadamente 74 dias antes da data de ingresso na EEAR. Esse distanciamento impacta diretamente na perda de condicionamento físico do candidato, que findada suas obrigações, entra num período de inatividade aguardando a sua apresentação na Escola, o que acaba afetando o desenvolvimento das competências esperadas do discente durante as atividades iniciais do curso.

Diante do exposto, defende-se a tese de que a redução do lapso temporal entre o Teste Físico do concurso do CFS e a data de ingresso na EEAR contribui para a formação militar, mitigando o absenteísmo.

Embasando a tese apresentada, o primeiro argumento estabelece que a adequação do certame diminuirá as lesões durante os primeiros meses do curso, reduzindo, assim, o absenteísmo. No outro viés, o segundo argumento aponta que a manutenção do condicionamento físico auxilia na preservação da saúde mental, essencial no desenvolvimento da resiliência exigida na fase inicial do curso, desta

forma, proporcionando um grande benefício aos alunos que enfrentarão um período de estresse físico e mental.

## 2 DESENVOLVIMENTO

O Comando Geral de Pessoal, por meio da Comissão de Desportos da Aeronáutica, define critérios de avaliação do condicionamento físico em diversos Exames de Admissão. Esses critérios seguem o Padrão de Desempenho dos Militares da Força Aérea e buscam garantir que os aprovados estejam aptos a acompanhar o esforço físico e o currículo do curso. Esses parâmetros estabelecem as condições mínimas que os candidatos devem cumprir, considerando o treinamento intensivo durante o curso ou estágio (Brasil, 2016).

Paralelamente, outras Forças também compartilham essa mesma preocupação com padrões de desempenho em suas escolas. Analisando o processo de admissão e seleção da Escola Preparatória de Cadetes do Exército, o concurso é dividido em duas etapas. A primeira etapa ocorre em Organizações Militares distribuídas em todo o Brasil, onde é realizada a prova intelectual. A segunda etapa do concurso acontece na própria EsPCEEx e inclui o Teste Físico. Neste momento os candidatos se apresentam na Escola e dão início ao curso.

Adentrando na realidade da FAB, quando os candidatos se apresentam na EEAR, já foram aprovados no teste físico que ocorreu cerca de 74 dias antes do ingresso. No entanto, uma parcela significativa reprova no Teste Físico Diagnóstico, realizado pela Seção de Educação Física do Corpo de Alunos nos primeiros quinze dias do curso, evidenciando uma perda de condicionamento físico durante esse intervalo de tempo.

Essa perda de condicionamento físico é, frequentemente, atribuída ao destreinamento, conforme destacado por diversos autores. Mujika (2000) e Araújo (2017) observam que, quando o treinamento físico é reduzido ou interrompido por mais de quatro semanas, o  $VO_{2max}$  para aqueles recentemente treinados é completamente revertido. Além disso, Mujika (2001) destaca que, durante períodos de redução acentuada da atividade física ou cessação dos exercícios, ocorre o destreinamento muscular, caracterizado pela diminuição da densidade capilar muscular, que pode acontecer em apenas 2 a 3 semanas após a interrupção do

treinamento. Portanto, o destreinamento desempenha um papel crucial na perda de condicionamento físico dos candidatos da EEAR.

Dessa maneira, fica clara a necessidade de se adotarem medidas que contribuam para a manutenção do condicionamento físico esperado daqueles que escolheram ingressar nas fileiras da FAB, com foco nos ganhos pedagógico e militar que este benefício traria à Organização de Ensino.

## 2.1 A Redução de Lesões

Nos primeiros meses do Curso de Formação de Sargentos, é realizado o Estágio de Adaptação Militar, cujo propósito principal é moldar a identidade do aluno como "militar". Durante esse período, os alunos passam por um processo educacional de formação e socialização, com o intuito de desenvolver as habilidades necessárias para assumir a identidade de Aluno Especialista. À medida que esses princípios são internalizados, uma nova mentalidade é estabelecida e começa a se desenvolver uma identidade profissional. Portanto, o indivíduo, antes considerado um "civil", se transforma em um "militar" (Brand, 2014).

Para que esse objetivo seja alcançado, o discente precisa participar das instruções programadas tanto de cunho físico quanto intelectual. Dornbusch (1954 *apud* Silva, 2019) afirma que as Escolas Militares podem ser categorizadas como *assimilating institutions*, pois isolam os discentes do mundo exterior para facilitar a identificação com o papel que passam a desempenhar a partir desse momento, ou seja, o aluno deve vivenciar as tarefas, rituais, valores e práticas cultivadas no âmbito da EEAR para que a mudança ocorra.

