



ACADEMIA MILITAR

Treino Físico no Aparentamento para uma FND (Força Nacional Destacada)

Autor: Aspirante de Infantaria Martinho Martins Pinto

Orientador: Major de Infantaria José Custódio Reis Lopes Marques

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
Lisboa, julho de 2013**



ACADEMIA MILITAR

**Treino Físico no Aprontamento para uma FND (Força Nacional
Destacada)**

Autor: Aspirante de Infantaria Martinho Martins Pinto

Orientador: Major de Infantaria José Custódio Reis Lopes Marques

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
Lisboa, julho de 2013**

Dedicatória

Aos meus pais, pelo tempo que não lhes dediquei,
e pela paciência que tiveram comigo nestes últimos tempos.
A todos os que sempre me deram força e acreditaram em mim.
Uma especial dedicatória também ao Monteiro, Campino e Guarda
devido à infelicidade de não poderem terminar esta etapa com todo o curso.

Agradecimentos

Chegado o fim desta etapa, é hora de agradecer a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização do presente Trabalho de Investigação Aplicada.

Ao Major de Infantaria José Marques, por ter aceite o meu humilde pedido de orientação, pela sua disponibilidade, e apoio no sentido de me encaminhar para o objetivo final.

Ao Capitão Loura, Capitão Morgado, Tenente Santos, Tenente Pereira e Tenente Henriques, pela disponibilidade demonstrada para a realização das entrevistas.

Ao Major Cancelinha, colocado no Comando das Forças Terrestres, pelo tempo dedicado ao esclarecimento das minhas dúvidas.

Ao Doutor Ricardo, pela revisão do abstract.

À Senhora Paula Franco, pelo apoio prestado na pesquisa bibliográfica.

A todos aqueles que participaram na minha formação como militar, desde comandantes de companhia, a diretores de curso, que sem eles, por certo que não atingiria nem adquiriria os conceitos do ser militar.

Ao meu curso, Tirocínio Para Oficial de Infantaria (TPOI 12/13) por tudo aquilo que juntos passámos e iremos passar, pois sem este curso decerto que a carta a Garcia não seria entregue.

Aos meus pais, pelos conselhos, força, ânimo e por todo apoio que me deram ao longo de todos estes anos na Academia Militar, e também por toda a compreensão demonstrada nos momentos de mais euforia que demonstrei.

À Carolina pela ajuda na revisão do trabalho, quanto à forma de escrita.

Ao Henrique Martins, que mais que camarada, foi um amigo verdadeiro nesta fase final do meu trabalho.

A todos, o meu bem-haja!

Resumo

O presente trabalho de investigação aplicada está subordinado ao tema “Treino Físico no aprontamento para uma Força Nacional Destacada”.

O objetivo deste trabalho é verificarmos qual a importância que o Treino Físico tem no aprontamento para uma Força Nacional Destacada no Teatro de Operações do Afeganistão, e se este é ou não essencial para que os militares respondam a todas as solicitações que lhes são impostas durante a execução da missão.

O método científico aplicado na elaboração desta investigação é baseado no “Manual de Investigação em Ciências Sociais” de Raymond Quivy e Luc Van Campenhoudt, bem como no “Guia Prático sobre a Metodologia Científica” de Manuela Sarmento. Os métodos usados são o inquisitivo e o indutivo, usando depois as entrevistas como recolha de dados, sendo utilizadas as entrevistas formais ou estruturadas.

A amostra utilizada é constituída por oficiais da Arma de Infantaria que integraram Forças Nacionais Destacadas no Teatro de Operações do Afeganistão, dois do Centro de Tropas Comandos e três do Regimento de Infantaria número 10 (tropas paraquedistas).

A estrutura do trabalho consiste em cinco capítulos, o primeiro constituído pela introdução, seguido da revisão de literatura, depois a metodologia e procedimentos utilizados, no quarto contemplamos o trabalho de campo, a apresentação, análise e discussão dos resultados, e no quinto e último capítulo, as conclusões.

A recolha de informação foi feita através da pesquisa e posterior análise bibliográfica, e com a recolha de experiências de militares que executaram missões no âmbito da temática em questão, através de entrevistas exploratórias. Das entrevistas formais ou estruturadas, foi retirado o conteúdo essencial da investigação.

Posteriormente foi feita uma comparação das respostas dadas pelos entrevistados às perguntas efetuadas nas entrevistas, para podermos chegar a uma conclusão final sobre a problemática tratada.

Podemos concluir que o Treino Físico no aprontamento para uma Força Nacional Destacada garante o nível de funcionalidade física necessário para a execução da missão com sucesso.

Palavras-chave: Treino Físico; Força Nacional Destacada; Aprontamento;
Afeganistão

Abstract

This applied research study is entitled "Physical Training in the state of Readiness for a Deployed National Force.

The objective of this work is to check the importance of Physical Training in the state of readiness for a Deployed National Force in the Theater of Operations in Afghanistan, and whether this is essential or not for the military personnel to respond to all the solicitations during the execution of a mission.

The scientific method applied in the preparation of this research is based on the "Handbook of Research in Social Sciences", by Raymond Quivy and Luc Van Campenhoudt, as well as in the "Practical Guide to Scientific Methodology" by Manuela Sarmento. The methods used are inquisitive and inductive, using formal or structured interviews as data collection.

The sample consists of Infantry Officers who were incorporated in the Deployed National Forces in Afghanistan, two officers of the Commando Troops Center and three from the Infantry Regiment No. 10 (Paratroopers).

The structure of the work consists of five chapters, the first being the introduction, followed by the literature analysis, then the methodology and procedures used; in the fourth we discuss the fieldwork, the presentation, analysis and discussion of the results, and in the fifth and final chapter, the conclusions.

The data collection was made through research and subsequent literature analysis, and the collection of experiences by military men who carried out missions within the context of the topic in question, through exploratory interviews. The main contents of this investigation were taken from the formal or structured interviews.

Subsequently, we compared the answers given by respondents to the questions made in the interviews, in order to reach a final conclusion on the issue addressed.

We can conclude that the Physical Training in the state of readiness for a Deployed National Force is rather important for the execution of the mission, as the force that trains regularly as if it was already deployed, faces the mission more naturally.

Keywords: Physical Training; Deployed National Force; Readiness; Afghanistan

Índice Geral

Dedicatória.....	ii
Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract.....	vi
Índice Geral.....	vii
Índice de Gráficos e Figuras.....	x
Índice de Quadros.....	xi
Lista de Apêndices.....	xii
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos.....	xiii
Capítulo 1.....	1
Introdução.....	1
Nota introdutória.....	1
1.1. Enquadramento/ Contextualização da Investigação.....	1
1.2. Justificação do Tema.....	2
1.3. Objetivos.....	3
1.3.1. Problema de Investigação e Questões Derivadas.....	3
1.4. Hipóteses.....	4
1.5. Metodologia.....	4
1.6. Estrutura do Trabalho.....	5
Capítulo 2.....	7
Revisão de Literatura.....	7
Nota Introdutória.....	7
2.1. Evolução da Educação Física em Portugal.....	7

2.2. Educação Física Militar	10
2.2.1. Conceito de Educação Física Militar	10
2.2.2. Objetivos da Educação Física Militar	11
2.2.3. Princípios Orientadores	12
2.3. Treino Físico e Aptidão Física.....	14
2.3.1. Conceito de Treino Físico.....	14
2.3.2. Conceito de Aptidão Física.....	14
2.3.3. Classificação dos métodos	14
2.4. Princípios do Exercício Físico nos Estados Unidos da América.....	17
2.4.3. Princípios dos Estados Unidos da América VS Princípios Orientadores	18
Capítulo 3	19
Metodologia e Procedimentos	19
3.1. Generalidades	19
3.2. Método de Abordagem	20
3.3. Amostras	21
3.4. Procedimentos e Técnicas	23
3.5. Local e Data da Pesquisa e Recolha de Dados	23
Capítulo 4	24
Apresentação, Análise e Discussão de Resultados	24
4.1. Introdução	24
4.2. Análise dos Resultados	24
Capítulo 5	42
Conclusões e Recomendações	42
5.1. Verificação das Hipóteses de Investigação	42
5.2. Resposta às Questões Derivadas.....	43
5.3. Resposta à Questão Central	44
5.4. Limitações à Investigação	45

5.5. Recomendações e Propostas para Investigações Futuras	46
Bibliografia.....	47
Apêndices	49
Apêndice A: Guião da Entrevista	1
Apêndice B: Transcrição das Entrevistas	1

Índice de Gráficos e Figuras

Gráficos

Gráfico 1 – Exercícios Físicos	33
Gráfico 2 – Capacidades Físicas	35

Figuras

Figura 1 - Estrutura do Trabalho	6
--	---

Índice de Quadros

Quadro 1 - Caraterísticas físicas e morais	10
Quadro 2 - Métodos de Treino	15
Quadro 3 - Caraterização da Amostra	22
Quadro 4 – Análise à questão 1	24
Quadro 5 – Análise à questão 2 (1ª Parte).....	26
Quadro 6 – Análise à questão 2 (2ª Parte).....	27
Quadro 7 – Análise à questão 3.....	29
Quadro 8 – Análise à questão 4.....	31
Quadro 9 – Análise à questão 5.....	33
Quadro 10 – Análise à questão 6.....	35
Quadro 11 – Análise à questão 7.....	37
Quadro 12 – Análise à questão 8.....	39
Quadro 13 – Análise à questão 9.....	40

Lista de Apêndices

- Apêndice A** Guião da entrevista
Apêndice B Transcrição das entrevistas

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos¹

AM	Academia Militar
CTC	Centro de Tropas Comandos
CC	Corrida Contínua
CCC	Combate Corpo a Corpo
CIEFM	Curso de Instrutor de Educação Física Militar
CMEFD	Centro Militar de Educação Física e Desportos
EF	Educação Física
EFM	Educação Física Militar
EMFAR	Estatuto dos Militares das Forças Armadas
EPI	Escola Prática de Infantaria
FA	Forças Armadas
Fk	Fartlek
FND	Força Nacional Destacada
GAM	Ginástica de Aplicação Militar
GNR	Guarda Nacional Republicana
MARCOR	Marcha e Corrida
MARFOR	Marcha Forçada
NEP	Normas de Execução Permanentes
QP	Quadro Permanente
REFE	Regulamento de Educação Física do Exército
TC	Treino em Circuito
TF	Treino Físico
TFAM	Treino Físico de Aptidão Militar
TFOI	Treino Físico Operacional
TFM	Treino Físico Militar
TO	Teatro de Operações
TPO	Tirocínio Para Oficial de Infantaria
RC	Regime de Contrato
RI10	Regimento de Infantaria nº 10

¹Abreviaturas militares de acordo com PDE 0-18-00 (Exército Português, 2010a).

RI13	Regimento de Infantaria nº 13
RV	Regime Voluntário
s.d.	Sem Data
SIE	Sistema de Instrução do Exército
U/E/O	Unidade/Estabelecimento/Órgão
EUA	Estados Unidos da América

Capítulo 1

Introdução

Nota introdutória

O Trabalho de Investigação Aplicada que é apresentado surge no âmbito do mestrado em ciências militares na especialidade em Infantaria. Este trabalho é deveras marcante no percurso de todos os alunos da Academia Militar (AM), sendo o último momento de avaliação antes de nos tornarmos Oficiais do Quadro Permanente (QP) do Exército ou da Guarda Nacional Republicana (GNR).

O tema tratado no trabalho é: “*Treino Físico no Aprontamento para uma FND (Força Nacional Destacada)*”, que aborda toda a importância que o Treino Físico² (TF) tem na preparação dos militares para o cumprimento de missões no exterior, especificamente no Afeganistão.

Na presente introdução são expostos um enquadramento/contextualização da investigação, de seguida uma breve justificação do tema, os objetivos, o problema de investigação e questões derivadas, bem como as hipóteses. Em último é apresentada a metodologia utilizada e a estrutura do trabalho.

1.1. Enquadramento/ Contextualização da Investigação

O TF é essencial para conferir a disponibilidade motora necessária para cumprir a missão, através do desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas.

A evolução física de cada militar depende de diversos fatores, entre os quais, a idade, o sexo, a condição física em que se encontram, a alimentação e até mesmo as questões do foro psicológico. Também existem outros fatores que influenciam a evolução física, tais como o tipo de equipamento usado no treino, a carga de cada treino e a sua periodização, bem como as condições climatéricas em que o treino está a ser desenvolvido.

² Treino Físico é um “conjunto de atividades que têm por objetivo a preparação física, segundo um programa estabelecido.” (Exército, 2002, p. B-30)

Esta questão da boa forma física que um militar deve possuir ao longo da sua carreira é deveras importante, quanto mais quando falamos da sua importância para a execução de uma missão, seja ela em território nacional ou internacional. Pois segundo EMFAR (2009, p. 10), “o militar deve estar sempre pronto a defender a Pátria, mesmo com o sacrifício da própria vida, o que em cerimónia pública solenemente afirma perante a Bandeira Nacional”

Assim sendo o militar deve possuir uma condição física adequada ao cumprimento da função que desempenha nas FND, preparando-se durante o aprontamento, robustecendo a parte física bem como psicológica para conseguir suportar as constantes situações a que está sujeito. O TF torna-se essencial para que este se encontre sempre pronto para todo e qualquer serviço que lhe é imposto.

1.2. Justificação do Tema

Devido ao permanente envio de forças para este teatro, é necessário saber a influência da condição física no desempenho de qualquer militar quando destacado para uma missão no Afeganistão. É importante também, saber se o treino físico implementado nos aprontamentos é o mais adequado para a missão, ou se segue um padrão generalista. Isto, partindo do princípio que atualmente a preparação física nos aprontamentos fica à responsabilidade de cada unidade e apoia a sua metodologia no Regulamento de Educação Física do Exército (REFE). Consequentemente, saber se com a condição física obtida, os militares ficam capacitados para o desempenho das funções que lhes estão atribuídas na missão.

“Hoje, como dantes, o valor dos Exércitos assenta, primordialmente, no valor dos seus soldados, entendido como a sua aptidão geral militar que mais não é do que a resultante da interação de qualidades psicomotoras, sociais, culturais e éticas as quais, concorrentes com os aspetos técnico e tático, definem no seu conjunto a aptidão para o desempenho das diferentes missões que lhe podem ser confiadas, nomeadamente a aptidão para o combate.” (Exército, 2002, p. 1-1)

Isto porque, um dos valores por que um militar se deve reger é estar sempre com uma condição física que lhe permita desempenhar qualquer função à qual seja solicitado,

pois é muitas vezes através da sua condição física, que um militar é bem ou mal reconhecido pela população.

1.3. Objetivos

Visto que se trata das missões num Teatro de Operações (TO) específico, no caso em questão, o Afeganistão, iremos analisar a tipologia do plano de treinos que os militares receberam no aprontamento, verificando se é o mais indicado, atendendo ao clima, técnicas de combate utilizadas, e também, caso venha a ser abordado por algum dos entrevistados, a pressão psicológica.

