

O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR PARA OS MILITARES COMPONENTES DAS EQUIPES DE ABORDAGEM



Capitão de Corveta DIMITRI CONSUL MOTTA DO CARMO
 Ajudante da Divisão de Patrulha Naval - CAAML
 Aperfeiçoado em Armamento

INTRODUÇÃO

Para ter uma Marinha moderna e à altura de operar com excelência em diversos ambientes de guerra, é inegável a necessidade de investimento em novas tecnologias, elaboração de novas doutrinas e adaptação de táticas e procedimentos. Em todos esses processos, há um fator que não pode ser relegado a um segundo plano, que é a capacitação e preparação do pessoal envolvido em operações no mar.

No âmbito da atividade de Patrulha Naval, desde 2010, uma série de transformações vêm acontecendo, quando, a partir da promulgação da Lei Complementar nº 136 (BRASIL, 2010), a Marinha passou a ter obriga-

ções e responsabilidades no combate a crimes transfronteiriços e ambientais, em águas interiores e no mar territorial. Essas mudanças consistiram na elaboração de documentos normativos, revisão de publicações existentes, adequação de pessoal e material no âmbito de cada Distrito Naval, incremento das andainas individuais de inspetores dos Grupo de Visita e Inspeção (GVI) e Guarnição de Presa (GP) e uma maior preocupação com a pré-seleção e manutenção da qualificação dos candidatos para as equipes de abordagem. Assim, foram incluídos requisitos para a manutenção da qualificação dos componentes do GVI/GP, como a prática regular de Treinamento

Físico Militar (TFM), no mínimo três vezes por semana, a aprovação no Teste de Aptidão Física (TAF) anual, com média maior ou superior a 8,0 e a aprovação em um TAF específico, que inclui as atividades de flexão no solo, flexão na barra e abdominal.

Quanto à prática de TFM, o Centro de Adestramento Marques de Leão (CAAML) conduziu estudos, em conjunto com o Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), em 2018, visando aprimorar o treinamento e alcançar um padrão de qualidade de condicionamento físico para as equipes de abordagem (GVI e GP) dos navios da Marinha do Brasil (MB).

A ATIVIDADE DE ABORDAGEM

Para que se entenda a motivação dos esforços de aprimoramento da prática do TFM, faz-se necessária uma análise descritiva do que, fisicamente, o inspetor de GVI enfrenta durante uma abordagem e as razões da importância do condicionamento físico para conduzir a atividade com segurança, para si próprio e sua equipe.

A Ação de Visita e Inspeção (AVI) possui cinco fases: interogação e aproximação; guarnecimento; abordagem; inspeção; e desembarque ou apresamento. Dessas cinco fases, a participação efetiva do GVI é iniciada no guarnecimento, quando seus integrantes começam a se equipar e participar de *briefings* até o efetivo embarque na lancha, que os conduzirá para a abordagem. A partir do momento que a embarcação orgânica do Navio de Abordagem (NA) larga em direção ao Contato de Interesse (CI), inicia-se a terceira fase que estará concluída com o desembarque ou apresamento. Em cada fase mencionada, os componentes do GVI executam uma série de tarefas, suplantam obstáculos e, até mesmo, a hostilidade dos tripulantes do CI, cujas reações são imprevisíveis, a despeito da disponibilidade de elementos essenciais de inteligência, uma correta interogação ou avaliação de risco cautelosa e detalhada, por parte do Comandante do NA.

O componente do GVI estará sempre sujeito ao peso do seu corpo e equipamento (colete e capacete balístico, armamento, rádio e mochila). Outrossim, outras variáveis não podem ser negligenciadas, cujos efeitos são sentidos à medida que a AVI é conduzida, como condições meteorológicas adversas (vento, chuva e estado do mar) e temperaturas extremas (calor ou frio). Somado a isso, o GVI, invariavelmente, conduzirá a abordagem a partir de um ponto mais baixo que o local de abordagem no CI, o que confere à ação uma vulnerabilidade natural. Este local de abordagem, mais elevado, constitui, também, uma variável, podendo

ser uma prancha de 1 m de altura, ou demandar a escalada de um costado de mais de 10 metros, empregando-se uma escada de quebra peito.

