

Exercícios Alternativos para o TAF

Teste de avaliação física do corpo de tropa

Maj Eng José Freire Lima
Instructor da EsEFEx

Introdução

Sendo a manutenção preventiva da saúde do militar a nossa maior preocupação, o presente trabalho foi elaborado com o objetivo de auxiliar os comandantes de organizações militares na definição dos objetivos individuais de instrução (OII) alternativos para o (TAF) Teste de Avaliação Física dos corpos de tropa.

O fato de não haver no Quadro de Organização (QO) das Organizações Militares (OM) do exército, a função para ser desempenhada pelos especialistas em Treinamento Físico Militar (TFM), Oficial de Treinamento Físico Militar (OTFM) e médico especialista em medicina esportiva, contribui sensivelmente para a prática do TFM de maneira incorreta, sem planejamento e sem orientação, o que acarreta a impossibilidade de alguns militares executarem os objetivos individuais de instrução previstos no teste de avaliação física de acordo com a Portaria N°014-EME de 12 de março de 1986.

OII - padrão básico de desempenho físico para cada faixa etária.							
Gpto	OII Faixa etária	PBD-001	PBD-002	PBD-003	PBD-004	PBD-005	PBD-005-A
		Meio sugado	Barra	Braço	Abdominal	Corrida/Marcha	Marcha/Corrida
A	18-25	X	X	X	X	X	n/a
	26-33	X	X	X	X	X	n/a
B	34-39	X	n/a	X	X	X	n/a
	40-45	X	n/a	X	X	X	n/a
	46-49	X	n/a	X	X	X	n/a
C	50-53	X	n/a	O	O	X ou	X
	54-57	X	n/a	O	O	X ou	X
	58-61	X	n/a	O	O	X ou	X
	62-65	X	n/a	O	O	X ou	X

Nomenclatura:

- X - OII Obrigatório para faixa etária considerada
- O - OII Opcional para a faixa etária considerada
- N/A - OII Inexistente para a faixa etária considerada

A prática do TFM obedecendo os princípios da individualidade biológica, controle, sobrecarga, saúde, continuidade, adaptação, interdependência volume intensidade, especificidade e variabilidade, permite o desenvolvimento racional, metódico e harmônico das qualidades físicas e morais do militar, necessárias ao desempenho da sua função.

A escolha de exercícios alternativos para militares portadores de deficiência física considerada compatível em ato oficial, constante de suas alterações ou sob tratamento, conforme prescrição de junta de saúde, deve levar em consideração as qualidades físicas visadas no OII original, os grupos musculares envolvidos e a faixa etária.

Desenvolvimento

Teste de avaliação física

Objetivos

- Verificar se o padrão de desempenho físico foi atingido ao final do período de treinamento.
- Constatar se o padrão de desempenho físico vem sendo mantido através do TFM.
- Permitir a conceituação do desempenho físico individual.

Provas (Objetivos individuais de instrução - OII).

- O quadro da pág. 32, sintetiza os OII que caracterizam o padrão básico de desempenho físico para cada faixa etária.

Faixa etária	18/25	26/33	34/39	40/45	46/49	50/53	54/57	58/61	62/65
Padrão mínimo	26	24	22	20	18	16	14	12	10

Quadro 1.

Qualidades físicas visadas

a) PBD/001 - meio sugado

- coordenação
- flexibilidade
- resistência aeróbica muscular localizada
- resistência aeróbica

b) PBD/002 - barra

- fôrça
- resistência muscular localizada

c) PBD/003 - flexão de braço

- fôrça
- resistência muscular localizada

d) PBD/004 - abdominal (remador)

- resistência muscular localizada
- flexibilidade

e) PBD/005 - corrida

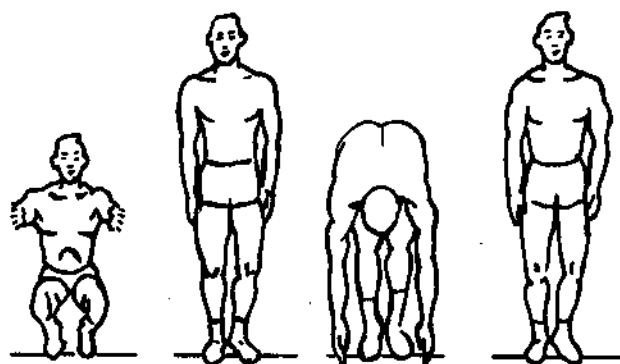
- resistência aeróbica
- resistência aeróbica muscular localizada
- resistência anaeróbica