Pretendo saber se a metodologia do REFE carece de alguma atualização ou se satisfaz as necessidades de preparação para estas missões.

São pressupostos para este trabalho a experiência no teatro do Afeganistão em operações táticas e a análise em contingentes de unidades diferentes.

1.3.1. Problema de Investigação e Questões Derivadas

Com este trabalho pretendo aferir a importância do TF no aprontamento para uma FND, nomeadamente no TO do Afeganistão, que no seu seguimento surge a seguinte questão central: “A metodologia de preparação física atual garante a funcionalidade operacional numa FND?”

Para chegar a uma resposta a esta questão central surgiram as seguintes questões derivadas:

1: Que tipos de exercícios se fazem no treino físico para uma Força Nacional Destacada?

2: Os exercícios aplicados garantem o desempenho físico nas missões no Afeganistão?

3: A formação dos instrutores é a adequada?

1.4. Hipóteses

Foram formuladas as seguintes hipóteses, tendo em vista dar resposta às questões derivadas:

H1: “Todos os métodos e técnicas que são propostos pelo REFE, nomeadamente, Corrida Continua³ (CC), Treino em Circuito⁴ (TC), Marcha e Corrida⁵ (MARCOR) e Marcha Forçada⁶ (MARFOR), mas com uma maior intensidade e frequência”

H2: “Os militares sujeitos a programas progressivos em intensidade, volume e exposição a condições climáticas semelhantes às quais vão estar sujeitos no TO do Afeganistão, apresentam um adequado desempenho físico nas suas funções.”

H3: “É necessária a formação dos comandantes de pelotão com algum curso no âmbito da Educação Física Militar⁷ (EFM) para preparar os militares para o TO do Afeganistão.”

1.5. Metodologia

O presente trabalho de investigação teve como base de organização, construção e metodologia as orientações providas da Norma de Execução Permanente (NEP) 520/AM/11JUL11⁸ da AM, tendo também como auxílio o “Guia Prático sobre a Metodologia Científica” de Manuela Sarmiento e o “Manual de Investigação em Ciências Sociais” de Raymond Quivy e Luc Van Campenhoudt.

³ Corrida Contínua “é um método de treino que consiste na realização de um trabalho constante em regime aeróbio, ou seja, de pequena intensidade e longa duração, e que tem como objetivo fundamental o desenvolvimento das funções cardíaca, circulatória e respiratória.” (Exército, 2002, p.B-8)

⁴ Treino em Circuito é um “método de treino que visa o desenvolvimento das qualidades musculares, em especial a potência e a resistência musculares, a par da capacidade cárdio-circulo-respiratória.” (Exército, 2002, p. B-30)

⁵ Marcha e Corrida é uma “técnica de aplicação militar compreendendo a execução alternada de períodos de Marcha e Corrida, tendo por objetivo o desenvolvimento da capacidade geral de resistência e o fortalecimento dos membros inferiores, a par de outras qualidades, tais como, por exemplo, o espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina.” (Exército, 2002, p.B-16)

⁶ Marcha Forçada é uma “marcha executada em ritmo acelerado tendo por objetivo o desenvolvimento da capacidade geral de resistência e o fortalecimento dos membros inferiores, a par de outras qualidades, tais como o espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina.” (Exército, 2002, p. B-16)

⁷ Educação Física Militar é um “conjunto de atividades inseridas no Sistema de Instrução do Exército (SIE), visando contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares, numa perspetiva de formação global do homem, e concorrendo para o fortalecimento do moral ao torná-los aptos para o desempenho das missões que lhes forem confiadas.” (Exército, 2002, p. B-10)

⁸ Norma a seguir, para a redação dos relatórios científicos finais nos cursos da AM.

A realização do trabalho foi feita na AM sede, em Lisboa, bem como pelas unidades por onde fomos passando, nomeadamente a Escola Prática de Infantaria (EPI) em Mafra e o Regimento de Infantaria nº 13 (RI13) em Vila Real, sem nunca descurar o trabalho realizado em casa, bem como por outros locais sempre que a oportunidade surgia.

Os métodos utilizados na recolha de toda a informação e dados foram, o inquisitivo e o indutivo, através das entrevistas como instrumento.

Irei também comparar os princípios dos exercícios físicos executados pelo nosso Exército, com os que são praticados pelo exército dos Estados Unidos da América (EUA), verificando se estes chocam, ou vão ao encontro do mesmo fim.

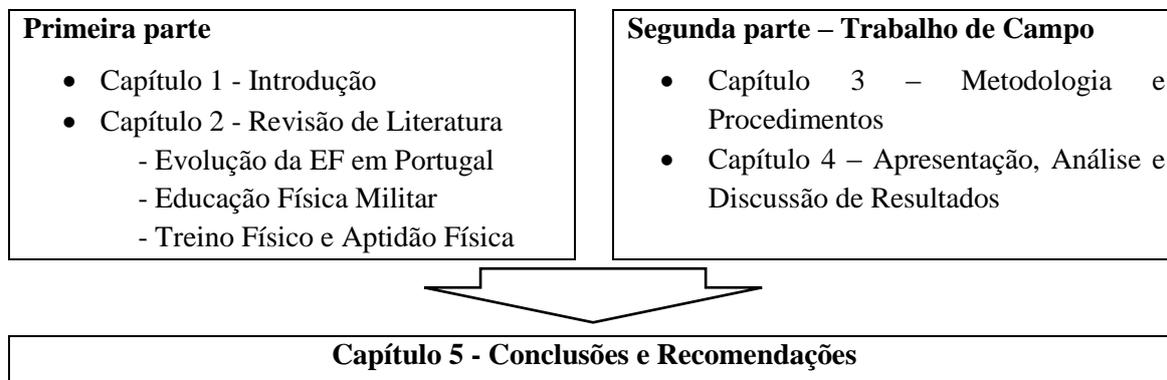
Inicialmente foi feita uma recolha de informações em bibliotecas militares e civis, bem como em conversas informais com oficiais especialistas na temática tratada, para que pudéssemos ter uma melhor perceção do tema, e também com vista à elaboração da primeira parte do trabalho, a revisão de literatura.

Na segunda parte do trabalho, o trabalho de campo, recorreremos às entrevistas a oficiais da Arma de Infantaria que tenham ministrado TF no aprontamento para uma FND no Afeganistão e que tenham também participado na mesma, para à posteriori ser feita uma análise dos dados recolhidos.

1.6. Estrutura do Trabalho

O presente trabalho é constituído por cinco capítulos. Na primeira parte do trabalho é apresentada a Introdução, que representa o Capítulo 1, seguido do Capítulo 2, em que é feita uma revisão de literatura. Neste capítulo iremos tratar alguns conceitos de forma a enquadrar a temática tratada na investigação, tais como a evolução da EF em Portugal, a EFM, o treino físico e aptidão física, e também os princípios dos exercícios físicos nos EUA. Posto isto, iniciamos a segunda parte do trabalho, constituída pelos Capítulos 3 e 4. No Capítulo 3 será apresentada a metodologia e todos os procedimentos utilizados para a realização do trabalho. No Capítulo 5 serão apresentadas as conclusões e recomendações, em que será feita a verificação das hipóteses, a resposta às questões derivadas, bem como redigida uma resposta à questão central. Para finalizar, será apresentada a bibliografia utilizada na elaboração do trabalho em questão, bem como a que serviu de base para estruturar o mesmo. Podemos observar a estrutura do trabalho de um modo mais simplificado no esquema abaixo. Figura 1: Estrutura do Trabalho.

Figura 1 - Estrutura do Trabalho



Capítulo 2

Revisão de Literatura

Nota Introdutória

No presente capítulo é apresentada uma panóplia de conceitos sobre a atividade física, nomeadamente sobre a História da Educação Física em Portugal, EFM, o TF e Aptidão Física, fazendo uma revisão da literatura, procurando também ver a evolução da EFM com base em estudos mais antigos.

2.1. Evolução da Educação Física em Portugal

No sentido mais pedagógico da palavra a Educação Física (EF) só pode ser considerada a partir do século XIX, no entanto, após a independência de Portugal tido como um país, o exercício físico tornou-se uma constante na vida dos portugueses. Desde o nascimento de Portugal, fundado por D. Afonso Henriques, este teve de conquistar território aos mouros instalados na Península Ibérica, e desde logo saltou à vista a forma como os novos cabouqueiros obtinham tais feitos, isto devido à sua inferioridade numérica. Verificou-se que por detrás de tal capacidade física e moral demonstrada pelos portugueses, estava uma preparação física suportada em exercícios específicos, entre os quais a esgrima e a equitação a caça, para que pudessem fazer face às exigências físicas a que estavam sujeitos durante as batalhas. No decorrer dos primeiros séculos não houve grandes alterações na EF, tirando a corte, que se tornara um centro de treino para os combatentes, com a constante organização de torneios que ajudavam a assegurar a forma física dos combatentes. Os reis portugueses também não passavam ao lado da EF, pois até foram eles que editaram os primeiros livros escritos em Portugal sobre a questão desportiva tendo como autores D. João I que escreveu *Livro de Caça Montada*, e D. Duarte que escreveu *Arte de Bem Cavalgar em toda a Sela e O Leal Conselheiro*. O povo também não ficou obstante à questão do exercício físico, começando também a cultivar o espírito

desportivo com a realização de alguns jogos na altura, que se denominavam por “jogo do pau”, “jogo da barra” e também a luta. (Nunes, 1972)

No entanto nos séculos XVII e XVIII, a decadência dos exercícios físicos começou a ganhar forma nas classes mais abastadas, isto porque começaram a dar mais importância ao luxo, à dança e aos prazeres da sociedade, pois foi no final do século XVIII que surgiram impulsos de diversos autores, na maioria médicos, que se começou a ver a importância que as questões ligadas à higiene tinham nos exercícios que envolviam mais contacto físico. E também devido à morte ou incapacidade de combatentes durante as guerras de África e da Ásia, originou a mesma decadência. No século XIX começam a surgir as primeiras incrementações da educação física escolar. Muitos autores, a partir daqui, começaram a dedicar-se à educação física nas escolas, até que esta se tornou mesmo obrigatória, primeiro na Escola Militar em 1863, depois na Escola Naval em 1866, no Instituto Industrial e Comercial em 1882, até que obrigatória nos estabelecimentos escolares por decreto em 1901. A partir de 1908, os novos liceus do país começaram a ser equipados com bons ginásios, e os Internatos de Assistência Pública e os estabelecimentos escolares dependentes do, na época, Ministério da Guerra, incluíam também a ginástica entre as suas atividades. (Idem, 1972)

É em 1920 que é editado, pelo governo, o primeiro “Regulamento Oficial de Educação Física”, elaborado em conjunto por elementos dos Ministérios, à altura da Instituição Pública, de Guerra, e da Marinha. A educação física no meio civil também teve um enorme desenvolvimento, com uma evolução constante, e que se foi estendendo pouco a pouco por todos os cantos do país, e que desempenhou um papel importantíssimo da educação física da juventude portuguesa. (Ibidem, 1972)

De 16 a 30 de maio de 1954, dois jovens militares portugueses, Tenente de Cavalaria Ricardo Durão e 2º Tenente da Marinha Jonet, frequentaram um estágio em Bostom na Suécia sobre a temática do Treino Físico Militar (TFM), do qual surgiu um relatório que permitiu uma mais vasta perceção sobre o que os demais exércitos aplicavam quanto ao TF nos respetivos exércitos. Mas tal como os mesmos disseram, “não há, pois, descrença e menos ainda derrotismo, mas o imenso e sincero desejo de uma evolução positiva, que será tanto mais vinda e suscetível de obter-se, quanto mais atrasados estivermos na questão em causa.” (Pereira, 1954, p. 5)

As diversas exigências pedidas ao militar em combate são muito distintas, admitindo-se que estas obriguem a condições de treino profissional e físico particulares. Seja devido ao meio ambiente, ao material ou às circunstâncias em que o combate se irá

desenvolver, o combatente, tem que ter deveras uma preparação particular, que o torne capaz do cumprimento das missões que lhe possam ser atribuídas, e que o obrigue a ganhar automatismos e reações físicas e psíquicas imprescindíveis para que possa tirar o seu máximo rendimento em todas as ações a que venha a ser chamado. (Pereira, 1954)

Devido à então necessidade de tais condições de treino particulares, neste estágio verificou-se que existem algumas características de treino, que na altura tendiam a propagar-se a muitos exércitos, e essas características afirmavam que o TF deveria:

Efetuar-se tanto quanto possível ao ar livre; ter em conta o máximo e o mais adequado aproveitamento do terreno; apresentar exigências mínimas de material e de instalações, as quais, na medida do possível, devem criar situações que reproduzam as realidades do terreno; dar cunho desportivo, recreativo e de competição, ao maior número possível de exercícios e práticas militares. (Pereira, 1954, p. 39)

No final do estágio, os estagiários portugueses, Tenente de Cavalaria Ricardo Durão e 2º Tenente da Marinha Jonet, chegaram a algumas conclusões quanto ao TFM, segundo Pereira (1954, p. 70 e 71):

“O TFM representa um aspeto fundamental e imprescindível da instrução das Forças Armadas (FA) de um país; Sem olvido do sentido formativo e educativo, que a educação física deve sempre ter e do benefício que a mesma oferece à saúde e resistência orgânica do soldado, o TFM representa, contudo, uma atuação de sentido nitidamente específico, se atendermos às particularidades e duras exigências de preparação do homem para o combate; A especificidade desta instrução é tanto mais evidente e saliente, quanto mais específica for também a ação a desempenhar pelo combatente, quer como consequência da natureza técnica ou tática do combate, quer por meios materiais empregados; Nas suas linhas gerais o TFM compreende: uma instrução de base e uma instrução de combate. A primeira deve, em princípio, ser comum a todas as armas e serviços, a segunda, embora mantendo características similares para todos os combatentes, diferencia-se, segundo as circunstâncias; A

instrução de TFM não deve ser anulada ou mesmo prejudicada pelas restantes instruções, dada a importância dos seus objetivos e a sua imensa e benéfica incidência na formação moral e profissional do combatente.”

2.2. Educação Física Militar

“Entende-se por EFM o emprego racional e metodológico de meios físicos, que visem a melhoria das capacidades físicas e morais do Homem.” (Inspeção Geral de Educação Física do Exército, s.d., p. 5)

2.2.1. Conceito de Educação Física Militar

A temática da preparação física da tropa, reside na melhora da condição física, que é tida como elementar na preparação para o combate. É necessário exigir ao militar, para que este esteja capaz para combate uma panóplia de características físicas e morais, as quais se devem evidenciar na sua personalidade aquando da atribuição de uma missão: (Idem, s.d.)