Portanto, é importante ressaltar que as lesões representam um desafio considerável nesse contexto. Quando os alunos sofrem lesões, são obrigados a faltar às atividades essenciais para a construção do *Ethos* Militar, indicando que a redução da quantidade de lesões está diretamente ligada a um melhor processo de ensino-aprendizagem e, conseqüentemente, uma melhor formação dos discentes.

Manter um bom nível de condicionamento físico reflete positivamente na redução de lesões. Ras *et al.* (2023) enfatizam que manter altos níveis de aptidão física, incluindo capacidade cardiorrespiratória, resistência muscular e flexibilidade, é essencial para reduzir o risco de lesões musculoesqueléticas.

A força e resistência muscular, atributos avaliados em nosso Teste Físico mediante flexões de membros superiores e do tronco, contribuem nesse processo. Conforme destacado por Jones e Hauschild (2015), “a falta de força muscular, evidenciada pela capacidade de realizar flexões, está associada a um maior risco de lesões”.

Além disso, estudos como o de Twitchett (2010) ressaltam a importância da aptidão aeróbica na prevenção de lesões, uma vez que a fadiga desempenha um papel crucial nessas ocorrências. Essa capacidade cardiovascular (VO<sub>2</sub>max) também é um dos índices avaliados em nosso teste físico por meio de uma corrida de 12 minutos.

Durante a rotina, os alunos fazem constantes deslocamentos para as instruções em passo acelerado, além de educação física e ordem unida, práticas que exigem resistência aeróbica. Jones e Hauschild (2015) demonstram que indivíduos com menor aptidão física, particularmente em relação à capacidade cardiorrespiratória, têm maior probabilidade de sofrer lesões durante essas atividades.

Portanto, manter o nível de condicionamento físico é crucial para reduzir as lesões, contribuindo para um ambiente de treinamento mais seguro e eficaz, evitando o absenteísmo nas instruções importantes para a formação do *Ethos* Militar. Essa avaliação física em data próxima à matrícula na EEAR representa um desafio significativo para os candidatos, mantendo-os treinando atributos essenciais na prevenção de lesões, reduzindo assim o risco delas ocorrerem durante o curso.

## **2.2 Manutenção da Saúde Mental**

A resiliência, um atributo valorizado em militares, representa a habilidade de uma pessoa enfrentar adversidades, superar desafios e se adaptar de maneira saudável às situações estressantes. Segundo Andrade (2009), a capacidade de reagir positivamente perante às adversidades, apresentando uma flexibilidade cognitiva, de adaptação, de construção e de superação, é característica de pessoas dotadas de saúde mental. Por conseguinte, fica nítido que a relação entre saúde mental e resiliência é bidirecional, ambas se entrelaçam e se influenciam mutuamente.

A saúde mental e o condicionamento físico, ambos exigidos durante o curso, são complementares, como indicado por diversos estudiosos. De acordo com Biddle (2019), a atividade física está associada à saúde mental em jovens, demonstrando uma associação causal em relação ao funcionamento cognitivo e, em parte, em relação à depressão. A capacidade aeróbica e a resistência muscular, avaliadas no Teste Físico da FAB, são fatores contribuintes para uma melhor estabilidade emocional dos alunos. Conforme Jeoung (2013), os elementos de aptidão física, como resistência cardio pulmonar, força e resistência muscular, têm influência direta na saúde mental. Logo, o aluno que permanecer treinando os atributos cobrados na avaliação, antes do ingresso na EEAR, estará melhor preparado tanto no campo físico quanto mental.

Além disso, Janssen (2020) observa que a resistência cardiopulmonar está associada à saúde mental em adolescentes mais velhos, faixa etária em que se encontram os candidatos/alunos, sendo essa associação mais forte em meninas.

Analisando os autores citados, conclui-se que a perda de condicionamento físico ocorrida durante o lapso temporal entre o Teste Físico e o início do curso afeta subdomínios da saúde mental como ansiedade, depressão e fobia. Esses fenômenos podem causar desordens que impedem o desenvolvimento da capacidade de reagir positivamente perante as adversidades enfrentadas no início da formação militar, podendo necessitar de intervenção médica, causando absenteísmo.

Essas evidências ressaltam a importância do tema na promoção da saúde mental, especialmente entre jovens e adolescentes. Dessa forma, os candidatos que mantiverem o condicionamento físico antes do ingresso na Escola possuirão as ferramentas necessárias para desenvolverem a resiliência exigida na fase inicial do curso, período mais rigoroso e que possui caráter de seleção.

Uma escola militar é equivalente a uma corrida de obstáculos, repleta de atividades que exigem adaptação ao novo ambiente. O aluno, como recém-chegado a essa instituição, está sendo constantemente testado e precisa demonstrar sua aptidão para atender às exigências. Esse processo demanda resiliência para superar obstáculos e continuar progredindo na carreira acadêmica.

