



# TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

*Considerações sobre  
O NOVO C-21-20*

*Maj Orlando J. P. Ramirez*  
*Sub Cmt e Sub diretor de Ensino  
da EsEFE*

1 — Com a recente aprovação e publicação, pelo Estado-Maior do Exército, do Manual de Campanha, C — 21 — 20, Treinamento Físico Militar, fica o Exército dotado do mais moderno manual para propiciar a todo o seu pessoal o condicionamento físico necessário.

2 — Não temos dúvidas em afirmar que a Organização Militar que seguir tudo o que preconiza o citado Manual terá o pessoal em excelentes condições físicas.

3 — Queremos ressaltar a divisão da instrução nos dois grupamentos:

1.º grupamento: até a idade de 35 anos  
2.º grupamento: mais de 35 anos até 45 anos.

Com isso ficam bem definidos os trabalhos físicos para cada grupamento.

O 1.º grupamento é constituído pelas subunidades, a cargo de seus capitães comandantes. Nesse grupamento é que se dará "in totum" os trabalhos preconizados na 1.ª parte do manual.

Trabalho simples, objetivo, exequível, ordenado e que em pouco tempo dará um excelente resultado que poderá ser avaliado pelo Teste de Aptidão Física (TAF).

A subunidade de Comando e Serviços terá que reunir o seu pessoal empregado e dos serviços.

É interessante ressaltar que as subunidades que tiverem alguns militares com idade que se aproximem aos 35 anos e que não acompanham o ritmo do trabalho físico, devem fazer com que esses militares sejam encostados ao 2.º grupamento para fins de recuperação durante determinado tempo.

4 — O Teste de Aptidão Física deve ser encarado pelo Cmt da subunidade como ponto de honra, para manter a totalidade ou a grande maioria do seu pessoal no conceito "MB". Assim é que a conceituação em massa da subunidade será, para o Comando da OM, uma referência das mais precisas quanto ao aspecto de: moral, disciplina, instrução, chefia e liderança.

Recomenda-se que o resultado seja publicado no Boletim da OM e que os militares com o conceito "MB" usem um distintivo no uniforme.

5 — O segundo grupamento estará a cargo do Oficial de Treinamento Físico da OM.

O seu trabalho físico consiste na sessão preparatória em movimento seguida da prática de um desporto ou de uma sessão de corrida.

O treinamento para as provas do Teste de Aptidão Física fica a cargo individual, visto que é uma obrigação que deve ser conscientizada e cabendo um mau resultado unicamente ao indivíduo.

6 — Nos casos em que o Cmt queira realizar demonstrações, poderá valer-se da 2.ª parte do Manual. O mesmo poderá ocorrer se a OM possuir piscina e queira incrementar a instrução de natação.

7 — O Manual contém um Quadro de Trabalho para todo o ano, ou seja, a previsão para as 40 semanas que comportam o ano de instrução.

8 — Qualquer militar poderá empregar o citado Manual na sua primeira parte (obrigatória) não tendo necessidade em ser especializado.

9 — Quanto ao horário da realização do TFM, fica o critério dos Comandantes das OM. Nos dias quentes a melhor hora será a primeira da manhã e nos dias frios, será a última da manhã. O uso do abrigo, também, fica no bom senso dos Comandantes de OM.

10 — Estão previstas as sessões para a tropa de Pára-queadistas, assim como nos estabelecimentos de Ensino e em particular para a Academia Militar das Agulhas Negras.

11 — A pista da Sessão de Treinamento em Circuito normalmente deverá ser utilizada por duas subunidades. Enquanto uma realiza a corrida a outra utiliza a pista e vice-versa.

Isto, naturalmente, quando a pista for montada em uma quadra de basquete comportando aproximadamente 120 homens.