



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA



ANTÔNIO LUCAS RIBEIRO MAGNO

**TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇA:
padronização de alongamento e aquecimento**

GOIÂNIA-GO

2025

ANTÔNIO LUCAS RIBEIRO MAGNO

**TREINAMENTO FISICO MILITAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇA:
padronização de alongamento e aquecimento**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Prof. Esp Alan Kardec Nogueira Junior.

GOIÂNIA-GO

2025

TREINAMENTO FISICO MILITAR NO CURSO DE FORMAÇÃO DE PRAÇA: padronização de alongamento e aquecimento

MILITARY PHYSICAL TRAINING IN THE ENTRANCE TRAINING COURSE: standardization of stretching and warm-up

Antônio Lucas Ribeiro Magno¹
Alan Kardec Nogueira Junior²

Resumo

Este trabalho de conclusão de curso visa analisar os impactos da padronização do Treinamento Físico Militar (TFM) no desempenho dos alunos do Curso de Formação de Praças (CFP) da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), com foco na disciplina militar e melhor desempenho físico. A pesquisa partiu da apuração de que, embora haja normas institucionais que regulamentem o TAF e os horários destinados ao TFM, não possui um manual técnico padronizado voltado para os procedimentos de aquecimento e alongamento, fundamental para a prevenir de lesão e obter melhor da performance nos treinamentos. Foi realizado um estudo de campo com trinta alunos soldados da Academia de Polícia Militar, por meio da aplicação de questionários. Os resultados traduzem que, embora a maioria reconheça a importância do TFM e das práticas de aquecimento e alongamento, não é colocado em prática. Além disso, apenas uma minoria dos entrevistados conhecia o manual EB20-MC-10.350 (2015) do Exército Brasileiro, documento que detalha as diretrizes técnicas do TFM. Conclui-se que despadronização impacta negativamente tanto a preparação física quanto a formação integral do policial militar. Recomenda-se, portanto, a aplicação destas boas praticas ou a elaboração de um manual específico de TFM adaptado à realidade da PMGO, além da capacitação contínua dos instrutores e comandantes responsáveis pela aplicação dos treinamentos.

Palavras-chave: Treinamento Físico Militar; Teste de Aptidão Física; Formação de Praças; e Padronização.

Abstract

This study aims to analyze the impacts of standardizing Military Physical Training (MPT) on the performance of students in the Enlisted Training Course (CFP) of the Goiás State Military Police (PMGO), focusing on the results of the Physical Fitness Test (TAF). The research was based on the observation that, although there are institutional norms regulating the TAF and the times allocated for it, there is no standardized technical manual covering warm-up and stretching procedures, which are essential for preventing injuries and improving physical performance. A field study was conducted with thirty student soldiers from the Military Police Academy, using questionnaires. The results showed that, although the majority recognize the importance of the TFM and warm-up and stretching practices, only a minority of respondents were familiar with the Brazilian Army's EB20-MC-10.350 (2015) manual, a document that details the technical guidelines for the TFM. The conclusion is that the lack of standardization negatively impacts both the physical preparation and the comprehensive

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças – 1ª Turma/2025, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: lucasmagno@hotmail.com. Telefone: (96)98116-7907.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Pós Graduado em Educação Física, Email: alanjrtr@live.com. Telefone: (62)98585-8642.

training of military police officers. Therefore, it is recommended to apply these good practices or to develop a specific TFM manual adapted to the reality of the PMGO, in addition to the continuous training of instructors and commanders responsible for implementing the training.

Keywords: Military Physical Training; Physical Fitness Test; Training of Soldiers; and Standardization.

1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar no Estado de Goiás (PMGO) é referencia no Brasil no desempenho das suas atividades operacionais e administrativas, resultado do rigoroso planejamento e preparo e emprego de sua tropa. Um dos fatores para obtenção desse reconhecimento se dá pelo desempenho físico e mental dos militares

O Comando da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás (CAPM) busca o melhor desempenho dos militares durante os diversos Cursos e Estágios realizados no âmbito desta UPM, tais como: Curso de Formação de Praça (CFP), Curso de Formação de Oficiais (CFO), Curso de Aperfeiçoamento de Sargento (CAS), dentre outros.

Para obter um melhor preparo e emprego da tropa, a manutenção da disciplina e índices satisfatórios no Teste de Aptidão Física, é realizada diversos Treinamentos Físico Militar (TFM), que tem por finalidade aperfeiçoamento físico, mental e o bem-estar individual, proporcionando uma melhor qualidade de vida ao Policial, como consequência, melhor desempenho profissional no cumprimento da missão.