Principais grupos musculares envolvidos

a) PBD/001 - meio-sugado

- extensores da coxa e perna
- extensores da coluna
- flexores da coxa
- abdominais

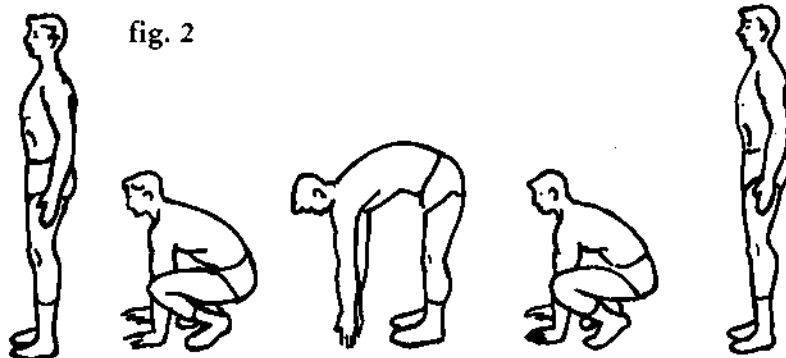
Fig. 1



Posição inicial de *sentido*

A execução é em quatro tempos que corresponde a uma repetição.

O exercício deve ser realizado continuamente sem paradas e sem tempo.



Posição inicial de *sentido*. A execução do exercício é em quatro tempos que corresponde a uma repetição e deve ser realizado continuamente sem paradas e sem tempo

Faixa etária	18/25	26/33	34/39	40/45	46/49	50/53	54/57	58/61	62/65
Padrão mínimo	20	18	16	15	14	13	12	11	10

Quadro 2.

b) PBD/002 - barra

- dorsal largo grande (grande dorsal)
- peitoral maior (porção externa)
- redondo maior e menor
- rombóide maior e menor
- trapézio III e IV

- infra-espinal
- subescapular
- bíceps braquial
- braquiorrádial
- braquial anterior

c) PBD/003 - flexão de braço

- peitoral maior (porção esternal)
- deltóide anterior
- tríceps braquial
- peitoral menor

d) PBD/004 - abdominal (remador)

- reto maior do abdome (grande reto do abdome)
- oblíquos (externo e interno)
- iliopsoas
- pectíneo
- sartório

e) PBD/005 - corrida

- flexores e extensores da coxa
- flexores e extensores da perna
- extensores do pé
- músculos respiratórios

Faixa etária	18/25	26/33
Padrão mínimo	9	6

Quadro 3.

Faixa etária	18/25	26/33
Padrão mínimo	10	7

Quadro 4.

b) Exercícios Alternativos

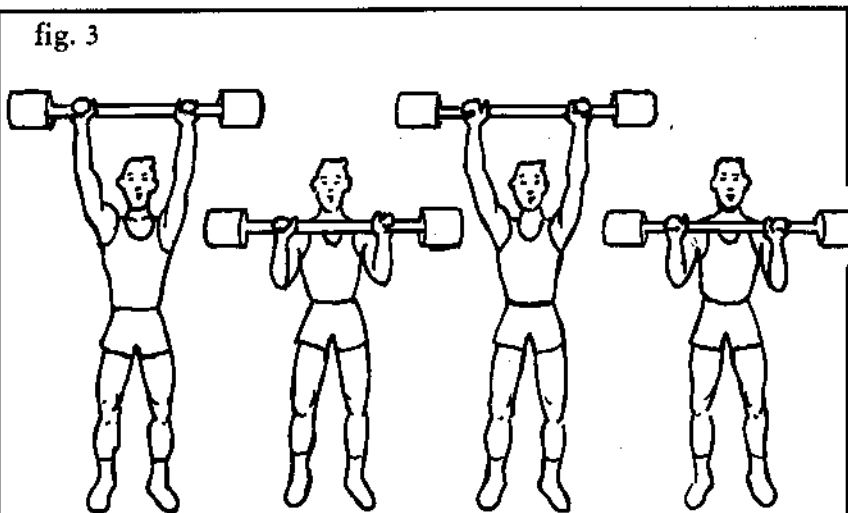
Para substituir o OII PBD/001 - meio-sugado

a) flexão alternada de pernas e tronco

Condições de execução:

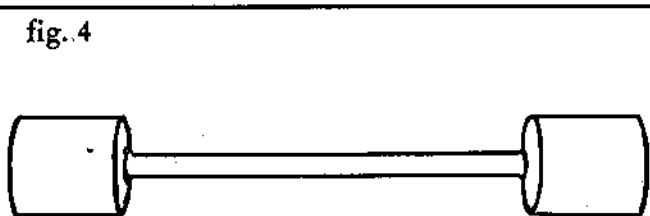
- ▣ posição inicial: posição de *sentido*
- ▣ execução: quatro tempos corresponde a uma repetição (fig.1). O OII deve ser realizado continuamente sem paradas e sem tempo.
- ▣ Padrão mínimo: Ver quadro 1, na página 33.

fig. 3



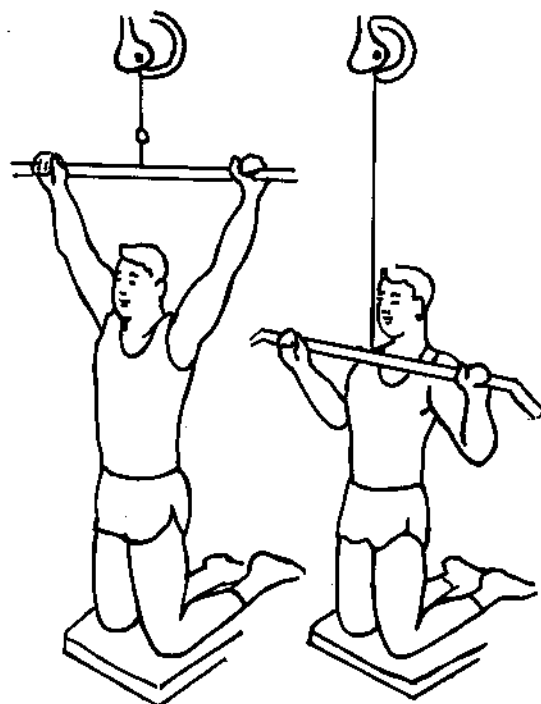
Posição inicial pernas abertas e halter na altura do peito.
O exercício deve ser executado em quatro tempos que corresponde a uma repetição.
Deve ser realizado sem paradas entre os tempos e/ou repetições.

fig. 4



Características do halter
Peso de acordo com o peso corporal.
Diâmetro do cano: 1 polegada (2,54 cm)

fig. 5



Posição inicial de joelhos, braços elevados empunhando a barra com pega média com os antebraços em pronação realizar a puxada pela frente.
Cada puxada corresponde a uma repetição.

b) Flexão e extensão de pernas

Condições de execução:

- posição inicial: posição de *sentido*
- execução : quatro tempos correspondem a uma repetição.

O OII deve ser realizado continuamente sem paradas e sem tempo (fig.2)

- padrão mínimo: ver quadro 2, na página 33.

Faixa etária	18/25	26/33	34/39	40/45	46/49	50/53	54/57	58/61	62/65
Padrão mínimo	24	22	20	18	16	14	13	12	11

Quadro 5.

pela frente (fig.5). Cada puxada corresponde a uma repetição.

- Características do aparelho: utilizar qualquer aparelho de musculação com uma carga igual a metade do peso corporal.
- Padrão mínimo: ver no quadro 4, na página 34.

Para substituir o OII PBD/003 - flexão de braços

a) supino

Faixa etária	18/25	26/33	34/39	40/45	46/49	50/53	54/57	58/61	62/65
Padrão mínimo	37	35	32	29	26	23	21	19	17

Quadro 6.

Para substituir o OII PBD/002 - barra

a) Desenvolvimento

Condições de execução:

- Posição inicial: pernas abertas e halter na altura do peito
- Execução: quatro tempos correspondem a uma repetição. O OII deve ser realizado sem paradas entre os tempos e/ou repetições (fig.3)

Condições de execução:

- Posição inicial: em decúbito dorsal, braços flexionados e halter na altura do peito sem encostar no mesmo (fig.6)
- Execução: o exercício é realizado em dois tempos. No primeiro estender os braços e no segundo, voltar à posição inicial (fig.6). O OII deve ser realizado sem paradas.

