



Figura 12: Estágio Básico de Combate para Músicos / Natação Utilitária.
Fonte: o autor, 2011.



Figura 13: Aula de reciclagem de Corneta e Apito.
Fonte: o autor, 2011.



Figura 14: Abertura do Estágio Básico de Instrutor.
Fonte: o autor, 2011.



Figura 15: Abertura do III Curso de Formação de SD-FN.
Fonte: o autor, 2011.

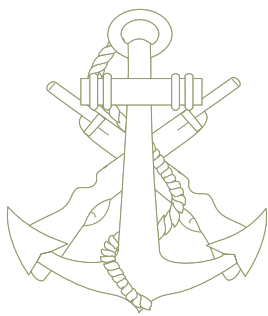
Conclusão

Diante do exposto, conclui-se que o trabalho de assessoria prestado à MN, mais particularmente ao CFN Nam, possui um plano sólido a ser seguido visando tanto à estruturação Operativa quanto à Administrativa. Com a introdução do CFN brasileiro na tarefa de assessoria, abre-se uma nova perspectiva de acordos de cooperação a serem firmados entre a Marinha do Brasil e as diversas marinhas do mundo.

Referências

BRASIL. Marinha do Brasil. Corpo de Fuzileiros Navais. **Plano de Estruturação Administrativa**, 2011a.

BRASIL. Marinha do Brasil. Comando da Marinha. **Portaria n. 231**, de 23 de junho de 2010.



CF (FN) Osmar da Cunha Penha
osmcpupe@hotmail.com

Semper Fit: a mola mestra do condicionamento físico e mental no USMC

O treinamento físico militar no *United States Marine Corps* (USMC) tem sofrido constante evolução, acompanhado de testes físicos, desde 1908. Na atualidade, com o aumento da conscientização de que as demandas para o combate aumentaram e com a incorporação do treinamento funcional, os *Marines* são submetidos a dois diferentes testes físicos, os quais são considerados requisitos de carreira: o tradicional *Physical Fitness Test*

(PFT) e o *Combat Fitness Test* (CFT)¹, este incorporado, definitivamente, em 2009 e detalhado adiante na figura 1.

¹ O *Combat Fitness Test* (CFT), incorporado de forma definitiva a partir de 2009 e cujo foco é a força e a resistência muscular requeridas em combate, foi introduzido de forma a complementar o *Physical Fitness Test*, de orientação mais aeróbica. Dessa forma, o teste é aplicado com a realização de exercícios específicos, cuja pontuação poderá ser em função do tempo ou número de repetições realizadas, conforme o caso, de acordo com a idade do participante. Os exercícios são realizados com calça camuflada, camiseta e bote. (*Second Marine Division Association*, Abr, Mai, Jun/2011.)

COMBAT FITNESS TEST

- **Movement to contact** (Movimento para o contato)
Corrida de 880 jardas (805m) contra o relógio.
- **Ammo can lift** (Levantamento de cofres de munição)
Levantamento de cofre de munição com 30 libras (13,6 kg), da altura do peito até acima da cabeça, o maior número de vezes possível em dois minutos.
- **Maneuver under fire** (Manobra sob fogo)
Deslocamento por uma distância de 300 jardas (275 m), em quatro pernas de 75 jardas (68,58m), cumprindo tarefas específicas, as quais incluem:
 - Primeira perna
 - corrida rápida de 25 jardas (22,86 m);
 - rastejo por 10 jardas (9 m);
 - rastejo engatinhando por 15 jardas (13,7 m);
 - corrida de 25 jardas (22,86 m) em diagonal entre cones;
 - guarnecimento de ferido em posição de agachamento.
 - Segunda perna
 - arrasto do ferido por 10 jardas (9m);
 - condução do ferido nas costas por 65 jardas (59,5 m);
 - colocação do ferido no solo;
 - guarnecimento de dois cofres de munição com 30 libras (13,6 kg).
 - Terceira perna
 - corrida de 50 jardas (45,7 m) com os dois cofres de munição;
 - corrida de 25 jardas (22,86 m) em diagonal entre cones com os dois cofres de munição;
 - colocação dos cofres de munição no solo;
 - guarnecimento e arremesso de granada, a uma distância de 10 jardas (9 m) em um alvo de 5x5 jardas (4,5x4,5m), em posição de pé, realizando o agachamento e três flexões de braço após o arremesso.
 - Quarta perna
 - guarnecimento de dois cofres de munição com 30 libras (13,6 kg);
 - corrida de 25 jardas (22,86 m) em diagonal entre cones com os dois cofres de munição;
 - corrida de 50 jardas (45,7 m) com os dois cofres de munição; e
 - colocação dos cofres de munição no solo.