O Teste de Avaliação Física (TAF) é uma ferramenta utilizada para avaliar a capacidade de um soldado de mover seu corpo de forma eficiente usando os sistemas neuromuscular e cardiorrespiratório. No Curso de Formação de Praça, a aplicação do TAF é realizada duas vezes, onde os militares são submetidos ao teste de corrida de 12 minutos, puxada na barra fixa, abdominal, flexão de braço, conforme estabelece a Portaria nº 48/2008 – PM/1.

Os resultados estão ligados à capacidade do militar de completar tarefas tipicamente militares e ao seu nível de condicionamento físico. Este condicionamento possibilita que os militares estejam em condições ideais ou mais próximas do ideal para o êxito da missão.

Observa-se que a Polícia Militar do Estado de Goiás possui a Portaria Nº 42/2008 – PM/1, que estabelecem Normas e Diretrizes para realização do TAF e a Portaria Nº 12.868, de 27 de fevereiro de 2020, que versa sobre Horários de Expediente Administrativo para a realização do TFM. No entanto, não há uma padronização técnica relacionada ao TFM tais como, alongamentos e aquecimentos.

Portanto, torna-se necessário adequar os horários para a realização de atividades físicas, observando as condições climáticas, no intuito de que os Alunos do Curso de Formação de Praça dediquem o tempo necessário à sua preparação física, para obter um melhor rendimento na realização dos TAF, sem que haja prejuízo ao seu desempenho profissional.

Ressalta-se que o Treinamento Físico Militar e o Teste de Aptidão Física são atividades inerentes à profissão militar, independente de posto, graduação e localidade onde o militar estiver lotado, estendendo-se até o término da carreira com a passagem para reserva.

Neste sentido, esta pesquisa tem por finalidade realizar um estudo sobre os benefícios com as padronizações dos treinamentos, promovendo a disciplina, trabalho em equipe, prontidão para as missões, evitando lesões e melhor rendimento nos Testes de Aptidão Física no Curso de Formação de Praça.

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 Treinamento Físico Militar – TFM

No Brasil, o ano de 1934 marcou um importante passo na regulamentação da atividade física voltada ao meio militar, com a publicação do Regulamento de Educação Física nº 7. Esse documento foi uma tradução integral de sua versão francesa, servindo como base para a criação de orientações que evidenciavam o papel essencial da Educação Física nas forças armadas, além de instruir sobre sua execução adequada (TEIXEIRA, 2008). Foi a partir desse momento que se iniciou a sistematização do que viria a ser conhecido como Treinamento Físico Militar (TFM).

Este foi o primeiro registro documentado no que tange a padronizações das atividades físicas militares, surgindo a filosofia do Treinamento Físico Militar (TFM), o qual:

Busca através de um conjunto de atividades físicas proporcionar alterações fisiológicas significativas no organismo humano, buscando adequar o militar às exigências físicas levando em conta a situação em que ele se encontre, melhorando sua aptidão física, desenvolvendo suas qualidades físicas e morais tão indispensáveis ao militar. Além da saúde, a educação física bem orientada dá ao praticante a indispensável aptidão física para a vida cotidiana e para a guerra, através do desenvolvimento das diversas qualidades físicas (PEREIRA, 2007, p. 84).

Assim, Brasil (2015, p. 17) conceitua Educação Física militar como sendo:

Um conjunto de atividades físicas, cuja prática de forma racional e metódica explora as qualidades físicas, intelectuais, morais, sociais, psicológicas e fisiológicas ensinando a

disciplinar movimentos, contrair hábitos musculares e assegurar o desenvolvimento harmônico do combatente a fim de proporcionar um máximo de energia com um mínimo de esforço e fadiga.

De acordo com Brasil (2015), todo militar apto ao serviço é obrigado a fazer o TFM, o qual tem como objetivo, além de levar o indivíduo à prática desportiva, assegurar um bom condicionamento físico e, por conseguinte uma boa saúde tanto no aspecto físico quanto afetivo.

No contexto do Curso de Formação de Praças, são planejados trinta tempos de instrução para a realização do 1º Teste de Aptidão Física, coordenado por um instrutor militar especializado na área de educação física. Ainda, são realizados treinamentos físicos militares durante as atividades das Companhias, a cargo do planejamento e execução dos comandantes com os Alunos Soldados.

TFM é composto por atividades físicas planejadas e sistemáticas que visam ao desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas essenciais à profissão militar (PEREIRA, 2007). Segundo BRASIL (2015), essas atividades devem ser obrigatórias a todos os militares aptos ao serviço, promovendo condicionamento físico, saúde mental e disciplina.