Quadro 1 - Caraterísticas físicas e morais

Caraterísticas físicas e morais exigidas ao militar	- Resistência física
	- Rusticidade
	- Rudeza
	- Repentinidade
	- Capacidade de Sofrimento
	- Combatividade
	- Decisão
	- Espírito de Corpo
	- Confiança em si

	- Coragem
--	-----------

Fonte: Adaptado de (Exército, 2002)

O conceito de EFM é associado à instrução técnica e tática dá conta do preparo para o combate dos militares, sendo também entendido como o conjunto de atividades físicas desenvolvidas no Exército. Contudo, este conceito não deve assumir apenas estas características, mas ser também um elemento indispensável na formação de qualquer militar, sejam eles do QP, ou em Regime Voluntário (RV) ou Regime de Contrato (RC). (Exército, 2002)

EFM é também o “conjunto de atividades inseridas no SIE que visam contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares” (Idem, 2002, p.1-2), em que a formação total do militar, sem esquecer também o aumento do seu moral, o tornam mais capaz para o desempenho de qualquer missão que lhe venha a ser entregue. (Ibidem, 2002)

2.2.2. Objetivos da Educação Física Militar

A EFM é deveras importante para o cumprimento de qualquer missão que seja atribuída ao militar, por isso segundo o REFE ela é estabelecida perante alguns objetivos:

Conferir aos militares a aptidão física necessária para o cumprimento das diversas missões que lhes podem ser atribuídas; contribuir para o desenvolvimento do espírito de equipa e do valor moral dos militares; promover a valorização contínua da cultura física dos militares e a formação dos seus Quadros; Promover e incentivar a ocupação dos tempos livres através da prática de atividades físicas, designadamente do desporto de recreação e de competição, como forma de aperfeiçoamento da aptidão física. (Exército, 2002, p. 1-2,3)

2.2.3. Princípios Orientadores

Na continuação dos objetivos referidos no subcapítulo anterior surgem alguns princípios sobre os quais se regem os objetivos. Segundo (Exército, 2002):

Princípio da Totalidade ou da Globalidade: A EFM para além de tratar das componentes e qualidades físicas do militar, tem também importância no que concerne ao caráter da pessoa, dando-lhe a supra vontade de vencer, o plano social também é importantíssimo, pois visa inculcar o espírito do desportivismo, pois sem ele e sem o respeito pelas decisões dos árbitros/superiores pelos adversários e mesmo pelos próprios companheiros/camaradas, de modo a que deem relevante importância ao trabalho em equipa, na camaradagem, em prejuízo do individualismo. Este princípio impõe também elevada importância para as questões da saúde, da higiene e até das infraestruturas, pois sem estas a prática desportiva tornar-se-ia mais difícil.

Princípio da Objetividade: Este princípio vem ao encontro dos diversos objetivos que os militares no ativo devem ter, nomeadamente a submissão a um controlo físico periódico estabelecido no REFE, sendo estes objetivos físicos variáveis, dependendo da faixa etária e do sexo dos militares, os quais têm mínimos que terão de ser cumpridos.

Princípio da Progressividade/Complementaridade: Os militares devem receber uma carga física progressiva de modo a evoluírem e melhorarem as suas capacidades físicas, este conceito dirige-se mais à primeira parte deste princípio (Progressividade). No entanto não se podem estabelecer parâmetros de progressão a todos os militares enquanto estes se encontram na instituição, e aqui surge a faixa etária, pois os militares chegam a um certo patamar etário em que o que lhes será dado por sua vez um plano de continuidade ou manutenção que se enquadra na segunda parte deste princípio (Complementaridade).

Princípio da Qualidade: Este princípio é mais dirigido aos formadores/instrutores, pois parte deles melhorar a qualidade da sua instrução, motivando os militares com *inputs* nos meios utilizados, no exemplo que lhes dão, dando-lhes o máximo de entusiasmo, sem nunca esquecer de puxar pela adesão de todos e não, por exemplo, apenas dos melhores a nível físico.

Princípio da Segurança: A segurança é importantíssima, e deve ser uma constante para quem ministra as instruções, nomeadamente as instruções práticas, através por exemplo de definir as regras da sessão, verificar se alguém não está em condições de executar determinados exercícios que a instrução exija, verificar antes da utilização de materiais se estes se encontram em perfeitas condições de utilização.

Princípio da Adequabilidade: Este princípio é deveras importante, visto tratar-se da correta adequação das sessões de EFM, nomeadamente as de Treino Físico de Aplicação Militar⁹ (TFAM), às futuras necessidades dos militares, mais concretamente no aprontamento para uma FND, em que a carga tem que ser mais intensa, para que os militares possam responder de uma melhor maneira às exigências a que estão sujeitos nos diversos TO.

Princípio da Oportunidade: O sentido de oportunidade deve estar presente no nosso Exército, pois devemos ter os melhores especialistas de uma determinada área da EFM no local onde ele é mais necessário, como por exemplo, os melhores instrutores de equitação, devem estar a instruir/treinar quem compita nas provas de equitação em que o Exército participa.

Princípio da Continuidade ou da Manutenção: Este princípio vem complementar o princípio da progressividade/complementaridade, pois todo o militar enquanto se encontrar nas fileiras, deve pretender uma boa condição física, mas isto só é possível com uma prática desportiva regular, e para isso todas as unidades devem facultar tempo e infraestruturas para que os militares possam praticar desporto, mantendo assim uma boa condição física ao longo do tempo de serviço que tenha.

Princípio da Motivação: A motivação é um aspeto muito importante, isto para que os militares possam tirar o máximo rendimento de todas as instruções de EFM que tenham, fazendo com que tenham gosto e prazer pelo que estão a fazer, devendo ser também as sessões ministradas por especialistas, para que os instruendos vejam que estão perante alguém que tem bastante conhecimento na matéria.

Princípio da Credibilidade: Este princípio é deveras importante, pois a instrução que é ministrada tem que estar creditada, por isso é que é seguida pela metodologia do REFE, pois esta possui já uma investigação prévia do comportamento dos militares no esforço, sendo também valorizada a instrução quando esta é ministrada por quem esteja devidamente habilitado para tal.

⁹ Treino Físico de Aplicação Militar é um “conjunto de atividades visando a aquisição, o desenvolvimento e a manutenção de determinados gestos, técnicas e capacidades psicomotoras preparatórias para o combate.” (Exército, 2002, p. B-30)

2.3. Treino Físico e Aptidão Física

2.3.1. Conceito de Treino Físico

O TF é uma das atividades que se insere na EFM. É uma atividade devidamente organizada e planeada, com o objetivo de preparar os instruídos ao nível psicomotor através de diversos exercícios físicos com características específicas, como a intensidade, o volume, a frequência e a complexidade, se é para ter um efeito mais geral ou apenas localizado, de modo a provocar modificações ou alterações na condição física dos militares, isto tudo com o objetivo de melhorar o seu rendimento para determinada atividade, dando ênfase ao combate. (Exército, 2002)

É a esta adaptação a que os militares estão e devem estar sempre sujeitos durante a sua carreira militar, nomeadamente quando estão a ser preparados para servir os interesses nacionais através de uma FND.

2.3.2. Conceito de Aptidão Física

Não existe uma divisão entre a aptidão e as qualidades que um militar tem para o combate, por isso o exercício físico regular na vida do mesmo é essencial para a estruturação da sua conduta motora, e também para a reunião de todas as qualidades físicas, psicológicas, sociais e culturais. São de total importância estas qualidades para que o militar esteja pronto para as diversas missões que lhes possam ser atribuídas.

2.3.3. Classificação dos métodos

No Exército Português o treino é recomendado através de métodos, que se podem ver no Quadro 2: Métodos de Treino, e estes foram selecionados em função de determinadas situações: (Exército, 2002) “Das capacidades psicomotoras a desenvolver; da educação físico-desportiva dos instruídos anterior à sua entrada para as fileiras; da sua facilidade de execução e/ou implementação; das infraestruturas (materiais e humanas)

existentes na maioria das Unidades/Estabelecimentos/Órgãos (U/E/O); do seu interesse militar.” (Exército, 2002, p. 4-1)

Quadro 2 - Métodos de Treino

<p>Métodos Preparatórios</p>	<p>Tem como objetivo a obtenção da condição física, e tem como meios para adquirir essa condição física, a ginástica de base¹⁰, a CC, várias formas de Marcha, Corrida e de Saltitar, os alongamentos, exercícios com bolas medicinais, exercícios com bastão de madeira, exercícios com halteres curtos, Fartlek¹¹ (Fk), TC e jogos¹².</p>
<p>Métodos de Manutenção</p>	<p>Tem como objetivo tal como o nome indica, a manutenção da condição física, que usa como meios, a ginástica de manutenção¹³, o jogging¹⁴, o percurso natural¹⁵, o cross promenade¹⁶, a caminhada e desportos.</p>

¹⁰ A Ginástica Base “engloba um conjunto de exercícios diversificados, destinados ao desenvolvimento e melhoria, de uma forma geral, das principais capacidades motoras, nomeadamente da força, da coordenação e da flexibilidade, a par da correção da postura e da atitude geral.” (Exército, 2002, p. B-4)

¹¹ Fartlek é um “método de treino que alterna a corrida de velocidade com corrida lenta ou a marcha, de acordo com um planeamento prévio e aproveitando, tanto quanto possível, a natureza e o perfil do terreno. Visa desenvolver, prioritariamente, as capacidades aeróbia (endurance) e anaeróbia (aláctica e láctica) e, paralelamente, melhorar a velocidade e a potência dos membros inferiores.” (Exército, 2002, p. B-11)

¹² Jogos, é uma “forma altamente motivadora de desenvolvimento de determinadas capacidades psicomotoras e excelente meio de observação de qualidade dos instruendos, por outro lado, através dos seus aspetos lúdico e competitivo, os jogos contribuem para quebrar a eventual monotonia da sessão de EFM.” (Exército, 2002, p. B-15)

¹³ Ginástica de Manutenção é um “programa de predominância, simultaneamente, orgânica e muscular, visando objetivos idênticos aos enunciados para a BASE.” (Exército, 2002, p. B-13)

¹⁴ O Jogging é um “método de treino e de manutenção da condição física, destinado a melhorar as funções cardíaca, respiratória e circulatória. Caracteriza-se pela execução de corridas contínuas de andamento lento alternadas com marcha.” (Exército, 2002, p. B-15)

¹⁵ Percurso Natural é um “método de treino, que consiste em percorrer um itinerário em plena natureza executando exercícios físicos diversos, tem como objetivo principal a melhoria das qualidades físicas fundamentais, especialmente a resistência.” (Exército, 2002, p. B-21)

¹⁶ Cross Promenade é um “método de treino que consiste em percorrer determinado itinerário alternando os períodos de marcha e corrida com exercícios de flexibilidade e de desenvolvimento muscular.” (Exército, 2002, p. B-8)

<p>Métodos de Aplicação Militar</p>	<p>Tem por objetivo adquirir, desenvolver e manter, para o combate numa fase inicial, gestos, técnicas e capacidades psicomotoras específicos. Utiliza como meios para alcançar o seu objetivo a Ginástica de Aplicação Militar¹⁷ (GAM), Combate Corpo-a-Corpo¹⁸ (CCC), MARCOR, MARFOR, pistas e percursos de aplicação militar, e algumas técnicas especiais como exercícios com toros e traves, slide¹⁹, rapel²⁰, e embarque e desembarque de viaturas, esta última de bastante utilidade aquando da necessidade de sair ou entrar na viatura em situação de combate.</p>
--	---

Fonte: Adaptado de (Exército, 2002)

Vistos os métodos de treino existentes e definidos pelo Exército Português, podemos dizer que os preparatórios estão mais ligados a uma instrução inicial, para que qualquer militar quando entre nas fileiras atinja uma condição física mínima essencial para desempenhar as missões que lhe sejam atribuídas. Já o método de aplicação militar trata do desenvolvimento, do evoluir da condição física do militar, para que este seja cada vez melhor no que ao plano físico diz respeito, no entanto existem alguns exercícios que apenas são executados por forças especiais ou unidades operacionais como, por exemplo, o CCC, o slide e o rapel. O método de manutenção, tem como objetivo, tal como indica o nome, manter a condição física que o militar já adquiriu com o treino que realizou até a data. (Exército, 2002)

¹⁷ Ginástica de Aplicação Militar, é uma “técnica de aplicação militar que tem por finalidade o desenvolvimento das capacidades psicomotoras adaptadas às solicitações do combate, de que utiliza gestos sob forma de exercícios físicos.” (Exército, 2002, p.B-13)

¹⁸ Combate Corpo a Corpo é um “método de aplicação militar que tem por finalidade a aquisição de técnicas eficazes para utilização no combate com contato físico, desenvolvendo características tais como a adaptabilidade, autoconfiança, a combatividade, a coragem e a decisão e servindo-se de qualidades físicas como a força, a flexibilidade, e rapidez de reação, a coordenação e o sentido cinético.” (Exército, 2002, p. B-7)

¹⁹ Slide é uma “técnica de transposição de desníveis de terreno utilizando um cabo e uma roldana.” (Exército, 2002, p. B-27)

²⁰ Rapel é uma “técnica de descida de falésias, paredões ou grandes declives, utilizando uma corda e um mosquetão.” (Exército, 2002, p. B-24)

2.4. Princípios do Exercício Físico nos Estados Unidos da América

No desenvolvimento de um programa eficaz de treino físico são seguidos um conjunto de princípios orientadores. Os princípios dos exercícios aplicam-se a todos os níveis de treino físico, desde o atleta olímpico até ao “corredor de fim-de-semana”, assim como também à formação militar. Estes princípios básicos são:

- Regularidade. Para alcançar determinado nível, o militar deve-se esforçar para praticar exercício físico pelo menos três vezes por semana. Pois exercício pouco frequente, pode fazer mais mal do que bem. A regularidade é também importante no que toca ao descanso, descansar, dormir, e seguir também uma boa dieta.
- Progressão. A intensidade e/ou duração de determinado exercício deve aumentar gradualmente para melhorar o nível de condição física.
- Equilíbrio. Para ser eficaz, um programa deve incluir atividades que abordem todos as componentes de aptidão física
- Variedade. Fornecendo uma variedade de atividades reduz o tédio e aumenta a motivação e o progresso.
- Especificidade. A formação deve ser voltada para objetivos específicos. Por exemplo, os soldados para se tornarem melhores corredores, a sua formação tem de ser direcionada para tal. Apesar de nadar ser ótimo exercício, não irá fazer melhorar em dois quilómetros de corrida, como se executar um programa específico.
- Recuperação. Um árduo dia de treino para um determinado componente de aptidão deve ser seguido por um dia de treino mais ligeiro ou então um dia de descanso para que a componente e/ou grupo muscular repouse, para uma melhor recuperação. Outra forma para ajudar à recuperação é alternar os grupos musculares, exercitando-os em dias alternados.
- Sobrecarga. A carga de trabalho de cada sessão de exercício não deve exceder as exigências normais que o nosso corpo pode suportar, por forma a não trazer um efeito indesejado. (U.S. Army, 1992)

2.4.3. Princípios dos Estados Unidos da América VS Princípios Orientadores

Na doutrina americana, o princípio da Regularidade, prevê que seja feito exercício regularmente, para que possa existir uma evolução progressiva na condição física de cada militar, que é o que nos diz o princípio da Progressão. Estes vêm ao encontro do princípio da Progressividade/Complementaridade referidos no REFE que também cita que deve ser ministrada uma carga física progressiva, para que os militares possam evoluir e melhorar as suas capacidades físicas

O princípio do Equilíbrio nos EUA, diz-nos que o treino deve abordar as várias componentes físicas, o da Especificidade, dá conta que os exercícios devem ser específicos para as capacidades que estão a ser treinadas. Estes vão ao encontro dos princípios da Adequabilidade, que nos diz que devemos adequar os exercícios para aquilo que pretendemos evoluir no momento, e o da Oportunidade citados pelo REFE, este último que refere que devem ser os instrutores mais específicos a ministrar as instruções devidas para determinado exercício, chegando assim à especificidade.