Figura 1: Exercícios do *Combat Fitness Test*.
Fonte: *Marine Corps Community Services*, 2011.

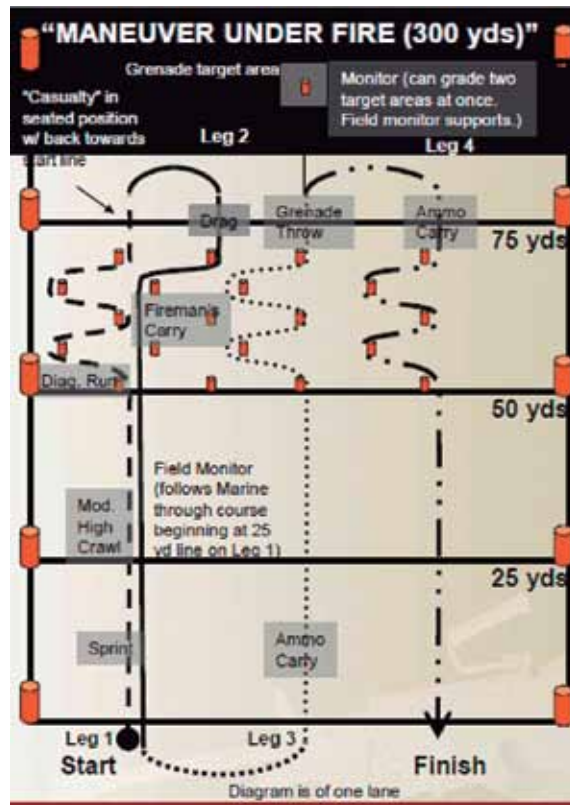


Figura 3: Sequência de eventos para a manobra sob fogo.
Fonte: *Marine Corps Community Services*, 2011.

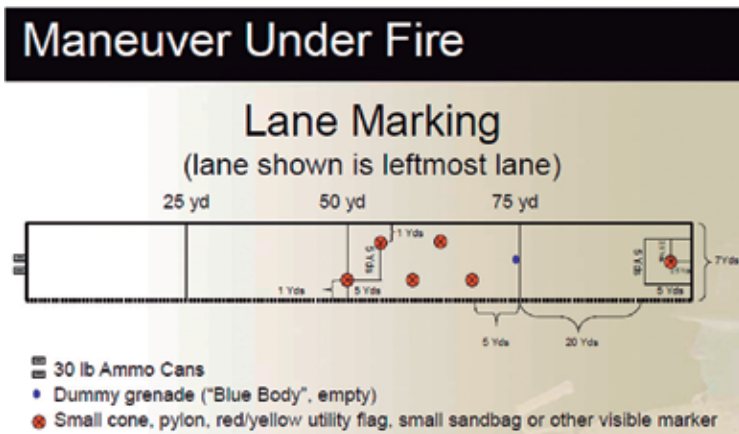


Figura 2: *Layout* de pista para a manobra sob fogo.
Fonte: *Marine Corps Community Services*, 2011.

Cabe notar que o treinamento físico no *USMC* vai muito além do mero preparo para tais testes. É nesse exato ponto que entra a inovação. Grande parte dos treinamentos é conduzida por civis como parcela do programa *Semper Fit*, setor do *Marine Corps Community Services* (MCCS)², o qual detalharemos a seguir.

○ *Semper Fit*

O *Semper Fit* foi estabelecido, em 1999, como o programa central para o alcance de um estilo de vida

² *Marine Corps Community Services* (MCCS) é uma organização responsável por promover serviços especiais que buscam a elevação do moral e do bem-estar dos *Marines*, de seus dependentes, de membros de outras forças e de funcionários civis. Seus programas e serviços buscam atender necessidades básicas de alimentação e vestimenta e necessidades sociais e de recreação, incluídas, aqui, a condução de atividades de prevenção e intervenção contra males sociais, tais como: o uso de drogas, suicídios.

saudável no âmbito do *USMC*. Por sua abrangência e sinergia, o programa está voltado para os militares/civis e seus dependentes. Suas partes componentes, as quais serão detalhadas adiante, são: o treinamento físico como elemento da saúde física e mental; o esporte e o atletismo; a recreação comunitária ao ar livre, a qual envolve atividades aquáticas, *playgrounds* para crianças e áreas de recreação; e o *Single Marine Program* (SMP), programa de orientação para os *Marines* solteiros. O *Semper Fit*, por meio de seus elementos, proporciona aos comandantes as ferramentas necessárias para manter os *Marines* em elevadas condições físicas e mentais. Para o *USMC*, tais benefícios são traduzidos em aumento de produtividade, melhor desempenho, baixo nível de atrição, redução de custos com saúde, aumento global na prontificação operativa e melhoria da qualidade de vida.