Chegando ao convés da embarcação abordada, a próxima preocupação é o estabelecimento de um perímetro inicial de segurança em um ambiente desconhecido e uma nova análise do grau de cooperação do CI. Com todos esses obstáculos sendo ultrapassados, será procedida a divisão de tarefas (controle da tripulação, inspeção inicial em documentos, passadiço e estação rádio, inspeção de compartimentos e praça de máquinas). Essas tarefas, dependendo das dimensões do CI, número de conveses e compartimentos internos e do número de tripulantes a bordo, podem ser relativamente simples e de curta duração ou complexas, estendendo-se por um longo tempo.

Durante a inspeção, há outros fatores que atuarão, diretamente, na capacidade de resistência dos inspetores de GVI, levando-os à fadiga: ruídos excessivos, cheiros fortes, insetos e ratos, resistência da tripulação (ainda que passiva), necessidade de revista pessoal, falta de iluminação em compartimentos, subida e descida constante em escadas, temperaturas excessivas dentro da embarcação, situações de insalubridade e o próprio tempo que cada uma dessas condições poderá perdurar.

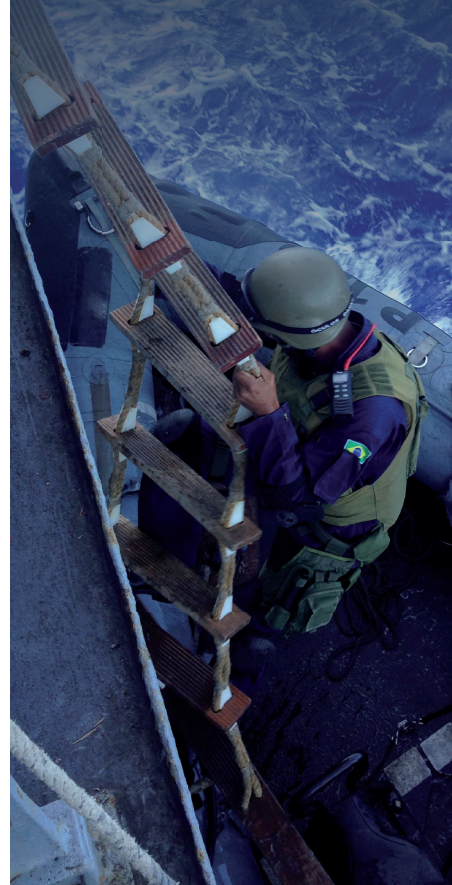
O TFM E O TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A PATNAV

Em complemento à capacitação obtida durante o Curso Especial de Patrulha Naval (C-ESP-PATNAV), o militar do GVI/GP necessita de adestramento regular e requalificação periódica, de acordo com o Manual de Grupo de Visita e Inspeção e Guarnição de Presa (CAAML-1142, Rev.2, MOD1, 2018). Fazer parte das equipes de abordagem é um encargo colateral, portanto os militares dessas equipes cumprem, naturalmente, a rotina administrativa de bordo. Dessa forma, o adestramento das equipes de abordagem dos navios,

incluindo o TFM, depende, diretamente, da prioridade e do período específico disponibilizado pelo navio.

Muitos navios possuem espaços para academias e investem em equipamentos para o aprimoramento do treinamento físico de suas tripulações, porém isso não é suficiente para se alcançar padrões mais elevados de suficiência física para as atividades das equipes de abordagem. A preparação individual, sem uma orientação técnica que a respalde, faz com que se perceba uma disparidade na capacitação física e, conseqüentemente, no desempenho das equipes de diferentes navios ou dos militares componentes de uma mesma equipe.

A primeira providência visando à padronização, embora pareça óbvia, é criar uma mentalidade nos navios e suas equipes de GVI/GP. Esta conscientização permite atribuir a devida importância ao TFM, contribuindo, diretamente, para a elevação dos padrões de condicionamento físico. Mas, essa medida isolada não é suficiente.



Até abril de 2018, uma pergunta não tinha resposta adequada: como conduzir o TFM para as equipes de GVI/GP? A partir desse questionamento, outros subsequentes surgiram. O TFM padrão é aplicável à atividade de abordagem? O TFM, atualmente conduzido nos navios, garante que o militar estará preparado para subir uma escada de quebra peito, armado e equipado, enfrentar longos períodos de pé, enquanto estiver realizando inspeções em compartimentos insalubres? Como manter o condicionamento físico do militar com o navio no mar?

Com todas essas demandas e a necessidade de produzir um programa de treinamento físico específico, o CAAML estabeleceu um convênio com o CEFAN para tratar a questão em uma abordagem técnico-científica, através do Programa de Orientação e Apoio ao TFM nas Organizações Militares (PROA-TFM). Os especialistas do CEFAN tiveram a oportunidade de analisar a dinâmica da atividade de Patrulha Naval e criar um Treinamento Funcional adequado aos militares componentes do GVI/GP.