- característica do halter: ver fig.4

- padrão mínimo: ver quadro 5, acima

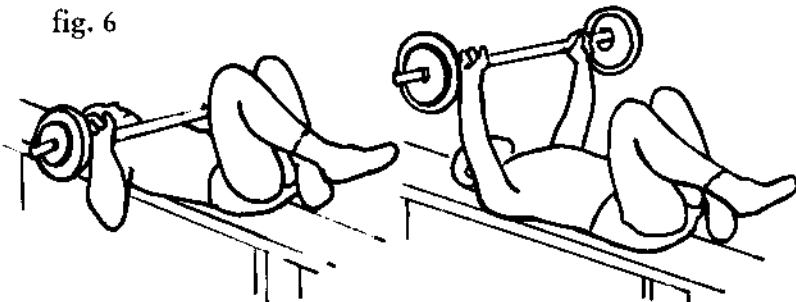
Para substituir o OII PBD/004 - abdominal (remador)

a) abdominal infra-umbilical

condições de execução:

- posição inicial: deitado em decúbito dorsal, pernas flexionadas, pés afastados do solo, braços esticados ao lado do corpo. Manter toda coluna vertebral encostada no solo (fig.7)

fig. 6



Posição em decúbito dorsal, braços flexionados e halter na altura do peito sem encostar. O exercício deve ser realizado em dois tempos: 1. Estender os braços 2. Voltar à posição inicial sem paradas.

- característica do halter (fig.4)
- carga: a carga deve ser de 1/2 do peso corporal
- padrão mínimo: ver no quadro 3, na página 34.

Faixa etária	18/25	26/33	34/39	40/45	46/49	50/53	54/57	58/61	62/65
Padrão mínimo	21	19	17	15	13	11	10	9	8

Quadro 7.

b) Puxada do *pulley*

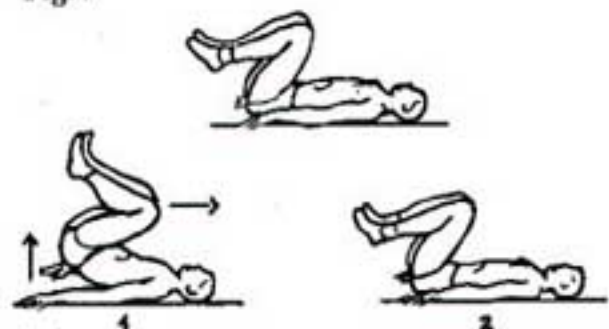
Condições de execução:

- Posição inicial: de joelhos, braços elevados empunhando a barra com pegada média com os antebraços em pronação realizar a puxada

Faixa etária	18/25	26/33	34/39	40/45	46/49	50/53	54/57	58/61	62/65
Padrão mínimo	21'	22'	23'	24'	25'	26'	28'	30'	32'

Quadro 8.

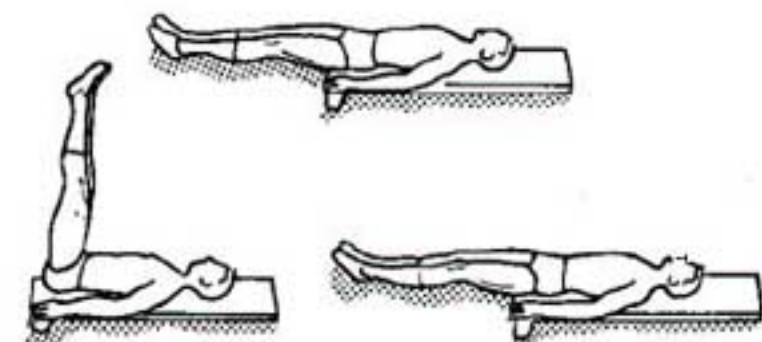
Fig. 7



Posição inicial deitado em decúbito dorsal, pernas flexionadas, pés afastados do solo, braços esticados ao lado do corpo. Manter toda coluna vertebral encostada no solo.

O exercício deve ser realizado em dois tempos: 1. elevar os quadris aproximando os joelhos do rosto, 2. retornar à posição inicial.

Fig. 8 e 9



Posição deitado em decúbito dorsal, pernas estendidas e pés acima do nível do solo. O exercício é realizado em dois tempos.

1. Elevar as pernas estendidas até a vertical
2. Abaixar as pernas até a horizontal, sem tocar no solo.

▣ Execução: o exercício é realizado em dois tempos: no primeiro, elevar os quadris aproximando os joelhos do rosto; no segundo, retornar à posição inicial.

▣ Padrão mínimo: ver quadro 6, na página 35.

Faixa etária	18/25	26/33	34/39	40/65
Padrão mínimo	12'	12'30"	13'00"	Sem tempo

Quadro 9.