A linha mestra de pensamento é a seguinte: para que os *Marines* estejam prontos para qualquer missão é necessário que estejam no pico de seu condicionamento físico e mental. Nos ambientes operacionais da atualidade, onde esforços diversos são exigidos, o preparo físico deve ser traduzido em capacidades para o cumprimento das diversas missões. Para tal, a preparação física não pode ser resumida a sessões de exercícios em academias ou à preparação pontual para os testes físicos anuais; é necessário ser constante, consistente e ocorrer em qualquer lugar onde o militar esteja. Quanto à saúde mental, esta extrapola o próprio *Marine*, alcançando os integrantes de sua família. Durante o seu *deployment*, período em que estão empregados em missões reais, os *Marines* precisam ter a certeza de que seus familiares estão bem amparados em todos

os sentidos, inclusive física e mentalmente. Por isso, o *Semper Fit* tornou-se uma importante e necessária ferramenta de sustentação para o USMC.

Entretanto, para que o programa fosse implementado, foi necessária a quebra de diversos paradigmas, tendo sido adotada, como linha filosófica, uma visão de futuro para o USMC em relação ao condicionamento físico e mental. Novos processos foram criados, enquanto outros foram alterados. Novas tecnologias foram incorporadas. Mas, o mais importante foi a parceria estabelecida com outras instituições civis do ramo, permitindo a incorporação de novas técnicas. Além disso, na busca por reforçar a ideia de condicionamento físico/mental *versus* prontificação operativa, diversas iniciativas vêm sendo implementadas. Dentre essas encontramos a colaboração estabelecida entre o *Semper Fit* e o *Training and Education Command/USMC* (TECOM) para o desenvolvimento de uma série de cursos conduzidos pelo *Marine Corps Institute* (MCI) com foco em condicionamento físico, nutrição e prevenção de lesões corporais. Para que tais cursos pudessem estar atualizados em termos de informações e técnicas empregadas, foram estabelecidas parcerias de assessoramento com as mais gabaritadas instituições nacionais sobre o assunto, tais como o *American Council on Exercise*, o *American College on Sports Medicine* e a *National Strength and Conditioning Association*.

Vários exemplos, que demonstram como os programas individuais de condicionamento do *Semper Fit* têm ajudado a tornar diversos *Marines* física e operacionalmente preparados, poderiam ser citados. Um, em especial, chama a atenção. Trata-se do *Return to Readiness Program*, uma parceria entre o *Semper Fit* e o setor de saúde da *US Navy*, que busca, o mais rápido possível, o retorno ao serviço e às condições de emprego operacional de militares com dispensas médicas ou em programas de recuperação. A ideia básica é manter tais militares em atividades físicas, mesmo com restrições médicas, observando-se as limitações de cada um.

O treinamento físico – No âmbito do USMC, o treinamento físico tornou-se uma ciência, cujo foco, na atualidade, é o *condicionamento funcional*³. O treinamento em grupo, o qual buscava a coesão, além do condicionamento físico, aos poucos, tornou-se mais individualizado com a introdução de exercícios que trabalhassem os grupos musculares exigidos em situações de combate. Em acréscimo aos treinos em grupo conduzidos pelas subunidades, com seus Oficiais e Sargentos à testa, outras opções de treinamento foram disponibilizadas, em especial os *circuit trainings*, denominados *High Intensity Tactical Training* (HITT), conduzidos pelos profissionais do *Semper Fit* nos ginásios ou áreas externas, os quais utilizam equipamentos especiais como *kettle bells*, *running parachutes*, coletes com pesos e o TRX⁴. Complementando o trabalho de seus