Assim, com base nos elementos expostos acima, verifica-se que a manutenção do condicionamento físico do candidato através das etapas do concurso é preponderante para evitar lesões e manter a saúde mental,

características essenciais para o aluno da EEAR, especialmente considerando as particularidades da formação nas escolas militares.

### 3 CONCLUSÃO

O Estágio de Adaptação Militar apresenta desafios que estressam o discente tanto física quanto psicologicamente. Esse grau de estresse é considerado necessário para o desenvolvimento das competências desejadas. O condicionamento físico desempenha um papel fundamental nesse processo, pois é essencial para que o aluno obtenha um desempenho satisfatório e consiga participar de todas as atividades. No entanto, uma parcela significativa dos candidatos ingressa com um condicionamento físico abaixo do esperado.

Como evidenciado, uma das causas da perda de condicionamento físico é a inatividade, que pode ocorrer no período compreendido entre o teste físico do certame e a matrícula na EEAR. Sendo assim, a aproximação de ambas as etapas mitigará esse efeito, melhorando o condicionamento físico dos discentes.

Primeiramente, foi constatado que manter o nível de condicionamento físico é crucial para reduzir as lesões, contribuindo para um ambiente de treinamento mais seguro e eficaz, evitando o absenteísmo nas instruções importantes para a formação do *Ethos* Militar.

Subsequentemente, conectamos a manutenção desse condicionamento à saúde mental, que é essencial no desenvolvimento da resiliência exigida na fase inicial do curso, período mais rigoroso e que possui caráter de seleção.

Isso forneceria um alicerce sólido para a construção do “modo de ser” militar, absorvendo as boas práticas e os valores necessários para se tornarem integrantes da Força Aérea Brasileira. Desta maneira, a redução do lapso temporal entre o Teste Físico do concurso do CFS e a data de ingresso na EEAR contribui para a formação militar, mitigando o absenteísmo.

Por último, é importante destacar que um discente com um estado físico e mental mais favorável contribuiria significativamente para a otimização do processo de ensino-aprendizagem, tornando-o mais equilibrado e eficaz. Essa abordagem resultaria em um maior aproveitamento do curso e, conseqüentemente, na formação de melhores militares, o que poderia ser replicado pelas demais Organizações de Ensino da Aeronáutica.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. O.; VALENTE, M. J. C.. 4-Saúde Mental e Resiliência. **A Saúde Mental e Vulnerabilidade Social**, São Paulo, v. 34, 2009.
- ARAÚJO, J. S.. **Efeitos do destreinamento em componentes da aptidão física de pessoas vivendo com HIV/AIDS**. 2017. Dissertação de Mestrado. Brasil.
- BIDDLE, S. J. et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. **Psychology of sport and exercise**, London, v. 42, p. 146-155, 2019.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Portaria DEPENS nº 212-T/DE-6, de 7 de abril de 2016. Aprova a reedição da Instrução “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica”, ICA 54-2, **Boletim do Comando da Aeronáutica**, Rio de Janeiro, n. 67, f. 2610, 19 abril 2016.
- JANSSEN, A. et al. Cardiorespiratory fitness, muscular fitness and mental health in older adolescents: A multi-level cross-sectional analysis. **Preventive medicine**, New York, v. 132, p. 105985, 2020.
- JEOUNG, B. J.; HONG, M.; LEE, Y. C.. The relationship between mental health and health-related physical fitness of university students. **Journal of exercise rehabilitation**, Coreia, v. 9, n. 6, p. 544, 2013.
- JONES, B. H.; HAUSCHILD, V. D. Physical training, fitness, and injuries: lessons learned from military studies. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, Colorado Springs, v. 29, p. S57-S64, 2015.
- MUJIK, I.; PADILLA, S.. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part II: long term insufficient training stimulus. **Sports Medicine**, Bethesda, v. 30, p. 145-154, 2000.
- MUJIK, I.; PADILLA, S.. Muscular characteristics of detraining in humans. **Medicine and science in sports and exercise**, London, v. 33, n. 8, p. 1297-1303, 2001.
- RAS, J. et al. Association between physical fitness and musculoskeletal health in firefighters. **Frontiers in Physiology**, Switzerland, v. 14, p. 1210107, 2023.
- SILVA, Otoniel Fontana. Educação corporativa militar: A construção de identidades e o programa de formação e fortalecimento de valores. **Revista Defesa e Segurança**, São Paulo, v. 4, p. 61-85, 2019.
- TWITCHETT, E. et al. Does physical fitness affect injury occurrence and time loss due to injury in elite vocational ballet students?. **Journal of Dance Medicine & Science**, Colorado, v. 14, n. 1, p. 26-31, 2010.