Nos EUA o princípio da Variedade vai ao encontro do da Motivação da metodologia portuguesa. No primeiro é dito que tem que se fornecer uma variedade de atividades, o que torna então essencial o segundo, que passa pela motivação dos militares, ao serem introduzidas atividades diversificadas para conseguir ter o moral sempre em alta.

O princípio da Recuperação dado pelos EUA, refere que o descanso é importantíssimo para que haja uma boa recuperação do corpo, de modo a que possa existir um treino sempre contínuo, este pode ser colocado a par do princípio da Continuidade ou Manutenção em Portugal, que prevê que todas as unidades tenham instalações adequadas para a prática regular de exercício e que lhes permita um treino contínuo.

Podemos verificar que os princípios da doutrina americana vão ao encontro, em determinados parâmetros, aos referidos no REFE, da metodologia portuguesa, pois completam-se em vários pontos. Referimos então que existe uma semelhança em termos de princípios do treino nas duas metodologias.

Capítulo 3

Metodologia e Procedimentos

O trabalho de campo tem uma enorme relevância na realização do presente trabalho. Este trabalho permite-mos saber a opinião de oficiais especialistas sobre a temática em questão, devido à sua experiência e prática no assunto tratado no trabalho. A componente deste trabalho assenta num pilar para a sua realização, a elaboração de entrevistas. Depois da implementação das entrevistas para recolher a informação necessária, os dados obtidos foram tratados e analisados. Sendo assim, neste capítulo serão abordadas algumas generalidades sobre metodologia e procedimentos, depois o método utilizado para a abordagem ao tema, as amostras para a recolha de dados, os procedimentos e técnicas utilizados, e por fim diremos onde e quando foi realizada a recolha dos dados.

3.1. Generalidades

No início de qualquer investigação, ou de algum trabalho, deparamo-nos sempre com a mesma situação. Sabemos do que queremos falar e o que queremos estudar, no entanto é de uma forma muito geral, ou seja, não sabemos em concreto como abordar o tema, por vezes andamos desencontrados com os propósitos da investigação mesmo antes de a começarmos. Até que encontramos o procedimento que nos leva a bom porto, rumo à redação do trabalho, no entanto existe um processo para chegar ao procedimento correto na investigação, procedimento o qual é dividido em três etapas que são a rutura, a construção e a verificação. A rutura é a primeira etapa constitutiva do procedimento científico que consiste em eliminar todas as ilusões que nos levam no início da investigação a pensar que estamos a compreender as coisas da melhor forma. É graças à construção que podemos levantar todos os juízos, e definir qual o plano de pesquisa que devemos seguir para levantarmos um adequado modelo de análise, de modo a que numa futura recolha de dados, possamos dizer que estes são satisfatórios para então obtermos as respostas desejadas e procedermos de seguida à elaboração do trabalho. A verificação visa a

confirmação dos factos estudados no trabalho, pois sem esta averiguação um trabalho não poderia obter um estatuto científico. Estas três etapas não trabalham de forma independente umas das outras, antes pelo contrário, elas complementam-se mutuamente, por exemplo, a rutura não se faz apenas no início da investigação, esta pode verificar-se na construção, o que sucede bastantes vezes, pois por vezes pensamos que estamos no caminho correto, e depois temos que voltar atrás. Já a verificação vai ter o valor que lhe é pretendido, buscando-o à qualidade da construção. (Quivy e Campenhoudt, 1998)

3.2. Método de Abordagem

No início da investigação do trabalho, focámo-nos na pesquisa e recolha de informação, para iniciar o capítulo 2, a revisão de literatura. Procedemos então à leitura dos objetos da pesquisa, nomeadamente a livros que tratassem da questão do TFM e da EFM, baseámo-nos também bastante no REFE como instrumento para a leitura.

A leitura permite ordenar de melhor forma as ideias sobre o tema em questão, para que os fenómenos já estudados fiquem mais esclarecedores e úteis que os que já foram vistos anteriormente. (Quivy e Campenhoudt, 1998)

Nas leituras efetuadas para o desenvolvimento do segundo capítulo, tentámos procurar teses ou dissertações que tratassem a problemática em questão, de uma forma mais indireta, baseámo-nos também na leitura de livros mais antigos que falassem do TFM e da EFM como já foi referido acima, para retirar algumas ideias, que pudessem contribuir para o enriquecimento do trabalho. No entanto a focagem dada à parte da revisão de literatura baseou-se muito no REFE, pois é o regulamento aprovado pelo Exército Português para orientar todos os instrutores que ministrem TF aos seus subordinados. Esta leitura e análise dos conteúdos, contribuiu para o preenchimento do conteúdo do trabalho, nomeadamente do capítulo 2, a revisão de literatura.

Os métodos utilizados para a recolha de dados e informações, constituem-se no método inquisitivo, que se baseia num interrogatório escrito ou oral, e no método indutivo, que parte de um raciocínio geral para um particular, não gerando novos conhecimentos, mas sim com o objetivo de chegar a uma conclusão. (Sarmiento, 2008) Na recolha da informação através dos métodos já referidos, foi utilizado como instrumento a entrevista. Para a realização das entrevistas, em muito contribuiu a leitura efetuada para a execução da

revisão de literatura, pois permitiu uma melhor percepção do tema e das questões mais adequadas a realizar, começando a aparecer então, as entrevistas exploratórias.

As leituras e as entrevistas exploratórias são uma mais-valia na ajuda da resolução da problemática da investigação, pois as entrevistas contribuem para a descoberta dos aspetos a ter em conta e proporcionam também um alargamento no campo da investigação de leituras, e as leituras proporcionam-nos um melhor conhecimento relativo ao problema de partida, sendo que enquadram da melhor forma as entrevistas exploratórias e estas esclarecem-nos quanto à pertinência desse enquadramento. O contato e o enquadramento com o tema através da leitura levam-nos a perceber que existem problemáticas que também devem ser tratadas na conceção da entrevista. (Quivy e Campenhoudt, 1998)

Na realização das entrevistas existe um público-alvo que são os mais válidos para responder às questões que pretendemos colocar. Este público é dividido em três grupos, em primeiro, os docentes, investigadores especializados e peritos no assunto que é tratado no trabalho, estes devido à sua formação são uma amostra bastante válida para a realização das entrevistas, em segundo, temos as testemunhas privilegiadas, que podem estar diretamente ligadas ao assunto ou estão bastante relacionadas com quem lida diretamente com o mesmo, este público-alvo é também bastante apetecível, em terceiro e último plano, temos então o público a que o estudo diz diretamente respeito. (Quivy e Campenhoudt, 1998) É a este último público que nos focamos, pois são oficiais que ministraram o TF no aprontamento para a FND e que também participaram na mesma, ou seja, são a amostra ideal, pois viveram por dentro a problemática em questão.

O tipo de entrevistas realizadas à amostra em questão foram as “entrevistas formais ou estruturadas, quando o entrevistado responde a um conjunto de perguntas, que fazem parte de um guião.” (Sarmiento, 2008, p. 17) Foram então as entrevistas conduzidas segundo um guião (Apêndice A – Guião da Entrevista) onde se encontram as questões formuladas para a posterior resposta dos entrevistados, de modo a validar ou não as hipóteses levantadas.

3.3. Amostras

Segundo Sarmiento (2008, p 23), uma amostra é um subconjunto dos indivíduos pertencentes a uma população. A informação recolhida para uma amostra é depois generalizada a toda a população, se essa amostra for representativa do universo.

No que diz respeito às possibilidades das técnicas de sondagem, a utilizada no presente trabalho foi a terceira, que estuda os componentes não estritamente representativos, mas característicos da população, em que o número de entrevistados é sempre diminuto, em que é tentado obter uma amostra com bastante diversidade de perfis. (Quivy e Campenhoudt, 1998)

A amostra que propomos não é com componentes estritamente representativos da problemática pois verifica-se que apenas um entrevistado tem o Curso de Instrutor de Educação Física Militar (CIEFM) ministrado pelo Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD), no entanto a restante amostragem tem as características necessárias para desenvolver a entrevista, visto terem ministrado o TF no aprontamento para a FND, na qual também participaram.

Foram então realizadas entrevistas a cinco Oficiais de Infantaria, três da especialidade 20 – Paraquedista, oriundos do Regimento de Infantaria nº 10 (RI10), e dois da especialidade 22 – Comandos, oriundos do Centro de Tropas Comandos (CTC) tendo em conta a presença no TO do Afeganistão e que tivessem ministrado o TF durante o aprontamento para a FND, e que também tivessem participado na própria missão. Sendo esta amostra a mais indicada para a resolução da temática em questão, visto terem características que os façam pertencer à população desejada.

Quadro 3 - Caraterização da Amostra

Entrevistados	Posto na FND	Unidade na FND	Teatro de Operações	Ano da FND	Função na FND
1	Alferes	CTC	Afeganistão	2011/2013	Comandante de Grupo
2	Alferes/Tenente	CTC	Afeganistão	2012/2013	Comandante de Grupo
3	Tenente	RI10	Afeganistão	2007/2008	Comandante de Pelotão
4	Tenente	RI10	Afeganistão	2007/2008	Comandante de Pelotão
5	Capitão	RI10	Afeganistão	2007/2008	Comandante de Companhia

3.4. Procedimentos e Técnicas

A investigação para este trabalho teve início no mês de fevereiro de 2013, através da pesquisa bibliográfica em bibliotecas civis e militares, de conversas informais com camaradas que estivessem dentro da problemática, nomeadamente oficiais que participaram em FND, quer tenham ministrado TF no aprontamento ou não.

Foram realizadas as entrevistas exploratórias, sem guião, utilizando perguntas de enquadramento, do tema do trabalho. Depois passamos à elaboração do instrumento de recolha de dados, que se baseia na realização do guião da entrevista, e colocá-las em prática à posteriori, com uma amostra adequada à investigação, ou seja, entrevistas a oficiais que participaram em missões no Afeganistão, na área da Infantaria, e que tivessem ministrado TF no aprontamento para a FND, e de preferência que tivessem o CIEFM ministrado pelo CMEFD, preferência tal que apenas se verificou num dos entrevistados.

3.5. Local e Data da Pesquisa e Recolha de Dados

A pesquisa de informação para a execução do presente trabalho foi realizada na Biblioteca da AM, na Biblioteca do Exército, no Instituto de Estudos Superiores Militares, também houve o uso da internet para a consulta de conceitos e para uma melhor perceção do Afeganistão como TO. Esta pesquisa foi efetuada durante os meses de fevereiro, março e abril do presente ano.

Quanto à recolha de dados, esta foi efetuada através da realização de entrevistas, que foram enviadas por correio eletrónico para a população alvo, oficiais que tivessem ministrado TF no aprontamento de uma FND e que participassem na mesma, no TO do Afeganistão.

Capítulo 4

Apresentação, Análise e Discussão de Resultados

4.1. Introdução

Depois da apresentação dos métodos utilizados na realização do trabalho no capítulo anterior, o presente capítulo tem como intuito apresentar, analisar e discutir os resultados obtidos após as entrevistas efetuadas. As questões serão apresentadas uma a uma com a resposta de cada entrevistado a cada questão, sendo feita uma análise no fim de cada quadro, de modo a comparar as respostas de cada entrevistado.

É de salientar que as entrevistas foram realizadas a militares de duas unidades, RI10 (unidade paraquedista) e ao CTC.

4.2. Análise dos Resultados

Análise de conteúdo à questão nº 1

No quadro 4 é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 1 – (O entrevistado tem o CIEFM ministrado no CMEFD). No curso CIEFM existe alguma formação no intuito da preparação física dos militares para as FND? (Resposta afirmativa) Qual?

Quadro 4 – Análise à questão 1

Entrevistado	Tem o Curso em Questão	Não tem o Curso em questão	Argumentação
Nº 1		X	

Nº 2	X		<ul style="list-style-type: none"> - O Curso CIEFM permite adquirir os conhecimentos necessários, úteis e indispensáveis na preparação e condução de qualquer sessão de EFM; - A informação adquirida é útil, sempre em função do objetivo; - As sessões de EFM para uma FND devem ser específicas; - O CIEFM fornece elementos doutrinários para a preparação de qualquer sessão de EFM, seja no dia-a-dia ou para as FND.
Nº 3		X	
Nº 4		X	
Nº 5		X	

Esta questão teve o intuito de verificar se no CIEFM existe alguma formação com a finalidade de preparar os militares fisicamente para as FND, e caso exista, qual.

Visto ser o entrevistado 2 o único da amostra que possui o CIEFM, só se obteve uma resposta a esta questão. Pode-se constatar que não existe nenhuma formação específica que tenha por base a preparação física para os militares que são destacados para uma FND, no entanto, que o curso forma instrutores capazes de preparar qualquer sessão de TF, seja ela de rotina ou com a finalidade de aprontamento para uma FND.

Análise de conteúdo à questão nº 2

No quadro 5 é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 2 (1ª Parte) - Que tipos de exercícios se executam no Treino Físico que é ministrado no Aprontamento para uma FND?

Quadro 5 – Análise à questão 2 (1ª Parte)

Entrevistado	Argumentação
Nº 1	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida Contínua - Treino em Circuito - Treino Físico Operacional (TFO)
Nº 2	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida Contínua - MARCOR - Treino em Circuito
Nº 3	<ul style="list-style-type: none"> - Combate Corpo a Corpo - Corrida Contínua - Fartlek - Treino em Circuito - MARCOR - MARFOR - Exercícios específicos: Toros e Calistenias, Pista Branca e Verde - Provas Topográficas - Orientação - Provas de ciclismo - Provas Náuticas - Atletismo - Natação
Nº 4	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida Contínua - Combate Corpo a Corpo - Treino em Circuito - Exercícios Específicos: Toros, Cross de Botas e Treino em Circuito adaptado
Nº 5	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida Contínua; - Combate Corco a Corpo - Pistas de Obstáculos - MARCOR - MARFOR - Exercícios Específicos: Cross de Botas, Pista Branca e Verde

No quadro 6 é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 2 (2ª Parte) - Vem de acordo com o REFE ou emprega outra metodologia de treino? (Se resposta à questão anterior é afirmativa) Qual?

(Se for de acordo com o REFE) A intensidade do treino é igual ou superior? Dê alguns exemplos práticos.