Um bom condicionamento físico é necessário para suportar grandes marchas; terrenos de difícil transposição, como charcos e montanhas; o pesado equipamento individual; o calor intenso e, até mesmo, para sobrepujar o inimigo com a força física, se assim for necessário. Atividades como assaltos fatigantes, corridas e rastejos demorados sob fogos inimigos, transposição de obstáculos variados, luta pela sobrevivência em casos de naufrágio, marchas intermináveis com cargas excessivas, esforços físicos para desatolar carros de combate em terrenos lamacentos e progressões exaustivas em terrenos difíceis para atingir as áreas de combate, são ações presentes no campo de batalha e que requerem um treinamento físico adequado (BRASIL, 2015, p. 11).

De acordo com Brasil (2015, p. 40), “qualquer pessoa, que detenha o privilégio de ocupar cargo ou função com autoridade sobre outros indivíduos, tem a obrigação moral de dedicar-se à proteção e orientação daqueles a quem comanda”.

2.2 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NO DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA

No meio militar o treinamento físico, não tem apenas a qualidade de vida como finalidade, tem por objetivo também, de acordo com o manual EB20-MC-10.350 (2015):

- a) Desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares. b) Contribuir para a manutenção da saúde do militar. c) Cooperar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva. d) Contribuir para o desenvolvimento do desporto. (BRASIL, 2015, p.1-1).

Além disso, o treinamento físico pode proporcionar um melhor rendimento intelectual e concentração nas atividades diárias, inclusive em atividades burocráticas, culminando em um melhor desempenho profissional. (BRASIL, 2015)

Além disto, o C 20-10 (2011) afirma que ter uma boa aptidão física fará do comandante um exemplo, conseguindo a confiança e a liderança de seus subordinados. Para isso, o manual EB20-MC-10.350 (2015) cita que o Exército Brasileiro prevê por volta de uma hora e trinta minutos de atividades físicas por dia, cinco vezes na semana, a fim de prevenir agravos crônicos, como a obesidade e o sedentarismo, e manter o preparo físico e a saúde dos militares em boas condições.

Desta forma basicamente três pilares estabelecem a liderança militar: a proficiência profissional (saber); o senso moral e traços de personalidade (ser); e atitudes adequadas (fazer), conforme a figura abaixo:

O primeiro pilar “saber”, diz respeito a proficiência profissional, que consiste no conhecimento evidenciado pelo militar em relação a sua profissão, bem como em relação aos seus subordinados, de modo a estabelecer uma comunicação eficaz para estar à frente dos trabalhos realizados.(BRASIL, 2011).

O segundo pilar é o “ser”, e diz respeito ao senso moral, diferenciando o militar que utiliza o cargo que lhe foi delegado para exercer uma influência positiva, daquele que se utiliza apenas em prol de vantagens pessoais (BRASIL, 2011).

O terceiro pilar, “fazer”, são as atitudes adequadas evidenciadas no dia-a-dia de um líder e como ele irá agir em situações de normalidade ou de crise, empregando as competências e valores de sua personalidade. (BRASIL, 2011).

2.3 RELEVANCIA DOS EXERCICIOS INICIAIS ANTES DA ATIVIDADE FÍSICA PRINCIPAL

É provado que a atividade física desenvolve uma série de atributos. Uma unidade policial que realiza de uma a duas sessões de instrução ou cerca de 90 minutos de atividade física por dia, mantendo uma frequência ideal de cinco vezes por semana, é capaz de desenvolver uma série de atributos essenciais à função, como coesão grupal, autoconfiança, coragem, capacidade de tomada de decisão, estabilidade emocional e resistência física. (BRASIL, 2015).

No início e no fim da atividade física, o aquecimento e alongamento respectivamente são algumas das práticas fundamentais para que o militar preserve sua rigidez física, garantindo um excelente desempenho durante a prática esportiva. Estes exercícios visam preparar o corpo, musculatura e flexibilidade para as atividades principais que exigem maior esforço físico.

Preparação do corpo: O aquecimento eleva gradualmente a temperatura do corpo e ativa a circulação sanguínea, facilitando o funcionamento dos músculos. Isso contribui para que o corpo entre em estado de prontidão para atividades mais intensas.

Redução do risco de lesões: Ao ativar tendões, articulações e fibras musculares, o aquecimento deixa o corpo mais preparado para os movimentos exigidos durante o treino, reduzindo o risco de distensões, torções e outras lesões comuns.