Por que optar pelo Treinamento Funcional?

Greg Glassman, fundador do CrossFit™ (programa de treino de força e condicionamento, que se tornou muito popular entre soldados e atletas), define *aptidão física* como “a capacidade de produzir potência por meio de dois

domínios amplos: um de tempo e um modal”. No domínio do tempo, a Potência é a intensidade com que o Trabalho é desempenhado, e o Trabalho é o resultado do produto da Força pelo deslocamento. Com isso, chegamos à seguinte fórmula $P = (F \times d)/t$, onde P é a Potência, F é a Força (na prática, a causa do movimento), d é o deslocamento, ou seja a distância na qual um “peso” se desloca e t é o tempo que se leva para mover este “peso”, através dessa distância.

No domínio modal, Glassman divide em 10 características diferentes: “*resistência cardiovascular, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão*”.

Portanto, pode-se dizer que um militar encontra-se em boa condição física desde que consiga produzir potência em diferentes intervalos de tempo e em diferentes modalidades.

Na prática, a meta do treinamento funcional é treinar o militar do GVI/GP a produzir potência suficiente para mover o seu peso corporal, somado ao peso de seus equipamentos, por determinada distância, durante um determinado tempo, isto é, condicioná-lo a exercer pouca força ou deslocamento por um grande período de tempo, alternando com explosões ou picos de força e deslocamento numa quantidade de tempo limitada, e mantendo níveis mínimos de flexibilidade, resistência, agilidade, equilíbrio e de desempenho nos demais domínios modais.

Após reuniões entre a equipe de instrutores da Divisão de Patrulha Naval do CAAML e a Divisão de Educação Física do CEFAN, foram apresentadas as potencialidades do PROA-TFM, a dinâmica do C-ESP-PATNAV e as necessidades de desempenho físico dos militares que atuam nas equipes de abordagem, para que o treinamento funcional fosse customizado à atividade. Decidiu-se, então, destacar uma equipe móvel do CEFAN para acompanhar a parte prática do C-ESP-PATNAV, na Base Naval do Rio de Janeiro, no mês de janeiro de 2018.

Como resultado deste trabalho conjunto, foi elaborado o Manual de Treinamento Funcional Específico para PATNAV. De fácil compreensão, o Manual apresenta os exercícios de forma ilustrativa, divididos por grupos musculares a serem trabalhados, explicando os benefícios do treinamento. Os exercícios requerem pouco material ou apenas o peso corporal, pouco espaço e é composto, basicamente, por atividades de puxar, empurrar, correr e saltar, compondo um treinamento de duração média de 30 minutos diários.

A EXPERIMENTAÇÃO A BORDO DO NPAOC “AMAZONAS”

Em fevereiro de 2018, a equipe móvel da Divisão de Patrulha Naval do CAAML, fez-se ao mar, destacada no Navio de Patrulha Oceânico “Amazonas”, tendo como tarefa principal prestar assessoria técnica, coordenar e observar os exercícios de abordagem, conduzidos durante a Operação OBANGAME EXPRESS 2018, na região do Golfo da Guiné.

Durante os exercícios, com equipes táticas de navios de Marinhas amigas, análogas ao GVI, em muitos casos, pouco tempo após a abordagem, foi percebida a fadiga no semblante dos militares, que vieram a bordo para proceder abordagens. Com um mar calmo e uma temperatura que variava de moderada a quente (não maior do que 32°C), alguns militares transpiravam muito. Em uma das abordagens, um militar de uma equipe de Marinha amiga desfaleceu no convés, com pouco menos de duas horas de exercício, apresentando um quadro de desidratação, sendo diagnosticado e socorrido pela equipe de saúde do NPaOc “Amazonas”. Esses fatos corroboraram, na prática, a real necessidade do preparo físico das equipes de abordagem e os rigores da atividade.

Com os estudos de elaboração do Treinamento Funcional em andamento, e de posse de uma minuta do manual, em elaboração pelo CEFAN, os instrutores da Divisão de Patrulha Naval do CAAML aplicaram a nova sistemática



de TFM equipe de GVI/GP do NPaOc “Amazonas”. O navio dispunha de uma rotina de TFM a bordo, de 3 a 6 vezes por semana, dependendo das demandas operativas, adestramento ou períodos atracados nos portos. Cabe ressaltar que, no navio, era atribuído um elevado grau de importância ao TFM da tripulação, além de contar com condutores de TFM, habilitados pelo CEFAN e PROA-TFM, por meio do Curso Expedido de Treinamento Físico Militar (C-EXP-TFM). Adicionalmente, o Navio possuía material adequado à prática do Treinamento Funcional, como bolas medicinais, *kettelbell*, colchonetes, anilhas, cordas e halteres.