Quadro 6 – Análise à questão 2 (2ª Parte)

Entrevistado	De acordo com outra metodologia	De acordo com o REFE	Argumentação
Nº 1		X	- Intensidade ligeiramente mais intensa - Durante o Treino Físico Operacional, é bastante desgastante pois: são executadas repetidamente tarefas críticas individuais e coletivas com colete balístico e equipados para combate, como por exemplo o transporte de ferido, ou trocar de lugar com o apontador numa viatura, caso o apontador seja abatido.
Nº 2		X	- Requer TF específico e direcionado, com mais intensidade devido às adaptações feitas - Treino em Circuito Adaptado e o Treino Físico Operacional - As Corridas Contínuas e as MARCOR vão aumentando a intensidade tal como prevê o REFE
Nº 3		X	- Treino com mais intensidade - Sessões de tiro com deslocamentos mais

			forçado até ao local - Na instrução operacional, envergavam equipamento individual de combate mais colete balístico, o que obrigada a um treino constante ao longo do dia
Nº 4	X	X	- Segue o REFE e o manual do curso de paraquedismo - Diariamente 2 horas de TF - A intensidade foi aumentando até à altura do embarque para a missão - As sessões do curso de paraquedismo são mais intensas que as do REFE
Nº 5	X	X	- Segue o REFE e o manual do curso de paraquedismo - A intensidade é igual, pois um militar paraquedista tem que ter uma capacidade física diferente, pois tem que suportar a queda de paraquedas e continuar a sua missão.

Esta questão teve o intuito de saber quais os exercícios que são efetuados no TF que é ministrado no aprontamento para uma FND, bem como verificar se os exercícios vêm de acordo com a metodologia do REFE, ou uma diferente, e caso venha de acordo com o REFE, apurar se a intensidade do treino é igual ou superior.

Os exercícios que se verificou serem efetuados durante o aprontamento são, CC, TC, CCC, TFO, MARCOR, Fk, MARFOR, pistas de obstáculos, provas topográficas, orientação, provas de ciclismo, provas náuticas, atletismo, natação, e os entrevistados provenientes do RI10, entrevistado 3, 4 e 5, referiram que eram efetuados exercícios físicos segundo o manual do curso de paraquedismo, exercícios específicos das tropas paraquedista, tais como, calistenias, toros, cross de botas, pista branca e verde e um TC adaptado.

Podemos verificar que a intensidade do TF ministrado foi sensivelmente a mesma, seguindo a metodologia do REFE, que também prevê um aumento progressivo da

intensidade nas sessões ministradas. É de salientar que os entrevistados 3, 4 e 5 indicaram também o manual do curso de paraquedismo como metodologia de treino utilizada, esta com exercícios específicos das tropas paraquedistas, que por sua vez são um pouco mais exigentes que os do REFE.

A intensidade das sessões de TF não são muito superiores às que se ministram quando a força não está em aprontamento, tem sim uma adaptação, nomeadamente o uso constantemente do equipamento individual de combate mais o colete balístico. Esta componente já exige uma maior preparação do militar, bem como a execução do treino operacional com o referido equipamento, como o transporte de feridos, exemplo dado por um dos entrevistados.

Análise de conteúdo à questão nº 3

No quadro 7, é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 3 - Foi realizado algum treino específico para determinada ação? (Resposta afirmativa) Que treino e para que ação?

Quadro 7 – Análise à questão 3

Entrevistado	Resposta Afirmativa	Resposta Negativa	Argumentação
Nº 1	X		- Treino com equipamento individual de combate mais colete Balístico - Transporte de feridos - Trocar de lugar com o apontador na viatura, caso o apontador seja abatido.
Nº 2	X		- Treino Físico Operacional com colete balístico - Tiro, embarcar e desembarcar de viatura, rotura de contacto e reação a emboscada
Nº 3	X		- Planeado o aumento da intensidade para

			<p>aumentar o desenvolvimento a nível de força e resistência</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos para as instruções com equipamento individual e colete balístico - Sessões de treino de tarefas críticas como emboscada
Nº 4		X	
Nº 5		X	

Esta questão teve o intuito de verificar se foi realizado algum treino específico para determinada ação, e se sim, que treino foi esse e qual a ação em questão.

Esta questão vem ao encontro da anterior, existindo uma divisão nas opiniões, sendo que os entrevistados 4 e 5 responderam que não, devido ao treino constante da força, quer ela esteja em aprontamento ou não. Os primeiros três entrevistados referiram então que existe um treino específico, que consiste no uso de todo o equipamento individual do combatente mais o colete balístico envergado para o treino das diversas ações, tais como : treino de tarefas críticas, como reagir a uma emboscada, rotura de contato, efetuar tiro, embarque e desembarque de viaturas, caso o apontador seja batido, trocar de posição com o mesmo dentro da viatura, transporte de feridos, e também os deslocamentos para todas as instruções. Ou seja o treino específico para as diversas ações, não é mais que o combatente andar munido diariamente de uma enorme carga em termos de peso, para que possa chegar à missão e não sentir a diferença de peso que tem que transportar no desempenhar de qualquer ação que lhe seja atribuída.

Análise de conteúdo à questão nº 4

No quadro 8 é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 4 - Que tipo de exercícios foram mais importantes, para que, no caso de ocorrer alguma contingência, os combatentes estivessem preparados fisicamente para responder da melhor maneira?

Quadro 8 – Análise à questão 4

Entrevistado	Exercícios	Importância	Grau de importância
Nº 1	- Flexões de braços na barra	Sim	4
	- Extensões de braços no solo	Sim	4
	- Marcha Corrida	Sim	5
	- Corrida Contínua	Sim	5
	- Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	5
	- Marcha Forçada	Sim	3
	- Abdominais	Sim	4
Nº 2	- Flexões de braços na barra	Sim	5
	- Extensões de braços no solo	Sim	5
	- Marcha Corrida	Sim	5
	- Corrida Contínua	Sim	5
	- Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	5
	- Marcha Forçada	Sim	5
	- Abdominais	Sim	5
Nº 3	- Flexões de braços na barra	Sim	5
	- Extensões de braços no solo	Sim	5
	- Marcha Corrida	Sim	5
	- Corrida Contínua	Sim	5
	- Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	5
	- Marcha Forçada	Sim	5
	- Abdominais	Sim	5
Nº 4	- Flexões de braços na barra	Sim	4
	- Extensões de braços no solo	Sim	4
	- Marcha Corrida	Sim	5
	- Corrida Contínua	Sim	5
	- Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	5
	- Marcha Forçada	Sim	5
	- Abdominais	Sim	4
Nº 5	- Flexões de braços na barra	Sim	3

- Extensões de braços no solo	Sim	3
- Marcha Corrida	Sim	5
- Corrida Contínua	Sim	5
- Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	4
- Marcha Forçada	Sim	4
- Abdominais	Sim	3

Esta questão teve o intuito de verificar a partir de um conjunto previamente enunciado, limitando assim as respostas dos entrevistados, quais os exercícios mais importantes, para que, no caso de ocorrer alguma contingência, os combatentes estivessem preparados fisicamente para responder da melhor maneira.

Todos os entrevistados mencionaram que os exercícios que lhes foram indicados na questão, tiveram importância, no entanto com um grau de importância diferente. Os exercícios a que foi dado maior grau de importância foram a MARCOR, a CC, a execução de pistas de obstáculos e a MARFOR, sendo que os outros também tiveram relevante grau de importância.

Verificamos assim que na preparação para uma FND, os exercícios de resistência aeróbia²¹, como a MARCOR e CC, e os de destreza como a execução de pistas de obstáculos, são determinantes, visto que não sabemos em que situação nos podemos encontrar em determinado momento, e temos que ter uma capacidade que resistência aliada a uma boa agilidade na transposição de determinados obstáculos que nos possam surgir. Tal conclusão pode ser observada mais facilmente no gráfico 1: Exercícios Físicos.

²¹ Resistência aeróbia “é a capacidade motora que permite suportar esforços de baixa e média intensidade durante longos períodos.” (Exército, 2002, p. B-25)

Gráfico 1 – Exercícios Físicos



Análise de conteúdo à questão nº 5

No quadro 9, é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 5 - Quais as capacidades físicas que considera mais importantes para o cumprimento da missão que estava a executar?

Quadro 9 – Análise à questão 5

Entrevistado	Capacidades	Grau de importância
Nº 1	- Resistência	4
	- Velocidade	4
	- Força Trem inferior	4
	- Força Trem Superior	3
	- Destreza	4
	- Flexibilidade	4
Nº 2	- Resistência	5
	- Velocidade	5
	- Força Trem inferior	5
	- Força Trem Superior	5
	- Destreza	5
	- Flexibilidade	5

Nº 3	- Resistência	5
	- Velocidade	5
	- Força Trem inferior	5
	- Força Trem Superior	5
	- Destreza	5
	- Flexibilidade	5
Nº 4	- Resistência	5
	- Velocidade	4
	- Força Trem inferior	3
	- Força Trem Superior	5
	- Destreza	5
	- Flexibilidade	3
Nº 5	- Resistência	5
	- Velocidade	2
	- Força Trem inferior	3
	- Força Trem Superior	3
	- Destreza	4
	- Flexibilidade	4

Esta questão teve o intuito de verificar quais as capacidades físicas mais importantes para o cumprimento da missão que estava a executar, sendo essas capacidades físicas enunciadas previamente para limitar as respostas dos entrevistados.

As capacidades físicas obtiveram um elevado grau de importância para os entrevistados, mas é de referir que a resistência aeróbia destacou-se das outras capacidades, bem como a destreza.

Podemos verificar então que vem ao encontro da questão anterior, em que os referidos exercícios dados como mais importantes coincidem com as capacidades mais importantes para o cumprimento da missão. Resistência aeróbia: MARCOR e CC. Destreza: execução de pistas de obstáculos. Tal conclusão pode ser observada mais facilmente no gráfico 2: Capacidades Físicas.

Gráfico 2 – Capacidades Físicas



Análise de conteúdo à questão nº 6

No quadro 10, é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 6 - Comparativamente com forças de outros países, a condição física dos nossos militares é melhor ou pior? Em que aspetos?

Quadro 10 – Análise à questão 6

Entrevistado	Argumentação
Nº 1	- É semelhante - Existem militares que conseguem atingir o nível exigido com uma boa preparação, e outros que não, tal como acontece nos militares dos outros países
Nº 2	- É melhor - Em competições feita entre nações, quer em ginásio ou ao ar livre, normalmente os melhores desempenhos eram das nossas forças, ganhando muitas delas
Nº 3	- Não houve forma para poder comparar - No entanto, sempre que as forças portuguesas foram chamadas a intervir em operações conjuntas com outras tropas, com nível físico exigente, as forças nacionais foram irrepreensíveis
Nº 4	- Nível semelhante

	- Com todas a forças com que houve ações conjuntas verificou-se o mesmo nível
Nº 5	- Nível semelhante - Comparando com forças especiais equitativas, como por exemplo os paraquedistas de outras nações, era semelhante, claro que se formos a comparar com forças menos aptas serão inferiores, o que sucede com todas as nações

Esta questão teve o intuito de verificar comparativamente com forças de outros países, se a condição física dos nossos militares é melhor ou pior, e em que aspetos.

Verificou-se que a condição física dos militares portugueses era semelhante à apresentada pelos militares de outras nações. Apenas pode existir comparação com forças equitativas, isto é, forças de nações diferentes mas que executem o mesmo tipo de operações no TO. Pelo contrário, a comparação com forças que desempenham outro tipo de tarefas, poderá implicar uma condição física diferente, pois depende da exigência a nível físico que cada função solicita. É relevante também salientar que em todas as ações conjuntas efetuadas pelas nossas forças com forças de outras nações, os militares portugueses responderam sempre de uma forma irrepreensível.

A condição física dos militares nas nossas forças comparativamente à de outras nações foi então referida como semelhante, no desempenho das funções militares. No entanto, na missão realizada pelo entrevistado nº 2, em que estas foram organizadas competições de índole desportiva, os nossos militares destacaram-se, vencendo muitas das disputas em questão, e em que os melhores desempenhos eram dos portugueses.

Análise de conteúdo à questão nº 7

No quadro 11, é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 7 - Existe preparação específica que adapte o militar para as adversidades das condições ambientais, como por exemplo a temperatura? (Resposta anterior afirmativa) em que consiste essa preparação e onde é ministrada?

Quadro 11 – Análise à questão 7

Entrevistado	Resposta Afirmativa	Resposta Negativa	Argumentação
Nº 1		X	- O corpo aquece com o movimento e com o esforço, essa preparação aprende-se naturalmente
Nº 2		X	- O que existe é melhor ou pior equipamento - A preparação é feita na unidade aprontadora, é feita a preparação com as condições meteorológicas existentes - Por vezes aprontamos em calor para atuar em neve
Nº 3	X		- Treinar para condições ambientais diferentes requer prática - Foram feitos treinos na Serra da Freita, em Beja e Alcochete, devido às diferentes condições meteorológicas dos locais
Nº 4	X		- O treino regular permite durante o ano treinar nas diferentes condições climatéricas - Foram executados exercícios em Santa Margarida e Alcochete nos períodos mais quentes - Foram executados exercícios na Serra da Freita nos períodos de mais frio
Nº 5	X		- Ao nível da altitude e da temperatura - Treino em terrenos montanhosos como a Serra da Estrela e a Serra da Freita como exemplos

Esta questão teve o intuito de verificar se existe alguma preparação específica que adapte o militar para as adversidades das condições ambientais, como por exemplo a temperatura, e caso exista essa preparação, em que consiste e onde é ministrada.

Nas respostas a esta questão verificamos uma divisão nas opiniões, pois os entrevistados oriundos do CTC dizem-nos que não existe qualquer preparação específica para adaptar o militar a tais adversidades, argumentando que tudo se resume à melhor ou pior adaptação do equipamento ao militar levando-o a suportar mais facilmente as adversidades, conjuntamente à preparação feita na unidade aprontadora.

Referem ainda que por vezes apronta-se com determinadas condições meteorológicas, seja frio ou calor, no entanto quando se chega ao TO as condições podem ser precisamente as contrárias. Que a adaptação de cada militar é induzida, expondo-o ao esforço continuado, conseqüentemente elevando a temperatura corporal, aumentando assim a sua resistência.

Já os militares oriundos do RI10, afirmam que existe sim a tal preparação específica para uma melhor adaptação dos militares, pois o treino regular de uma força ao longo do ano já permite fazer isso. No entanto, para o aprontamento das FND em que participaram, foram realizados treinos em diferentes locais do país, sendo exemplos, a Serra da Estrela e a Serra da Freita com uma orografia montanhosa e épocas do ano muito frias. Já os treinos nas épocas de maior calor, foram efetuados em Beja, Santa Margarida e Alcochete.

Podemos verificar que o aprontamento depende de unidade para unidade, no entanto como foi referido por um dos entrevistados, se determinada força mantiver um treino constante ao longo de todo o ano, estando ou não em aprontamento, isto já lhe permite treinar nas várias condições climatéricas, pois passa por todas as épocas do ano, as de maior calor (verão) e frio (inverno).