³ Condicionamento funcional é o condicionamento físico que prepara o corpo para responder às exigências físicas e mentais da vida diária de uma pessoa, em especial os movimentos físicos multidirecionais (não lineares). Por exemplo, um fuzileiro naval, funcionalmente em forma, deve ser capaz de, efetivamente, andar, correr, saltar, empurrar, puxar, carregar, subir, abaixar, sentar, correr, rolar, engatinhar e pendurar-se. Tais movimentos requerem agilidade, resistência e força, sendo esta o elemento fundamental. É importante reconhecer que um corpo realmente em forma requer uma abordagem ampla: uma boa alimentação, um programa de condicionamento físico seguro e eficaz, bom descanso e recuperação, firmeza emocional e distanciamento de substâncias nocivas, como o tabaco e as bebidas alcoólicas. O condicionamento funcional requer bons hábitos de vida e bem-estar geral. (www.mccsokinawa.com/functionalfitness/Content.aspx?cmsid=1)

⁴ As *kettle bells* são anilhas em formato de chaleiras, facilitando sua pegada em diversos exercícios. Os *running parachutes* são pequenos paraquedas para

profissionais, o *Semper Fit* conduz, nas bases do USMC, uma série de cursos que buscam a qualificação de militares para a condução do treinamento funcional nas unidades. Na atualidade, são exigidos de cada *Marine*, ao longo da semana, trinta minutos diários de treinamento físico ao longo de cinco dias, ou uma hora ao longo de três dias.

Esporte e atletismo – Têm sido, por anos, parte integrante do suporte ofertado aos *Marines* para colocá-los em contato com os benefícios associados às competições organizadas, os quais funcionam como ferramentas de desenvolvimento do espírito de luta e, conseqüentemente, do espírito de corpo. Na busca por alcançar um público mais jovem, o *Semper Fit* tem apoiado a participação de *Marines* em eventos extra-Força, os quais incluem competições como o *Ironman Hawaii Triathlon*, a *BMX bike racing*, levantamento de peso, fisiculturismo, *mountain bike racings*, judô, tiro, boxe e arco e flecha. Tal participação tem contribuído de forma marcante para engrandecer a imagem do USMC e aproximá-lo da população civil.

Recreação ao ar livre – Sabe-se que um excelente preparo físico é um grande multiplicador de forças, entretanto, o *Semper Fit* deve ser olhado de forma holística. Descanso e relaxamento têm um peso vital na equação da prontificação operativa. O programa considera que os *Marines* não podem se manter em um nível ótimo de desempenho somente por meio do treinamento físico diário. Dessa forma, recreações aquáticas e atividades de lazer *outdoor*, como canoagem, hipismo e *camping*, são oferecidas de forma a promover o bem-estar mental, o aumento da qualidade de vida e a elevação da autoestima e da autoconfiança. Tais atividades, que auxiliam na formação de um senso de comunidade, são tão importantes para o USMC quanto o preparo físico em si.

Single Marine Program – Tendo por base o fato de que, estatisticamente, o USMC é uma Força jovem, visto que 57% dos militares são solteiros, o *Semper Fit* conduz o *Single Marine Program*, cujo propósito é promover atividades que atraiam tal público, evitando que esses jovens *Marines* se envolvam em atividades ou incidentes não condizentes com sua condição durante seus períodos de folga, preservando-os de problemas sociais, tais como: uso de drogas, estresse pós-traumáticos e, até mesmo, suicídios. Assim, tais *Marines*, que em sua grande maioria residem a bordo dos quartéis, passam a ser envolvidos em atividades de âmbito comunitário relacionadas ao esporte.

Conclusão

O treinamento físico no USMC mudou substancialmente nos últimos cinquenta anos. Afastou-se da abordagem clássica de construção de coesão da unidade, com a exibição constante de autoridade e com a realização limitada de exercícios funcionais, para se aproximar de outra, cujo foco está na preparação para o atendimento das tarefas físicas funcionais exigidas no combate. Hoje, os líderes, nos diversos níveis, são complementados por preparadores físicos altamente qualificados providos pelo programa *Semper Fit* e pelos cursos por ele oferecidos. O treinamento funcional, o *Physical Fitness Test* e o *Combat Fitness Test*

promover resistência em corridas de curta distância. O TRX é um equipamento, formado por tirantes e alças, que permite a realização de diversos exercícios de força (www.trxtraining.com/learn/).

contribuem para o aumento da autoconfiança de cada militar em seu preparo para o combate, melhorando sua autoestima. Além disso, o programa *Semper Fit*, por sua abrangência e alcance, permite elevar o moral de cada combatente ao proporcionar, para si e para toda sua família, uma ótima qualidade de vida, física e mental.