Faixa etária	18/25	26/33	34/39	40/45	46/49	50/53	54/57	58/61	62/65
Padrão mínimo	16'	18'	20'	21'	22'	23'	24'	25'	26'

Quadro 10.

b) Guindaste

Condições de execução:

- ▣ Posição inicial: deitado em decúbito dorsal, pernas estendidas e pés acima do nível do solo (fig.8)
- ▣ Execução: o exercício é realizado em dois tempos. No primeiro, elevar as pernas estendidas até a vertical e, no segundo, abaixar as pernas até a horizontal, sem tocar no solo (fig.9)
- ▣ Padrão mínimo: ver quadro 7, na página 35.

Para substituir o OII PBD/005 - corrida

a) marcha

Condições de execução:

- ▣ Execução: a marcha deve ser realizada, de preferência em pista de atletismo; na falta desta, deve ser realizada em terreno plano, não acidentado.

Admite-se eventuais paradas.

- ▣ Distância: 3.000 metros
- ▣ Padrão mínimo: ver quadro 8, na página 35

b) Natação

Condições de execução:

- ▣ Execução: a saída será dentro d'água, podendo ser utilizado qualquer estilo. Não são permitidos auxílios como bóias, pés-de-pato ou outro material que facilite o deslocamento. Pequenos descansos serão admitidos nas cabeceiras da piscina ou margens de rio ou açude.

- ▣ Distância: 400 metros
- ▣ Padrão mínimo: v. quadro 9, ao lado

c) Pedalar

Condições de execução:

- ▣ O teste deverá ser realizado em uma bicicleta convencional (sem marcha) Durante a realização do teste, o executante não poderá desmontar da bicicleta. O teste deve ser realizado em terreno plano, não acidentado (sem obstáculos)

- ▣ Distância: 10.000 metros
- ▣ Padrão mínimo: ver quadro 10, ao lado.



Conclusão

Não podemos esquecer jamais que um dos objetivos do TAF é constatar se o plano de TFM desenvolveu, manteve ou recuperou o padrão de desempenho físico (PDF) considerado, portanto, a execução de qualquer OII alternativo, deve ser precedido de um programa de TFM específico para o militar em questão.

Lembramos a todos os comandantes de organizações militares, OFTFM e oficiais médicos de unidade que eles são os profissionais responsáveis pela definição dos OII alternativos e que a manutenção da saúde do militar deve ser o objetivo principal. A priori, o exercício alternativo não deve solicitar maior esforço do militar para atingir o padrão mínimo do que o OII original. Maior preocupação há que se ter, na definição do OII alternativo para a

corrida, lembramos que a faixa de frequência cardíaca de esforço, verificada durante o controle fisiológico imediato, deve ser de 70 a 90% da frequência cardíaca máxima.

Apresentamos algumas sugestões de exercícios alternativos para os OII do TAF mas lembramos que as defições dos mesmos é uma atribuição do comandante que, assessorado pelo OFTFM e médico da OM, deve analisar cada caso em particular, levando sempre em consideração o princípio da individualidade biológica e principalmente o princípio da saúde que deve ser sempre o objetivo principal na nossa instituição.

Esperamos que os comandantes de unidades, OFTFM e médicos dêem suas opiniões e sugestões sobre o assunto, de maneira a possibilitar a evolução do TFM e em consequência a manutenção da saúde do militar brasileiro.

Quadro resumo - Qualidades Físicas Visadas / Principais grupos musculares envolvidos

PBD-01 Meio sugado		PBD-02 Barra		PBD-03 Braço		PBD-04 Abdominal		PBD-05 Corrida	
Qualidades Física	Músculos envolvidos	Qualidades Física	Músculos envolvidos	Qualidades Física	Músculos envolvidos	Qualidades Física	Músculos envolvidos	Qualidades Física	Músculos envolvidos
Coordenação	Extensores da coxa e perna	Força	Dorsal largo	Força	Peitoral maior	Resistência muscular localizada	Reto maior do abdome	Resistência aeróbica	Flexores e extensores da coxa
Flexibilidade	Extensores da coluna	Resistência muscular localizada	Peitoral maior	Resistência muscular localizada	Deltoide anterior	Coordenação	Obliquos externo e internos	Resistência aeróbica muscular localizada	Flexores e extensores da perna
Resistência aeróbica muscular localizada	Flexores da coxa		Redondos maior e menor		Tríceps braquial		Ilíopsoas		Extensores do pé
Resistência aeróbica	Abdominais		Rombóide maior e menor		Peitoral menor		Pectíneo		Músculos respiratórios
			Trapézio III e IV				Sartório		
			Infra-espinal						
			Sub-escapular						
			Bíceps braquial						
			Braquiorradial						