Aumento da flexibilidade: movimentos de aquecimento ajudam a aumentar a flexibilidade, deixando os músculos mais soltos e prontos para atividade física forçada. Isso é essencial para exercícios que envolvem grande amplitude de movimento.

Melhora do desempenho: Com os músculos mais ativos e o sistema nervoso mais alerta, o corpo responde melhor ao esforço. Isso significa mais força, melhor coordenação e maior desempenho durante a atividade.

Quanto ao Alongamento, sua realização contribui para o aumento da amplitude de movimento das articulações e para a melhoria da elasticidade muscular, o que reduz a rigidez e favorece a mobilidade articular durante as atividades físicas.

Redução da tensão muscular: ao promover o relaxamento das fibras musculares, essa prática auxilia na liberação da musculatura contraída após o exercício, facilitando os processos de recuperação e evitando o acúmulo de fadiga muscular.

Prevenção de lesões: A manutenção da flexibilidade e da integridade dos tecidos musculares, tendinosos e ligamentares torna o corpo mais preparado para suportar o estresse mecânico imposto pela atividade física, diminuindo o risco de lesões por sobrecarga ou movimentos inadequados.

Desequilíbrios musculares, muitas vezes causados por encurtamentos ou tensões musculares, podem ser amenizados com exercícios de alongamento específicos, favorecendo

uma postura e compostura. Com isso, é possível reduzir a incidência de dores lombares, cervicais e outros desconfortos associados à má postura com a realização de um simples alongamento após a atividade física.

Um exemplo claro dessa importância é trazida nos profissionais de futebol que antes de iniciar a partida realizam os aquecimentos direcionados, de forma a evitar lesões no decorrer da partida e ao termino do evento.