Diante deste cenário positivo, o convoo do NpaOc “Amazonas” foi transformado no primeiro laboratório de Treinamento Funcional para o GVI/GP, antes mesmo de entrar em vigor oficialmente. O Comandante do Navio, quando perguntado sobre a importância conferida ao TFM na rotina de bordo, mesmo durante uma comissão tão importante e em meio a tantos exercícios e adestramentos e tarefas administrativas, foi categórico em afirmar que:

“A manutenção da higidez física é muito importante para nós. Um Navio de Guerra, devido as suas características peculiares é, naturalmente, um ambiente insalubre. Dormimos sobre paióis de munição, tanques de óleo combustível com milhares de litros, conduzimos armamentos, máquinas e equipamentos que operam com temperaturas extremas. Os riscos, apesar de controlados, sempre estão presentes. E quanto melhor estiverem condicionados fisicamente os tripulantes de um Navio, maiores são as chances de se contrapor, com sucesso, aos sinistros e incidentes que por ventura ocorram.”

Após 70 dias de comissão, sendo 55 dias de mar e 32 de prática TFM, foram colhidos depoimentos de alguns dos militares que mais tiveram regularidade nos treinamentos funcionais a bordo do navio, sendo os resultados positivos mais citados: melhor alongamento ou flexibilidade, perda de peso e maior resistência. O treinamento se adaptou

muito bem à rotina e aos espaços do navio, podendo ser executado em condições de mar com balanço e caturro moderados.

CONCLUSÃO

Após a elaboração final do programa de treinamento funcional pelo CEFAN, ele foi disseminado pelo CAAML a todos os Comandos de Força. O próximo passo é difundir este treinamento e torná-lo atrativo ao seu público-alvo, alocando o tempo adequado para a capacitação e o adestramento. Além disso, é importante que todos os militares tenham a exata compreensão de como executar os exercícios e os seus benefícios. O militar que está acostumado à musculação convencional com pesos, ou à prática de esportes de contato, pode atribuir à dinâmica do treinamento funcional uma “fragilização” na atividade física, quando na verdade esses movimentos funcionais são de grande importância para um condicionamento físico adequado.

Com as demandas, tanto nas Operações Navais, quanto no setor de segurança e fiscalização, as Ações de

Visita e Inspeção são uma realidade cada vez mais presente para os Grupos de Visita e Inspeção, que, na prática, são “militares de pronto emprego”. A padronização e o estabelecimento de doutrinas atualizadas e a capacitação desses militares são ferramentas para conferir uma maior segurança ao indivíduo, à equipe e aos Comandantes e decisores.

REFERÊNCIAS:

- BOYLE, Michael. **Avanços no treinamento funcional**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2014.
- BRASIL. Lei complementar nº 136 de 25 de agosto de 2010. **Presidência da República Federativa do Brasil**, Casa Civil, Subchefia de Assuntos Jurídicos, Brasília, DF, ago. 2010. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/lcp/lcp136.htm>. Acesso em: 01 maio. 2018.
- _____. CENTRO DE ADESTRAMENTO ALMIRANTE MARQUES DE LEÃO. **CAAML-1142**: Manual de Grupo de Visita e Inspeção e Guarnição de Presa. Rev. 2, MOD1. Niterói, RJ: 2018.
- _____. COMANDO DE OPERAÇÕES NAVAIS. **Carta de Instrução PATNAV**: ComOpNav nº 003. Brasília: ComOpNav. 2014.
- CONNOLLY, Lana M. Visit, board, searchandseizure. **Proceedings Magazine**, U.S. Naval Institute, Maryland, jul., p.16. 2016.
- SHOWMAN, Nathan; HENSON, Phillip. As regras do treinamento físico militar do Exército dos Estados Unidos. **MilitaryReview**, ArmyUniversity Press, Fort Leansworth, Kansas, mar./abr., p. 77-80. 2015. Disponível em: <http://www.armyupress.army.mil/Portals/7/militaryreview/Archives/Portuguese/MilitaryReview_20150430_art012POR.pdf>. Acesso em: 01 maio.2018.