Análise de conteúdo à questão nº 8

No quadro 12 é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 8 - Existiu algum contributo evidente, na execução das missões da FND, resultante do TF ministrado durante o aprontamento, ou deveria ter sido ministrado perante outros parâmetros? (Resposta negativa) Que parâmetros?

Quadro 12 – Análise à questão 8

Entrevistado	Resposta Afirmativa	Resposta Negativa	Argumentação
Nº 1	X		- Em todas as missões executadas era envergado o colete balístico, a arma, carregadores, capacete, e arma pesada no caso dos apontadores - Devido ao treino em aprontamento ter sido executado sempre com todo o equipamento, fez com que parecesse natural o uso de tanto equipamento
Nº 2	X		- Claramente que existiu devido ao treino durante o aprontamento ser feito sempre com todo o material
Nº 3	X		- Devido ao constante uso de todo o equipamento, tanto nas instruções e treinos como também nos deslocamentos para as mesmas.
Nº 4	X		- Devido à boa preparação física dos militares, foi sempre dada uma boa resposta às solicitações dos incidentes que enfrentaram
Nº 5		X	- Não há evidência específica - A força está habituada a treino diário

Esta questão teve o intuito de verificar se existiu algum contributo evidente, na execução das missões da FND, resultante do TF ministrado durante o aprontamento, ou se deveria ter sido ministrado por outros parâmetros, nesse caso quais deveriam ser.

Verificamos que houve de veras um contributo evidente do TF ministrado no aprontamento, para encarar de forma mais fácil a FND, isto porque os militares andavam sempre armados e equipados com todo o material que iriam usar durante a missão, o que

permitiu uma resposta sempre adequada a todas as solicitações que tiveram. Apenas o entrevistado 5 referiu que não existiu qualquer evidência, devido à força estar habituada ao treino diário, quer em aprontamento ou não.

Análise de conteúdo à questão nº 9

No quadro 13 é apresentada a análise de conteúdo da questão nº 9 – É ministrado TF na FND? (Resposta afirmativa) É semelhante ao do aprontamento ou tem algumas variantes? (Caso tenha variantes) Quais?

Quadro 13 – Análise à questão 9

Entrevistado	Resposta Afirmativa	Resposta Negativa	Argumentação
Nº 1	X		- Treino Físico livre - Eram realizados eventos desportivos coletivos, como por exemplo, campeonato de futebol ou a corrida de S. Silvestre, isto para fomentar o espírito de corpo da força
Nº 2	X		- De acordo com o tempo disponível - TF é livre - As operações são o foco principal da missão -Regra geral todos os militares fazem TF durante a missão
Nº 3	X		- No entanto existiam contingências para a execução do TF, devido às características específicas do TO - Foi feito TC e Ginásio, mas todos os dias se fazia
Nº 4	X		- Não existia uma horário definido para o

			<p>TF, devido às solicitações constantes para operações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sempre que possível era feito TF individual de manutenção - Limitações ao nível da segurança no campo, efetuava-se apenas cross de botas, CC, desportos coletivos e ginásio (o mais usual)
Nº 5	X		<ul style="list-style-type: none"> - Devido à tipologia do TO, como também às condições para efetuar TF, e por questões de segurança, dava-se prioridade ao uso do ginásio no interior do campo militar

Esta questão teve o intuito de verificar se é ministrado ou não TF durante a FND, e caso seja, se este é semelhante ao do aprontamento ou em que varia.

A resposta foi unânime, pratica-se TF durante a FND, caracterizando-se por ser um treino livre realizado sempre que possível, mais de carácter individual. Existiam, no entanto, algumas restrições, tanto devido à segurança, como também às constantes solicitações para operações, pois a missão em si é que era a prioridade. Estes treinos eram, na sua grande maioria, realizados com trabalho no ginásio, mas também existiam treinos que se dava ênfase aos desportos coletivos, isto também para elevar o moral da força, como por exemplo o campeonato de futebol e a corrida de S. Silvestre.

Capítulo 5

Conclusões e Recomendações

Tendo em consideração os resultados obtidos na investigação do presente trabalho, expressas nos capítulos precedentes, em que foram apresentadas, por esta ordem, a revisão de literatura, em que foi feito um enquadramento do tema no que concerne à exposição de conceitos relevantes para o mesmo, depois procedemos à recolha dos dados, utilizando a entrevista como instrumento. O presente capítulo será então o culminar da investigação, onde serão verificadas ou não as hipóteses de investigação, para depois responder às questões levantadas. De seguida, serão apresentadas as limitações encontradas à realização do trabalho, no final, serão focadas algumas recomendações e propostas para investigações futuras.

5.1. Verificação das Hipóteses de Investigação

A hipótese **H1 “Todos os métodos e técnicas que são propostos pelo REFE, nomeadamente, CC, TC, MARCOR e MARFOR, mas com uma maior intensidade e frequência”**, foi confirmada. Os exercícios efetuados durante o aprontamento estão de acordo com o REFE, tendo algumas adaptações ao nível da intensidade e carga, pois vai aumentando a intensidade à medida que o tempo de aprontamento avança. Também o facto de os deslocamentos para as diversas instruções serem efetuados pelos militares envergando o equipamento individual do combatente e o colete balístico, permite desenvolver mais facilmente a adaptação física do militar.

A execução de uma a duas horas de TF por dia, também assume relevada importância, permitindo a aplicação dos programas físicos. Também é importante referir que na tropa paraquedista, são efetuados os exercícios propostos no manual de curso de paraquedismo, que trabalham mais a força de resistência, que os enumerados no REFE.

A hipótese **H2 “Os militares sujeitos a programas progressivos em intensidade, volume e exposição a condições climáticas semelhantes às quais vão estar sujeitos no**

TO do Afeganistão, apresentam um adequado desempenho físico nas suas funções.”, foi também confirmada, visto que uma força quando treina regularmente, atravessa durante o ano diferentes condições climatéricas. No entanto, durante o aprontamento, também são realizados treinos em locais propícios ao rigor do clima. Neste caso utilizaram a Serra da Estrela e a Serra da Freita nos períodos de maior frio, de modo a habituar o militar à temperaturas negativas que se fazem sentir no Afeganistão durante a noite, e Beja, Alcochete e o Campo Militar de Santa Margarida nos períodos de maior calor, para uma adaptação às elevadas temperaturas que irão estar sujeitos durante o dia.

Em relação à hipótese **H3 “É necessária a formação dos comandantes de pelotão com algum curso no âmbito da EFM para preparar os militares para o TO do Afeganistão.”**, esta hipótese não se verificou. Da presente amostra pode-se constatar que não é necessária uma formação específica em EFM para preparar fisicamente militares para uma FND. No entanto qualquer comandante deve estar apto a ministrar sessões de TF aos seus homens.

Contudo, a formação adicional pode revelar-se uma mais-valia, permitindo uma maior sensibilidade para a adequação e gestão do esforço no planeamento e na realização do treino. Temos como exemplo o entrevistado 2, com o CIEFM e o entrevistado 3 com formações civis no âmbito da EF.

5.2. Resposta às Questões Derivadas

Em resposta à questão **QD1 “Que tipos de exercícios se fazem no treino físico para uma Força Nacional Destacada?”**, verifica-se que os exercícios são os que vêm referidos no REFE, com algumas adaptações, nomeadamente nas tropas paraquedistas que efetuam também os exercícios do manual do curso de paraquedismo. No entanto esses exercícios vão desde, CC, CCC, TC, MARFOR, MARCOR, Fk à execução de pistas de obstáculos, todos estes referidos no REFE, mas também exercícios de toros, calistenias, cross de botas e a pista branca e verde, este últimos específicos das tropas paraquedistas

Respondendo à questão **QD2 “Os exercícios aplicados garantem o desempenho físico nas missões no Afeganistão?”**, verificou-se que sim, pois todos os entrevistados mencionaram que os militares portugueses quando destacados no TO do Afeganistão, e sempre que foram chamados a intervir responderam de forma irrepreensível, isto devido ao treino e à adaptação feita durante o aprontamento, como o exemplo do uso de todo o

material individual do combatente mais o colete balístico envergado, encarando depois com total naturalidade o dia-a-dia durante a missão. Esse desempenho também se deve ao treino executado em diferentes zonas de Portugal para adaptação dos militares às condições climáticas severas Afegãs.

Relativamente à questão **QD3 “A formação dos instrutores é a adequada?”**, conclui-se que a formação é adequada, pois um comandante, se o é, e se é nomeado para a FND, é porque tem formação e características adequadas para ministrar qualquer tipo de instrução, seja de EF ou de tática, sendo que alguns também possuem formação complementar em EF, o que lhes permite uma melhor e maior visão no que à temática diz questão. É também de referir que quem ministra o TF a cada pelotão ou grupo, este último no caso dos militares do CTC, é o subalterno que está a comandar a respetiva subunidade, já quando é realizado treino de companhia, quem coordena o treino é o próprio comandante de companhia. Conclui-se que qualquer comandante tem capacidade de ministrar sessões de TF aos seus subordinados, pois a formação que recebe ao longo da sua carreira assim lho permite.

5.3. Resposta à Questão Central

Respondendo então à questão central do presente trabalho, **“A metodologia de preparação física atual garante a funcionalidade operacional numa FND?”**, sim efetivamente garante, pois tanto os exercícios do REFE como os do manual do curso de paraquedismo militar estão enquadrados com as necessidades que o militar tem no desenvolvimento da sua condição física. Estes mesmos exercícios, apesar de não parecerem muito específicos para uma força em aprontamento, com a intensidade que lhes é dada, tornam-se árduos e com um carácter muito específico para serem ministrados num aprontamento.

De certa forma este resultado tornava-se espectável, uma vez que os princípios do treino descritos no REFE coincidem na sua essência com a metodologia aplicada pelo Exército melhor equipado e mais operacional do mundo, onde é testada e analisada no campo de batalha.

Por outro lado, embora de uma forma indireta, mas eficaz, o facto de durante o aprontamento o militar envergar todo o equipamento que irá usar durante as operações

quando em missão, prepara-o no desenvolvimento da força resistência e leva à criação de adaptações motoras específicas e funcionais para a sua utilização no TO.

Em suma, os registos apontam para uma resposta sempre à altura dos acontecimentos, em todas as operações para que os militares portugueses foram solicitados.

5.4. Limitações à Investigação

Na realização do trabalho foram encontradas diversas limitações, que dificultaram de certo modo a elaboração do mesmo.

Visto o tema tratado ainda não ter sido desenvolvido nem estudado anteriormente dificultou a sua execução, pois existiam apenas conceitos gerais, nada em concreto, o que requereu alguma adaptação ao que existia ao tema.

Deparei-me com dificuldades no que diz respeito à disponibilidade dos entrevistados em dar as entrevistas, pois ora se encontravam em exercício, de férias, ou por outro motivo alheio, o que impossibilitou em muito a realização de entrevistas presenciais, o que iria proporcionar uma maior extração de informação tida como relevante para a realização do trabalho.

Outra grande dificuldade foi o tempo disponível para a realização do trabalho. Devido à formação técnica e tática que é ministrada de outubro a fevereiro no Tirocínio Para Oficial de Infantaria (TPOI), é necessário um enorme esforço tanto ao nível físico como psicológico para conciliar um trabalho de tal envergadura, em que o rendimento pretendido não era o esperado. Depois também devido à infelicidade de não existirem incorporações nas FA como estava previsto para que tivéssemos outra componente na nossa formação, a Prática de Comando, fez com que as dez semanas exclusivas para a realização do trabalho fossem seguidas, o que é de veras uma enorme desvantagem, pois ao invés de estarmos no momento de alinhar os últimos detalhes, estamos em período de formação, o que nos retira imenso tempo.

5.5. Recomendações e Propostas para Investigações Futuras

No que à instituição diz respeito, e vindo ao encontro das limitações acima referidas, recomendo que mesmo que não hajam incorporações nos anos que se avizinham, dar importância à separação das dez semanas exclusivas para a realização do trabalho, cinco logo após a componente técnica e tática ministrada na futura Escola das Armas, e as outras cinco antes da entrega do TIA.

Como propostas para investigações futuras que abordem a temática em questão, proponho um estudo mais aprofundado dos exercícios que são ministrados no TF no aprontamento para uma FND, e se possível acompanhar o aprontamento que uma força esteja a realizar com vista ao destacamento para o Afeganistão.

Bibliografia

Carvalho, C., Carvalho, A. & Oliveira, P. (2003). *Treino e Avaliação de Força e Potência Muscular*. Maia: Instituto Superior da Maia

CONTRAMESTRE, J. (2004) *Perceções de Saúde e Aptidão Física de Estudantes Universitários de uma Instituição Militar*. Tese de mestrado publicada, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.

Decreto-Lei n.º 236/99 de 25 de Junho - Estatuto dos Militares das Forças Armadas (EMFAR/2004)

Exército, (2002) *Regulamento de Educação Física do Exército*. Comando da Instrução do Exército: Repartição de Educação Física.

HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY (1992) *Physical Fitness Training (FM 21-20)*. Washington, DC.

Inspeção Geral de Educação Física do Exército, (s.d.) *Diretivas para a Instrução de Educação Física Militar*. Exército.

Inspeção Geral de Educação Física do Exército, (s.d.) *Manual do Instrutor de Educação Física Militar*. Exército.

Nunes, J. P. (1972) *História da Educação Física*. Exército

Pedro, J. (2004) *Gestão da Educação Física Militar: Sua Importância para o Militar do Exército*. Trabalho Individual de Longa Duração, Instituto de Altos Estudos Militares.

PEREIRA, Celestino Marques (1954) *Treino Físico Militar: Relatório Referente à Representação Portuguesa, no Estágio de Bosön* (Suécia), Organizado pelo «Conseil International du Sport Militaire» (C.I.S.M.). Lisboa

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (5ª ed.). Lisboa: Gradiva.

Sarmiento, M. (2008). *Guia Prático sobre a Metodologia Científica* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Lusíada Editora.

Ayala, F. & Galvão, H. (1923). *Educação Física*. Olhão: Editora Olhanense Limitada

Apêndices

Apêndice A: Guião da Entrevista



ACADEMIA MILITAR

Trabalho de Investigação Aplicada

ENTREVISTA

Esta entrevista está inserida no âmbito do Trabalho de Investigação Aplicada, incluído no Tirocínio para Oficial de Infantaria da Academia Militar, subordinado ao tema “A importância do Treino Físico no aprontamento para uma Força Nacional Destacada (FND)”.

Caso não queira o seu nome associado à entrevista, os dados serão tratados com confidencialidade, sendo apenas do conhecimento da minha pessoa.

Desde já agradeço a sua colaboração no meu Trabalho de Investigação Aplicada.

- **Nome:**
- **Idade:** **Género:**
- **Posto atual:**
- **Arma:**
- **Unidade atual:** **Função atual:**
- **Posto na (s) FND:**
- **Ano da (s) FND:**
- **Local da (s) FND:**
- **Unidade (s) pela (s) qual (ais) participou na FND:**
- **Função que desempenhou na (s) FND:**

Data: ___/___/_____ **Hora:** ___h___

❖ **Cursos relevantes que queira salientar:**

Parte I

1. (O entrevistado tem o Curso de Instrutor de Educação Física Militar (CIEFM) ministrado no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD)) No curso de Educação Física e Desportos existe alguma formação no intuito da preparação física dos militares para as FND?