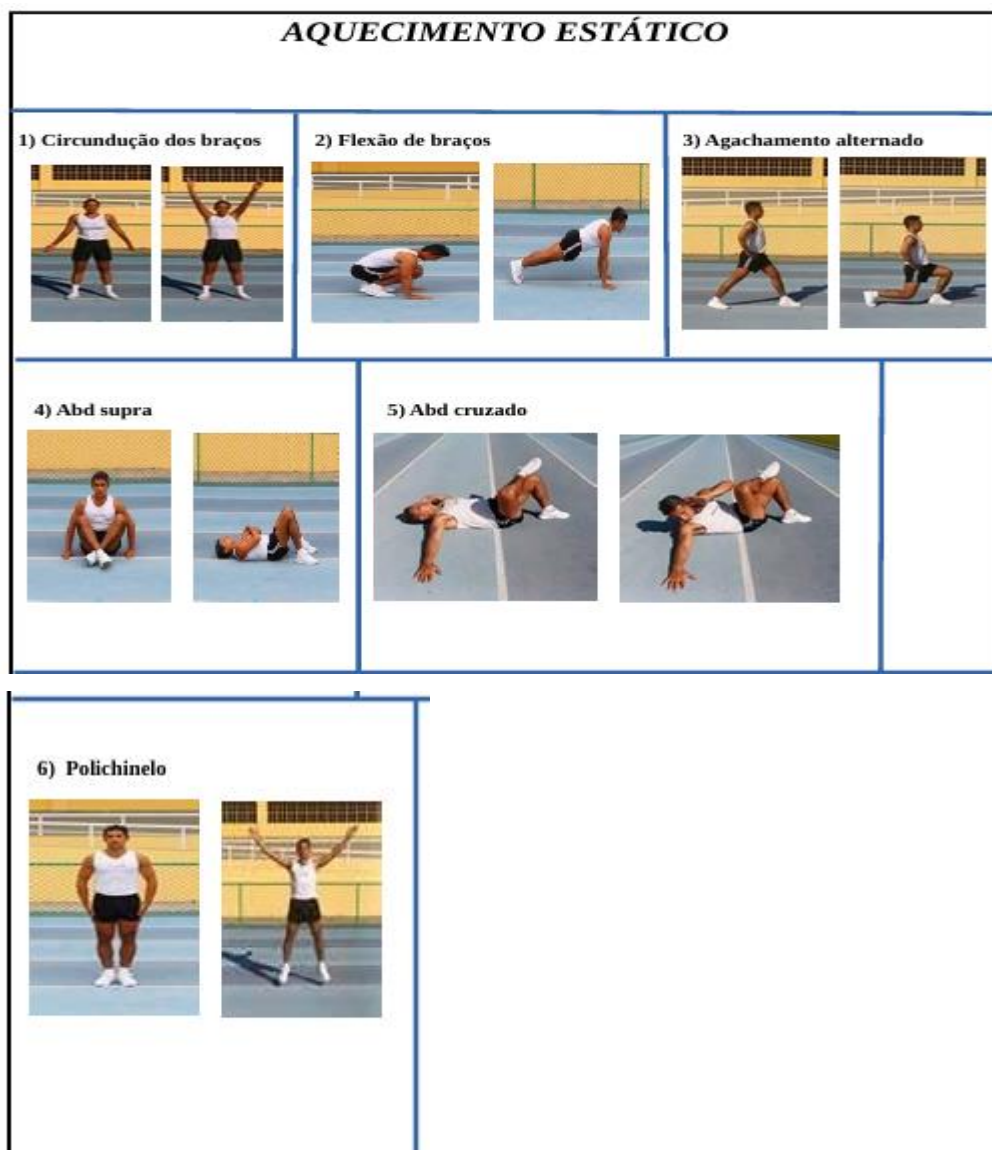
2.4 ALONGAMENTO E AQUECIMENTO PREVISTOS EM MANUAL

Após observar todos os benefícios trazidos pela continuidade correta das atividades pré e pós-atividades físicas, o Manual C20 – 20, do Exército Brasileiro, trás consigo os tipos de alongamento e aquecimentos, os comandos e os exercícios a serem executados, sendo os mais comumente executados, os aquecimentos dinâmico e estático, onde uma série de repetições e de comandos pré-estabelecido são executadas pelo militar responsável.

2.4.1 AQUECIMENTO

Conforme Manual de Campanha Treinamento Físico Militar EB20-MC-10.350, para a execução dos aquecimentos se dará da seguinte forma: O comandante da tropa fará a abertura do dispositivo com distancias e intervalos aumentados. Em seguida, militar escalado para ser o guia do aquecimento fará a seguinte sequencia:

Execução dos exercícios – o guia comanda: “POSIÇÃO INICIAL!” e toma a posição de sentido. A tropa imita o guia. A partir desse momento, o guia anuncia o exercício e a tropa repete os movimentos executados pelo guia após o término da contagem. Nos exercícios unilaterais a tropa inicia pelo seu lado esquerdo, dessa forma, o guia deverá iniciar pelo lado direito.



Vale ressaltar que cada exercício tem em sua execução e repetições em quantidades diferentes. Ao termino do Ultimo exercício, o Polichinelo, o Comandante da tropa inicia a corrida em forma.

Outro exercício coordenado presente no manual de treinamento físico é o aquecimento dinâmico. Nessa modalidade de aquecimento, o comandante coloca a tropa em coluna por dois e procede o comando de “correndo, curto”. Ao iniciar o deslocamento e passos em ritmo lento, o guia inicia a sequencia dos exercícios.

4.3.2.2.1 Após a apresentação da tropa ao comandante, esse ajustará o dispositivo de acordo com seu efetivo e o espaço disponível e designará o guia da sessão de TFM. Em seguida, será dado o comando de “CORRENDO CURTO!”, com o guia à frente do grupamento. Antes de começar os exercícios, a tropa correrá de forma lenta de 2 a 3 minutos, dependendo da temperatura Ambiente.