REFERÊNCIAS

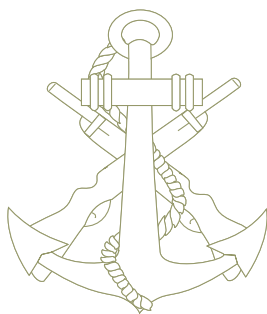
MARINE CORPS ASSOCIATION. *Semper Fit: a combined arms approach to operational readiness*. *Marine Corps Gazette*, fev., 2002.

MARINE CORPS COMBAT. Development Command. *A Concept for Functional Fitness*. [S.l.: s.n.], 2006.

MARINE CORPS COMMUNITY SERVICES. Disponível em: <<http://www.usmc-mccs.org/>>. Acesso em: 28 set. 2011.

MARINE CORPS ASSOCIATION. Warrior workouts. *Marine Corps Time*, n.16, p. 16-18, nov., 2009.

SECOND MARINE DIVISION ASSOCIATION. The Evolution of Marine Corps Physical Training. *Follow Me*, Camp Lejeune, NC, abr-jun/2011. Disponível em: <<http://www.usmc-mccs.org/fitnessrec/>>. Acesso em: 28 set. 2011.



CC (FN) Anderson Azevedo Urbancg
urbancg@cdm.mar.mil.br

1º TEN (RM2-T) Bruno de Souza Terra
brunoterra@cefam.mar.mil.br

1º TEN (RM2-T) Michel Leonardo Ferreira de Lima
michellima@cdm.mar.mil.br

Fuzileiros Navais utilizam ferramentas que conduziram atletas militares ao pódio nos 5º JMM/2011

Introdução

A quinta edição dos Jogos Mundiais Militares (5º JMM/2011), sediada no Rio de Janeiro, no período de 16 a 24 de julho de 2011, deixou um grande legado para as Forças Armadas, particularmente para a Marinha do Brasil. A revitalização do Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN) vem proporcionando as melhores condições de treinamento para os atletas militares. Diante da nova estrutura que tornou o CEFAN um dos maiores Centros de Treinamento da América do Sul, cabe destacar a criação de um Laboratório de Fisiologia e Biomecânica dotado de equipamentos de alta tecnologia e militares qualificados.

Após o término dos 5º JMM e a conquista da primeira colocação no quadro geral de medalhas pelo Brasil, surge o questionamento: é possível usar as ferramentas de avaliação física dos atletas militares para apoiar o adestramento operativo do Corpo de Fuzileiros Navais (CFN)?

Essa dúvida, aparentemente simples, é revestida de uma grande importância doutrinária, pois relatos de guerra evidenciam que os indivíduos aptos fisicamente são mais resistentes a doenças e recuperam-se mais rapidamente de lesões do que pessoas não aptas fisicamente. Além disso, indivíduos bem condicionados fisicamente contam com níveis mais elevados de autoconfiança e motivação¹, fatores decisivos para o sucesso no combate.

Objetivo e Metodologia

Considerando dados do planejamento regulamentado pelos manuais CGCFN-1003 e CGCFN-1004, foi iniciado um estudo utilizando recursos de análise fisiológica de ergo-espirometria em conjunto com um *software* de avaliação cardiorrespiratória. Tal estudo visa verificar a demanda metabólica medida a partir da mensuração do consumo de oxigênio (VO₂), simulando o deslocamento de tropas de FN ao realizarem deslocamentos operativos a pé, conduzindo, além da sua própria massa corporal (“vulgo peso”), seu equipamento individual básico de combate (EIBC) e sua carga prescrita individual (CPI), chegando a pesar mais de 21 quilogramas.

Doze militares, sendo dois oficiais e dez praças de diferentes graduações e especializações, foram submetidos a dois testes de esforço submáximo com velocidade de 4 km/h, em ambiente com temperatura e umidade do ar controlados. O primeiro teste foi realizado com uniforme de treinamento físico militar (TFM), e o segundo, realizado com uniforme e equipagem operativa, simulando o esforço da marcha operativa a pé. Ambos os testes tiveram duração de 50 minutos.

O teste de avaliação física (TAF) realizado no CFN é de fácil aplicação para grandes grupos, possui baixo custo, além de ser utilizado como teste de campo por tropas de diferentes nacionalidades, a fim de mensurar a capacidade aeróbia dos militares, por meio da estimativa do consumo máximo de oxigênio (VO₂máx) durante a corrida de 3.200 metros. Contudo, de acordo com o grupo de estudo do

¹ O'CONNOR JS, BAHRKE MS, TETU RG. 1988 active Army physical fitness survey. *Military Medicine* 1990.