1.1 (Resposta afirmativa) Qual?

2. Que tipos de exercícios se executam no Treino Físico que é ministrado no Aparentamento para uma FND? Vem de acordo com o Regulamento de Educação Física do Exército (REFE) ou emprega outra metodologia de treino?

2.1 (Se resposta à questão anterior é afirmativa) Qual?

2.2 (Se for de acordo com o REFE) A intensidade do treino é igual ou superior? Dê alguns exemplos práticos.

3. Foi realizado algum treino específico para determinada ação?

3.1 (Resposta afirmativa) Que treino e para que ação?

Parte II

Nas seguintes perguntas irá responder de acordo com o que lhe é indicado, de uma forma fechada, sendo-lhe dado as respostas possíveis, atribuindo-lhes um grau de importância de 1 a 5, sendo 1 – pouco importante, e 5 – muito importante.

4. Que tipo de exercícios foram mais importantes, para que, no caso de ocorrer alguma contingência, os combatentes estivessem preparados fisicamente para responder da melhor maneira?

Exercícios	É importante?	Grau de importância
Flexões de braços na barra		
Extensões de braços no solo		
Marcha Corrida		
Corrida contínua		
Execução de Pistas de Obstáculos		
Marcha Forçada		
Abdominais		

5. **Quais as capacidades físicas que considera mais importantes para o cumprimento da missão que estava a executar?**

Capacidades	Grau de importância
Resistência	
Velocidade	
Força Trem inferior	
Força Trem Superior	
Destreza	
Flexibilidade	

Parte III

6. **Comparativamente com forças de outros países, a condição física dos nossos militares é melhor ou pior?**

6.1 Em que aspetos?

7. **Existe preparação específica que adapte o militar para as adversidades das condições ambientais, como por exemplo a temperatura?**

7.1 (Resposta anterior afirmativa) em que consiste essa preparação e onde é ministrada?

8. **Existiu algum contributo evidente, na execução das missões da FND, resultante do Treino Físico (TF) ministrado durante o aprontamento, ou deveria ter sido ministrado perante outros parâmetros?**

8.1 (Resposta negativa) Que parâmetros?

9. **É ministrado TF na FND?**

9.1 (Resposta afirmativa) É semelhante ao do aprontamento ou tem algumas variantes?

9.1.1 (Caso tenha variantes) Quais?

**Obrigado pela colaboração
Asp Of Al Tir Inf Martinho Pinto**

Apêndice B: Transcrição das Entrevistas

Entrevista n° 1:

- **Nome:** João André Moio Pereira
- **Idade:** 25 **Género:** M
- **Posto atual:** Tenente
- **Arma:** Infantaria
- **Unidade atual:** CTC **Função atual:** Adjunto para o Planeamento, avaliação e treino
- **Posto na (s) FND:** Alferes
- **Ano da (s) FND:** 2011/12
- **Local da (s) FND:** Afeganistão
- **Unidade (s) pela (s) qual (ais) participou na FND:** CTC
- **Função que desempenhou na (s) FND:** Comandante de Grupo (Pelotão)

Data: 05/07/2013 **Hora:** 17h00

❖ **Cursos relevantes que queira salientar:**

- Curso de Comandos

Parte I

1. (O entrevistado tem o Curso de educação Física de Desportos ministrado no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD)) No curso de Educação Física e Desportos existe alguma formação no intuito da preparação física dos militares para as FND?

1.1 (Resposta afirmativa) Qual?

Não possuo o curso referido.

2. Que tipos de exercícios se executam no Treino Físico que é ministrado no Aparentamento para uma FND? Vem de acordo com o REFE ou emprega outra metodologia de treino?

Corrida continua, treino em circuito, Treino Físico Operacional.

2.1 (Se resposta à questão anterior é afirmativa) Qual?

Vem de acordo com o REFE

2.2. (Se for de acordo com o REFE) A intensidade do treino é igual ou superior? Dê alguns exemplos práticos.

É ligeiramente mais intensa. Mas isso também se deve ao treino ser regular. O Treino Físico Operacional, por exemplo, é bastante desgastante, na medida em é um treino em que se executam repetidamente tarefas individuais e coletivas, críticas múltiplas vezes, equipado para combate, onde emprega o colete balístico, como por exemplo um transporte de ferido, ou trocar de lugar com apontador dentro de uma viatura, simulando a situação deste ser abatido.

3. Foi realizado algum treino específico para determinada ação?

Sim.

3.1 (Resposta afirmativa) Que treino e para que ação?

O que se procura com o TFO é criar uma variedade de situações críticas que sejam exigentes fisicamente tal como poderemos encontrar no Teatro de Operações, e o treino era sempre feito com todo o material envergado.

Parte II

Nas seguintes perguntas irá responder de acordo com o que lhe é indicado, de uma forma fechada, sendo-lhe dado as respostas possíveis, atribuindo-lhes um grau de importância de 1 a 5, sendo 1 – pouco importante, e 5 – muito importante.

4. Que tipo de exercícios foram mais importantes, para que, no caso de ocorrer alguma contingência, os combatentes estivessem preparados fisicamente para responder da melhor maneira?

Exercícios	É importante?	Grau de importância
Flexões de braços na barra	Sim	4
Extensões de braços no solo	Sim	4
Marcha Corrida	Sim	5
Corrida contínua	Sim	5
Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	5
Marcha Forçada	Sim	3
Abdominais	Sim	4

5. Quais as capacidades físicas que considera mais importantes para o cumprimento da missão que estava a executar?

Capacidades	Grau de importância
Resistência	4
Velocidade	4
Força Trem inferior	4
Força Trem Superior	3
Destreza	4
Flexibilidade	4

Parte III

6. Comparativamente com forças de outros países, a condição física dos nossos militares é melhor ou pior?

Não é melhor nem pior, temos alguns militares que estão muito bem preparados e outros não atingem esse nível, tal como os outros países. Mas de uma forma geral estamos ao mesmo nível.

6.1 Em que aspetos?

7. Existe preparação específica que adapte o militar para as adversidades das condições ambientais, como por exemplo a temperatura?

Não. Não existe. Mas se pensares que biologicamente o teu corpo aquece com o movimento e com o esforço físico, sabes que se estiveres com frio, se te manteres a mexer vais-te manter quente, e aí a questão será quanto tempo aqueças a mexer para te manteres quente.

7.1 (Resposta anterior afirmativa) em que consiste essa preparação e onde é ministrada?

Não é ministrada, aprende-se naturalmente.

8. Existiu algum contributo evidente, na execução das missões da FND, resultante do TF ministrado durante o aprontamento, ou deveria ter sido ministrado perante outros parâmetros?

Claro que existiu um contributo evidente. Durante a missão todos os dias foram executados movimentos (com a exceção dos dias em que era proibido pela ISAF) e são todos os dias de colete balístico envergado,

mais arma, mais carregadores, mais capacete, e no caso dos apontadores, mais a arma pesada. É óbvio que o treino realizado foi mais exigente, o que faz quem que pareça uma coisa natural estar com aquele peso, mas preparamo-nos para a modalidade mais perigosa.

8.1 (Resposta negativa) Que parâmetros?

9. É ministrado TF na FND?

9.1 (Resposta afirmativa) É semelhante ao do aprontamento ou tem algumas variantes?

Sim é praticado TF no aprontamento, tem as suas variâncias.

9.1.1 (Caso tenha variantes) Quais?

O Treino Físico na FND é treino livre. E para complementar e para fomentar o espírito de corpo da força, são realizados alguns eventos desportivos, como por exemplo, o campeonato de futebol, ou a corrida de S. Silvestre.

Entrevista nº 2:

- **Nome:** Gabriel Ingue Pestana Santos
- **Idade:** 29 **Género:** Masculino
- **Posto atual:** Tenente
- **Arma:** Infantaria
- **Unidade atual:** CTC **Função atual:**
- **Posto na (s) FND:** Alferes/Tenente
- **Ano da (s) FND:** 2012/2013
- **Local da (s) FND:** Afeganistão
- **Unidade (s) pela (s) qual (ais) participou na FND:** CTC
- **Função que desempenhou na (s) FND:** Comandante de grupo de combate (30 comandos)

Data: 04/07/2013 **Hora:** 22h20

❖ **Cursos relevantes que queira salientar:**

- Curso de comandos
- Curso de instrutor de educação física militar (CIEFM)
- Curso de instrutor de cardiofitness e musculação

Parte I

1. (O entrevistado tem o Curso de educação Física de Desportos ministrado no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD)) No curso de Educação Física e Desportos existe alguma formação no intuito da preparação física dos militares para as FND?

1.1 (Resposta afirmativa) Qual?

O Curso de Instrutor de Educação Física Militar (CIEFM) ministrado no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD), é uma ferramenta que permite adquirir todo um conjunto de conhecimentos necessários úteis e indispensáveis à preparação e condução de uma qualquer sessão no âmbito da educação física militar. Claro que toda a informação adquirida é útil, mas é sempre em função do objetivo que se prepara uma sessão.

Cada força nacional destacada (FND) tem as suas capacidades de emprego previstas por isso para cada uma delas a educação física deve ser específica. Até mesmo dentro da mesma FND podem existir partes da força que tenham de atingir determinados patamares ao nível físico e outras partes não.

É claro que o CIEFM fornece elementos doutrinários para a preparação das FND assim como para qualquer sessão de EFM. A base, ou seja o esqueleto para a condução de uma sessão de EFM é adquirido no CIEFM.

2. Que tipos de exercícios se executam no Treino Físico que é ministrado no Aprontamento para uma FND? Vem de acordo com o REFE ou emprega outra metodologia de treino?

As sessões mais comuns são: corrida contínua; MARCOR; treino físico em circuito. Empregam a mesma metodologia que o regulamento de educação física militar (REFE).

2.1.(Se resposta à questão anterior é afirmativa) Qual?

Além destas sessões mais comuns cada FND requer treino específico e direcionado para as missões que irão ser atribuídas à FND em causa.

Dou exemplo das sessões de treino em circuito modificado, treino físico operacional entre outras que no CTC executamos na preparação de uma FND. Qualquer uma

das sessões segue o refe no que diz respeito ao planeamento execução e condução da sessão.

2.2.(Se for de acordo com o REFE) A intensidade do treino é igual ou superior? Dê alguns exemplos práticos.

A intensidade, em termos de planeamento é pensada de acordo com o REFE, contudo cabe ao responsável pela condução da sessão avaliar constantemente a classe para que possa atingir o objetivo sessão a sessão.

Por exemplo as MARCOR e as corridas contínuas começam com baixa intensidade e vão aumentando de intensidade sessão após sessão tal como prevê o REFE.

3. Foi realizado algum treino específico para determinada ação?

Sim.

3.1 (Resposta afirmativa) Que treino e para que ação?

Treino físico operacional com o colete balístico envergado.

Para melhor preparação e adaptação a tarefas como: tiro, embarcar e desembarcar de viatura, roturas de contacto, reação a emboscadas entre outras.

Parte II

Nas seguintes perguntas irá responder de acordo com o que lhe é indicado, de uma forma fechada, sendo-lhe dado as respostas possíveis, atribuindo-lhes um grau de importância de 1 a 5, sendo 1 – pouco importante, e 5 – muito importante.

4. Que tipo de exercícios foram mais importantes, para que, no caso de ocorrer alguma contingência, os combatentes estivessem preparados fisicamente para responder da melhor maneira?

Exercícios	É importante?	Grau de importância
Flexões de braços na barra	Sim	5
Extensões de braços no solo	Sim	5
Marcha Corrida	Sim	5
Corrida contínua	Sim	5
Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	5
Marcha Forçada	Sim	5
Abdominais	Sim	5

5. Quais as capacidades físicas que considera mais importantes para o cumprimento da missão que estava a executar?

Capacidades	Grau de importância
Resistência	5
Velocidade	5
Força Trem inferior	5
Força Trem Superior	5
Destreza	5
Flexibilidade	5

Parte III

6. Comparativamente com forças de outros países, a condição física dos nossos militares é melhor ou pior?

6.1 Em que aspetos?

É melhor sem dúvida. Mesmo quando há provas em que participam várias nações, Portugal alcança bons resultados ganhando muitas delas. Quer em ginásios quer ao ar livre, vi sempre que os melhores desempenhos eram de portugueses normalmente.

7. Existe preparação específica que adapte o militar para as adversidades das condições ambientais, como por exemplo a temperatura?

O que existe é mais conhecimento ou menos conhecimento, melhor ou pior equipamento. Estes dois pontos permitem cada um individualmente preparar-se mais adequadamente para intervir de acordo com as condições climatéricas. O primeiro ponto é facultado o segundo é de acordo com a prata da casa.

7.1 (Resposta anterior afirmativa) em que consiste essa preparação e onde é ministrada?

A preparação é feita na unidade aprontadora. É feita de acordo com as condições meteorológicas existentes e muitas das vezes, nada têm a ver com aquelas que depois encontramos depois de projetados. Por exemplo aprontamos com calor para depois atuar em neve. O que se transmite é a experiência e recomendações úteis.

8. Existiu algum contributo evidente, na execução das missões da FND, resultante do TF ministrado durante o aprontamento, ou deveria ter sido ministrado perante outros parâmetros?

Existiu claramente.

8.1 (Resposta negativa) Que parâmetros?

9. É ministrado TF na FND?

9.1 (Resposta afirmativa) É semelhante ao do aprontamento ou tem algumas variantes?

O TF depois de projetados é livre regra geral. A missão é o foco principal, o TF é feito de acordo com a disponibilidade de cada um e sem afetar o cumprimento da missão atribuída.

Mas posso afirmar que regra geral que todos os militares com missões atribuídas que exijam a componente física, com relevância treinam regularmente já em teatro de operações.

9.1.1 (Caso tenha variantes) Quais?

O TF é livre, parte da imaginação de cada um.

Entrevista nº 3:

- **Nome:** Marco Henriques
- **Idade:** **Género:** Masculino
- **Posto atual:** Reserva
- **Arma:** Infantaria
- **Unidade atual:** Reserva **Função atual:** Reserva
- **Posto na (s) FND:** Tenente
- **Ano da (s) FND:** 2007/2008
- **Local da (s) FND:** Afeganistão
- **Unidade (s) pela (s) qual (ais) participou na FND:** RI10
- **Função que desempenhou na (s) FND:** Comandante de Pelotão

Data: 28/06/2013 **Hora:** 16h00

❖ **Cursos relevantes que queira salientar:**

- Licenciatura em Educação Física (FCDEF Porto)

- Curso de Combate em Áreas Edificadas

- Formação em Montanhismo e Natação
- Curso de Tiro

Parte I

- 1. (O entrevistado tem o Curso de educação Física de Desportos ministrado no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD)) No curso de Educação Física e Desportos existe alguma formação no intuito da preparação física dos militares para as FND?**

1.1 (Resposta afirmativa) Qual?