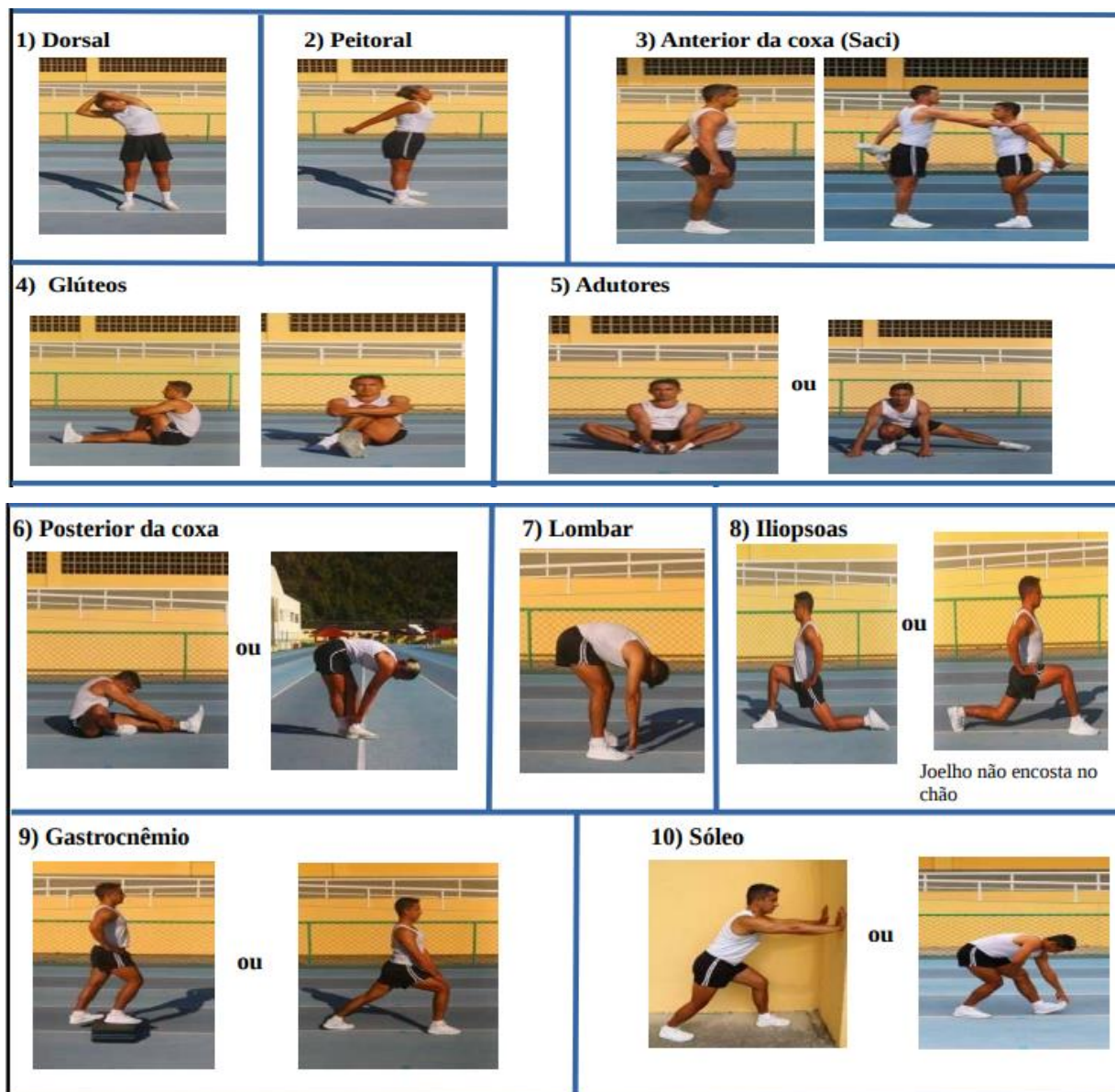
O aquecimento e o alongamento são etapas fundamentais em qualquer rotina de exercícios físicos, pois preparam o militar para os exercícios, diminuindo chance de lesão e contribuem para um melhor performance durante o treino. Incluir uma sequência adequada de aquecimento e alongamento antes de se exercitar permite potencializar os resultados e tornar a prática mais segura e eficiente. É importante realizar o aquecimento de forma progressiva, dar atenção a musculatura e articulação e manter o costume de alongar com frequência para alcançar melhores resultados e evitar contusões.

2.4.1 ALONGAMENTO

Esta fase tem a duração aproximada de 5 minutos. Os exercícios serão executados por imitação ao guia e deverão ser observados os seguintes itens:

- a) alongar a musculatura de uma forma lenta e gradual até chegar ao ponto de leve desconforto; b) não fazer balanceios, pois, sempre que se estirar em excesso, haverá uma ação contrária, um reflexo de contração, gerando encurtamento da musculatura,

diminuindo, assim, a efetividade do exercício de alongamento; c) permanecer, pelo menos, 30 s em cada posição; e d) respirar naturalmente. (EB70-MC-10.375, de 2021)



3 METODOLOGIA

O Presente trabalho visa realizar um estudo no âmbito da Academia da Polícia Militar a cerca de Padronizações de Treinamento Físico e a Relação das notas do Teste de Aptidão Física dos alunos, pois embora os treinamentos físicos previsto em Quadro de Trabalho semanal, e os planejados no âmbito das Companhias serem realizados por instrutores militares qualificados, não há uma sequencia de ordenada nos alongamentos e aquecimentos.

Em um estudo realizado nas diretrizes e portarias da Polícia Militar da PMGO, não há um manual específico a este fim, embora haja militares qualificados para estas atividades. Vale ressaltar que em um paralelo, a Polícia Militar também não possui um manual específico de Ordem Unida, mas é utilizado como referência a Portaria nº 244-COTER, de 17 de dezembro de 2019, Manual de Ordem Unida do Exército.

Esta mesma força possui a Portaria – COTER/C EX nº 117, de 28 de outubro de 2021, que versa sobre o Treinamento Físico Militar no âmbito do Exército Brasileiro. Este manual foi pensado e elaborado por militares da Escola de Educação Física do Exército e é executando em âmbito nacional.

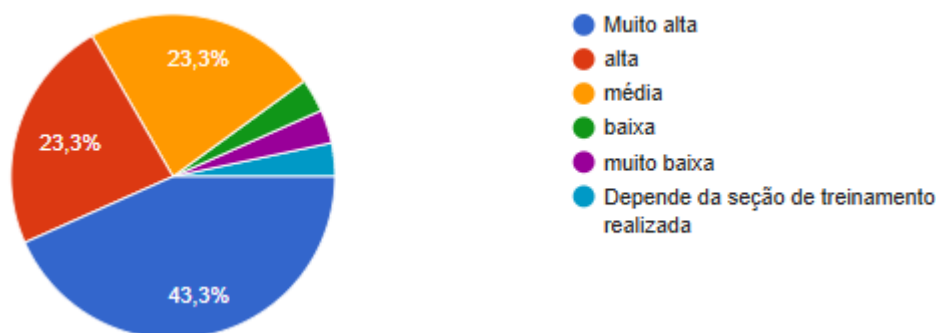
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após realizar um estudo de campo no âmbito da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás, acerca do tema, chegou-se ao resultado esperado com observações relevantes a formação do policial militar.

Foram ouvidos trinta militares de diversos pelotões e companhias do Curso de Formação de Praça 2025, obtiveram-se os seguintes resultados:

a. Quando perguntado aos alunos sobre a importância das realizações de Treinamento físico Militar para melhorar os índices do Teste de Aptidão Física, apenas 2 alunos avaliaram que o TFM possui baixa ou muito baixa relevância para obtenção de melhores desempenhos. O restante dos alunos avaliou que o TFM possui média relevância, alta relevância e muito alta relevância para obtenção de melhores índices.

Gráfico 1 – Importância do TFM para melhorar o desempenho no TAF

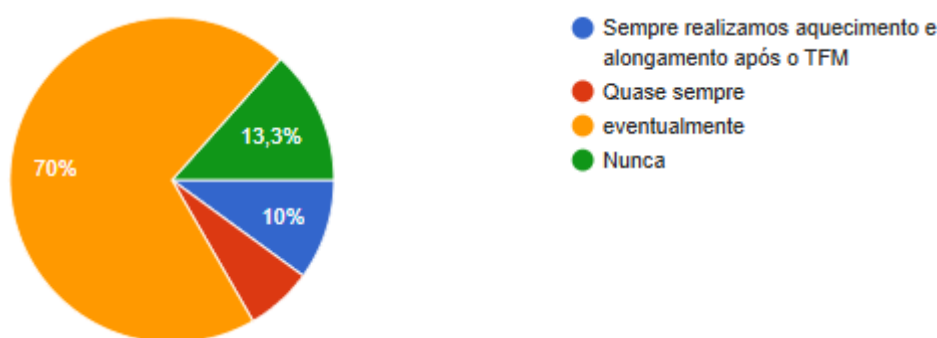


Fonte: o autor (2025)

Vale destacar que a Seção Técnica de Ensino da Academia prevê na grade acadêmica 60 tempos de instrução destinados a prática do TFM, sendo 4 já destinados a realização do Teste de Aptidão Física. Ressalto que a cada encontro com os instrutores da matéria é contabilizado ao menos 2 (dois) tempos de instrução, ou seja, 14 (quatorze) encontros antes da realização do primeiro TAF, e mais 14 para a realização do 2º TAF, diluídos em aproximadamente 7 meses (período de academia dos alunos soldados);

b. Ao perguntar aos alunos sobre a realização de aquecimento (antes da corrida) e alongamento (após a corrida), obtivemos o seguinte resultado: aproximadamente 84% responderam que eventualmente e nunca realizam alongamento e aquecimento durante o TFM.