Não tenho o curso em questão.

- 2. Que tipos de exercícios se executam no Treino Físico que é ministrado no Aparentamento para uma FND? Vem de acordo com o REFE ou emprega outra metodologia de treino?**

Tive-mos vários ciclos de treino, treinos bidiários, e como exercícios fizemos: Combate corpo a corpo, corrida contínua, variadíssimas corridas de fartlek, treino em circuito, calistenias, toros , MARCOR, muitas provas topográficas, pista Verde e Branca (São Jacinto), tiro coletivo/individual antecedendo sempre marcha/deslocação, provas de ciclismo, provas náuticas, natação, atletismo, ainda tinha-mos semanalmente corridas, marchas, combate corpo a corpo a nível de Companhia

(Se resposta à questão anterior é afirmativa) Qual?

2.3.(Se for de acordo com o REFE) A intensidade do treino é igual ou superior? Dê alguns exemplos práticos.

Com o equipamento individual de combate e colete balístico a desenvolver a instrução requeria, exigia de nós um esforço constante, ou seja, treino constante.

- 3. Foi realizado algum treino específico para determinada ação?**

Sim pois, todo o planeamento foi desenvolvido para que todos os militares aumentassem os seus níveis de força e resistência.

3.1 (Resposta afirmativa) Que treino e para que ação?

Treino das tarefas críticas sempre com o equipamento individual e colete balístico envergado.

Parte II

Nas seguintes perguntas irá responder de acordo com o que lhe é indicado, de uma forma fechada, sendo-lhe dado as respostas possíveis, atribuindo-lhes um grau de importância de 1 a 5, sendo 1 – pouco importante, e 5 – muito importante.

4. Que tipo de exercícios foram mais importantes, para que, no caso de ocorrer alguma contingência, os combatentes estivessem preparados fisicamente para responder da melhor maneira?

Exercícios	É importante?	Grau de importância
Flexões de braços na barra	Sim	5
Extensões de braços no solo	Sim	5
Marcha Corrida	Sim	5
Corrida contínua	Sim	5
Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	5
Marcha Forçada	Sim	5
Abdominais	Sim	5

5. Quais as capacidades físicas que considera mais importantes para o cumprimento da missão que estava a executar?

Capacidades	Grau de importância
Resistência	5
Velocidade	5
Força Trem inferior	5
Força Trem Superior	5
Destreza	5
Flexibilidade	5

Parte III

6. Comparativamente com forças de outros países, a condição física dos nossos militares é melhor ou pior?

Os Militares das Forças Especiais Portuguesas, são Militares muito completos a todos os níveis, e facilmente se destacam em qualquer missão que lhes seja atribuída. No Afeganistão o clima é muito exigente e devido ao nível de Ameaça não existiram

quaisquer tipos de provas de Treino Físico organizadas pela ISAF em que possamos fazer uma comparação, mas nas diversas Operações conjuntas com outras Tropas que realizei, onde fisicamente foram exigentes sempre fomos irreprensíveis.

6.1 Em que aspetos?

7. Existe preparação específica que adapte o militar para as adversidades das condições ambientais, como por exemplo a temperatura?

Como é óbvio, treinar condições ambientais requer muita prática,

(Resposta anterior afirmativa) em que consiste essa preparação e onde é ministrada?

Neste caso a força em território nacional, palmilhou bem a Serra da Freita por mais do que uma vez, Beja, Alcochete entre outros locais, no Afeganistão exemplo em Kabul o clima é muito exigente, apenas umas semanas de Inverno em Janeiro, amplitude térmica terrível, 35° de manhã e -10° á noite, altitude 2000m.

8. Existiu algum contributo evidente, na execução das missões da FND, resultante do TF ministrado durante o aprontamento, ou deveria ter sido ministrado perante outros parâmetros?

Todo o Planeamento foi conjunto para atingir níveis de aceitabilidade, nos mais diversos parâmetros de avaliação, entre eles o treino físico e o seu desempenho, todos nós por base de partida já fomos selecionados de acordo com a experiência e características conhecidas, tendo como espírito comum a equipa, foi um excelente trabalho de Equipa que se desenvolveu por mais de 20 meses.

8.1 (Resposta negativa) Que parâmetros?

9. É ministrado TF na FND?

9.1 (Resposta afirmativa) É semelhante ao do aprontamento ou tem algumas variantes?

É feito TF durante a FND, no entanto com nuances.

9.1.1 (Caso tenha variantes) Quais?

No Afeganistão, devido às suas características e condições meteorológicas, essencialmente fizemos treino em circuito, ginásio, mas todos faziam.

Entrevista nº 4:

➤ **Nome:** Nuno Alexandre Ferrer Morgado

- **Idade:** 32 **Gênero:** Masculino
- **Posto atual:** Capitão
- **Arma:** Infantaria
- **Unidade atual:** UALE **Função atual:** Cmdt CCS-BRR
- **Posto na (s) FND:** Tenente
- **Ano da (s) FND:** 2007/2008
- **Local da (s) FND:** Afeganistão
- **Unidade (s) pela (s) qual (ais) participou na FND:** 22ª Companhia de paraquedistas / 2BPara
- **Função que desempenhou na (s) FND:** Cmdt de 3º Pelotão de paraquedistas

Data: 05/07/2013 **Hora:** 10h30

❖ **Cursos relevantes que queira salientar:**

- Curso de instrutores de paraquedismo
- Curso de instrutores de Abastecimento Aéreo
- Curso de instrutores de Tiro de Combate
- Curso de instrutores de Míssil Milan

Parte I

1. (O entrevistado tem o Curso de educação Física de Desportos ministrado no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD)) No curso de Educação Física e Desportos existe alguma formação no intuito da preparação física dos militares para as FND?

1.1 (Resposta afirmativa) Qual?

Não tenho o curso.

2. Que tipos de exercícios se executam no Treino Físico que é ministrado no Aprontamento para uma FND? Vem de acordo com o REFE ou emprega outra metodologia de treino?

2.1.(Se resposta à questão anterior é afirmativa) Qual?

O treino físico ministrado no aprontamento para a missão, em nada diferiu do plano de treino operacional do Batalhão, sendo que todos os dias pela manhã se faz treino físico de 2 horas aproximadamente.

2.2.(Se for de acordo com o REFE) A intensidade do treino é igual ou superior?

Dê alguns exemplos práticos.

O horário inclui algumas instruções do REFE, como corrida contínua e luta corpo a corpo, porém as restantes instruções são baseadas no manual do curso de paraquedismo como por exemplo as sessões de Toros, Cross de Botas e Treino em Circuito, por sua vez em termos de intensidade, como é de resto natural, foi sempre aumentando gradualmente até a altura do embarque.

3. Foi realizado algum treino específico para determinada ação?

3.1 (Resposta afirmativa) Que treino e para que ação?

Não

Parte II

Nas seguintes perguntas irá responder de acordo com o que lhe é indicado, de uma forma fechada, sendo-lhe dado as respostas possíveis, atribuindo-lhes um grau de importância de 1 a 5, sendo 1 – pouco importante, e 5 – muito importante.

4. Que tipo de exercícios foram mais importantes, para que, no caso de ocorrer alguma contingência, os combatentes estivessem preparados fisicamente para responder da melhor maneira?

Exercícios	É importante?	Grau de importância
Flexões de braços na barra	Sim	4
Extensões de braços no solo	Sim	4
Marcha Corrida	Sim	5
Corrida contínua	Sim	5
Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	5
Marcha Forçada	Sim	5
Abdominais	Sim	4

5. Quais as capacidades físicas que considera mais importantes para o cumprimento da missão que estava a executar?

Capacidades	Grau de importância
Resistência	5
Velocidade	4
Força Trem inferior	3
Força Trem Superior	5
Destreza	5
Flexibilidade	3

Parte III

6. Comparativamente com forças de outros países, a condição física dos nossos militares é melhor ou pior?

6.1 Em que aspetos?

Não, a tipologia de forças com as quais trabalhamos e fizemos operações em conjunto, eram todas forças de tropas especiais, portanto estávamos todos ao mesmo nível.

7. Existe preparação específica que adapte o militar para as adversidades das condições ambientais, como por exemplo a temperatura?

Sim existe.

7.1 (Resposta anterior afirmativa) em que consiste essa preparação e onde é ministrada?

O facto de o plano de treino do batalhão ser contínuo ao longo de todo o ano, estejamos em aprontamento ou não, leva-nos a treinar em todas as condições meteorológicas, no entanto os exercícios de treino de tarefas críticas no terreno que executamos abrangeram períodos de elevado calor e de frio também tal como encontramos posteriormente no TO, sendo que fomos em agosto e regressamos em fevereiro; por exemplo executamos exercício em Alcochete e Santa Margarida nos períodos de mais calor e na Serra da Freita nos períodos de maior frio.

8. Existiu algum contributo evidente, na execução das missões da FND, resultante do TF ministrado durante o aprontamento, ou deveria ter sido ministrado perante outros parâmetros

Sim, como é óbvio.

8.1 (Resposta negativa) Que parâmetros?

A prática de treino físico militar em tudo contribui para que o militar esteja preparado para melhor responder a todo tipo de solicitações resultantes do tipo de incidentes que poderíamos enfrentar, no entanto como já referi anteriormente a condição física de todos os militares era bastante boa e adaptada ao ambiente operacional onde executamos operações.

9. É ministrado TF na FND?

9.1 (Resposta afirmativa) É semelhante ao do aprontamento ou tem algumas variantes?

Sim, o treino é regular embora não de possa dizer que existia um horário definido devido ao ritmo das operações, no entanto sempre que possível os militares efetuavam o seu treino individual de manutenção.

9.1.1 (Caso tenha variantes) Quais?

A principal variação era que pelo facto de estarmos limitados por motivos de segurança às instalações reduzidas do campo, apenas se efetuava cross de botas, corrida continua, desportos coletivos e ginásio (este ultimo o preferido da maioria do pessoal).

Entrevista nº 5:

- **Nome:** João Loura
- **Idade:** 36 **Género:** Masculino
- **Posto atual:** Capitão
- **Arma:** Infantaria
- **Unidade atual:** DARH/CmdPess **Função atual:** Chefe SubSec Gestão Praças
- **Posto na (s) FND:** Tenente e Capitão
- **Ano da (s) FND:** 2002, 2003, 2007 e 2010
- **Local da (s) FND:** Bósnia, Timor, Afeganistão e Kosovo
- **Unidade (s) pela (s) qual (ais) participou na FND:** 1BIMec, 2BImec, 2BIPara



- **Função que desempenhou na (s) FND:** Cmdt Pelotão, 2º Cmdt Companhia e Cmdt Companhia.

Data: 08/07/2013 **Hora:** 10h30m

❖ **Cursos relevantes que queira salientar:**

- Paraquedismo Militar

Parte I

- 1. (O entrevistado tem o Curso de educação Física de Desportos ministrado no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD)) No curso de Educação Física e Desportos existe alguma formação no intuito da preparação física dos militares para as FND?**

1.1 (Resposta afirmativa) Qual?

Não tenho o curso em referência.

- 2. Que tipos de exercícios se executam no Treino Físico que é ministrado no Aprontamento para uma FND? Vem de acordo com o REFE ou emprega outra metodologia de treino?**

2.1. (Se resposta à questão anterior é afirmativa) Qual?

O treino Físico nas Tropas Paraquedistas sempre foi diferente das restantes forças, devido à capacidade física que um militar paraquedista tem de ter para efetuar um salto de paraquedas e posteriormente, continuar a missão para conquistar o objetivo. Não existe nenhum tipo de treino mais específico para as FND, pois diariamente, um militar paraquedista tem um treino físico diversificado (Corrida com e sem botas, Treino em Circuito, Luta Corpo a Corpo, Pistas de Obstáculos (200m, Branca e Verde) MARCOR e normalmente, marchas enquadradas - Batalhão). O facto de haver uma FND não altera em nada a forma deste tipo de treino.

2.2.(Se for de acordo com o REFE) A intensidade do treino é igual ou superior?

Dê alguns exemplos práticos.

A intensidade é exatamente igual.

- 3. Foi realizado algum treino específico para determinada ação?**

3.1 (Resposta afirmativa) Que treino e para que ação?

Não, pois a tropa está habituada a trinar diariamente.

Parte II

Nas seguintes perguntas irá responder de acordo com o que lhe é indicado, de uma forma fechada, sendo-lhe dado as respostas possíveis, atribuindo-lhes um grau de importância de 1 a 5, sendo 1 – pouco importante, e 5 – muito importante.

4. Que tipo de exercícios foram mais importantes, para que, no caso de ocorrer alguma contingência, os combatentes estivessem preparados fisicamente para responder da melhor maneira?

Exercícios	É importante?	Grau de importância
Flexões de braços na barra	Sim	3
Extensões de braços no solo	Sim	3
Marcha Corrida	Sim	5
Corrida contínua	Sim	5
Execução de Pistas de Obstáculos	Sim	4
Marcha Forçada	Sim	4
Abdominais	Sim	3

5. Quais as capacidades físicas que considera mais importantes para o cumprimento da missão que estava a executar?

Capacidades	Grau de importância
Resistência	5
Velocidade	2
Força Trem inferior	3
Força Trem Superior	3
Destreza	4
Flexibilidade	4

Parte III

6. Comparativamente com forças de outros países, a condição física dos nossos militares é melhor ou pior?

6.1 Em que aspetos?

A condição física dos militares não tem muito a ver com os diversos países, mas sim com o tipo de força representada em cada país. Se um país tiver uma força especial a representá-lo, naturalmente terá uma melhor preparação física. No entanto, relativamente a países como a mesma força especial, exemplo dos Paraquedistas, as condições físicas são equitativas.

7. Existe preparação específica que adapte o militar para as adversidades das condições ambientais, como por exemplo a temperatura?

Sim, existiu.

7.1 (Resposta anterior afirmativa) em que consiste essa preparação e onde é ministrada?

Ao nível da temperatura e ao nível da altitude, devido às pressões atmosféricas. Nestes casos, o melhor treino será em terrenos montanhosos como a Serra Estrela ou a Serra da Freita (exemplificando) e consiste em desenvolver ações treinadas dentro das unidades, orientadas para cada tipo de missão.

8. Existiu algum contributo evidente, na execução das missões da FND, resultante do TF ministrado durante o aprontamento, ou deveria ter sido ministrado perante outros parâmetros?

8.1 (Resposta negativa) Que parâmetros?

Não há uma evidência específica, para uma força que treina todos os dias.

9. É ministrado TF na FND?

9.1 (Resposta afirmativa) É semelhante ao do aprontamento ou tem algumas variantes?

Existe TF no aprontamento.

9.1.1 (Caso tenha variantes) Quais?

As variantes são conforme o Teatro de Operações que difere, por exemplo, do Afeganistão para o Kosovo, tanto pela tipologia das Operações como pelas condições para se efetuar o TF. Normalmente, por questões de segurança, dá-se mais prioridade ao uso de ginásio no interior do campo militar.