Gráfico 2 – Realização de alongamento e aquecimento

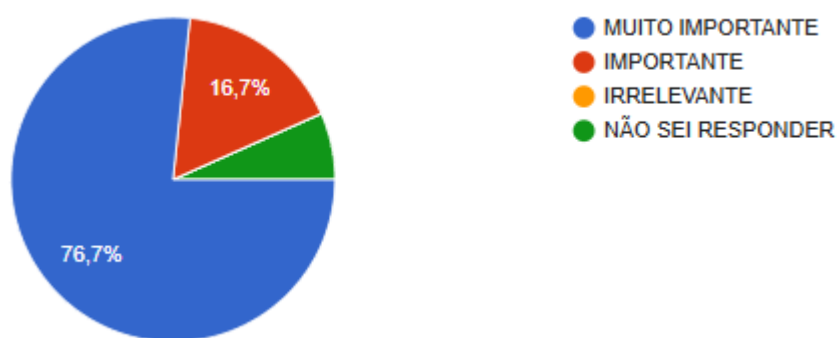


Fonte: o autor (2025)

Após reanálise dos dados obtidos, entendemos que se refere ao TFM realizados no âmbito das companhias coordenado pelos Comandantes de Companhia e Comandantes de Pelotão, fora dos quadros previstos em QTS e Instrutores das matérias designados.

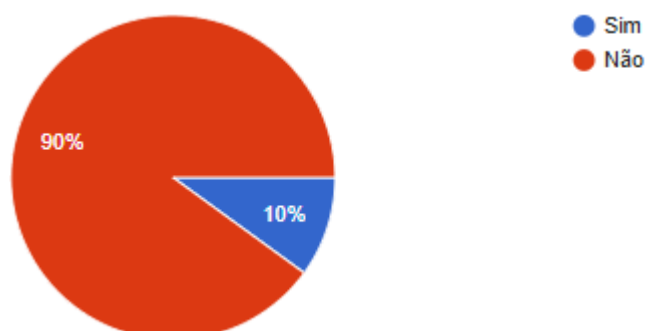
c. Ao questionar os alunos a respeito do aquecimento e alongamento para as atividades físicas militares obteve o seguinte resultado: apenas 2 (dois) milhares responderam a opção Não sei responder, todo o restante assinalou que a prática é importante ou muito importante para as atividades físicas.

Gráfico 2 – Importância de alongamento e aquecimento



Fonte: o autor (2025)

d. observa-se que na Polícia Militar de Goiás não possui um manual destinado a Treinamento Físico Militar, e perguntado se havia o conhecimento a respeito do manual EB20-MC-10.350, referente a TFM e obtivemos o seguinte resultado: apenas 3 (três) policias responderam que conheciam ou já ouviram falar do manual supra. Outros 27 entrevistados responderam que não conhecia o documento.



Fonte: o autor (2025)

5 CONCLUSÃO

A pesquisa desenvolvida no âmbito da Academia da Polícia Militar do Estado de Goiás permitiu evidenciar a importância da padronização do Treinamento Físico Militar (TFM) como elemento essencial para a formação física, psicológica e disciplinar dos alunos soldados. Os dados levantados por meio da aplicação de questionários com trinta militares revelaram que

a maioria compreende a relevância do TFM para o bom desempenho no Teste de Aptidão Física (TAF), contudo, na prática, uma parcela significativa dos treinamentos físicos, especialmente os realizados pelas companhias, não contempla rotinas sistematizadas de aquecimento e alongamento.

Os resultados deste estudo evidenciam a importância da padronização do Treinamento Físico Militar no Curso de Formação de Praças da PMGO. A maioria dos alunos reconhece a relevância do TFM para a melhora no desempenho do TAF, contudo, observa-se a ausência de uma sequência estruturada de aquecimento e alongamento nas atividades realizadas fora do escopo dos instrutores especializados.

A falta de conhecimento sobre manuais técnicos como o EB20-MC-10.350 e a ausência de um documento oficial interno da PMGO específico para o TFM contribuem para a execução irregular e, por vezes, inadequada das atividades físicas, podendo aumentar o risco de lesões e comprometer o rendimento dos alunos.

Diante disso, recomenda-se a aplicação do manual EB20-MC-10.350, ou criação e implementação de um Manual de Treinamento Físico Militar específico para a PMGO, com base nas melhores práticas do Exército Brasileiro, a fim de garantir segurança, eficiência e uniformidade nos treinamentos. Tal iniciativa contribuirá para uma tropa mais preparada fisicamente, com maior coesão, disciplina e capacidade de liderança, refletindo positivamente no desempenho individual e coletivo da corporação ao longo da carreira militar.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Exército Brasileiro. Manual de Campanha EB20-MC-10.350 – Treinamento Físico Militar. Brasília: COTER, 2015.
- BRASIL. Exército Brasileiro. Manual C 20-20 – Educação Física Militar. Brasília: COTER, 2021.
- PEREIRA, L. F. Educação Física e a formação do militar. São Paulo: Ed. Militar, 2007.
- TEIXEIRA, J. História da Educação Física Militar no Brasil. Revista Brasileira de Educação Física, v. 22, n. 3, p. 80-88, 2008.