



SUPLEMENTO CALÇÃO PRETO 2019



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

*“Ciência para a Saúde e para a
Operacionalidade”*

Avaliação e acompanhamento do estado físico e de saúde de alunos de Estabelecimento de Ensino Militar (Estb Ens)

O Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx) realiza um projeto de estudo visando monitorar o estado físico e de saúde dos alunos de escolas militares com o intuito principal de incentivar a manutenção e aprimoramento do condicionamento físico e reduzir os riscos de adquirir doenças crônicas, incluindo problemas cardiovasculares, respiratórios, renais e metabólicos. Neste ano, o IPCFEx avaliou em diferentes ocasiões alunos da Escola de Comando e Estado Maior do Exército (ECEME), da Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais (EsAO) e da Escola de Sargentos de Logística (EsSLog).

Essas atividades incluíram avaliações antropométricas, hemodinâmicas e bioquímicas, desenvolvidas tanto em instalações dos próprios Estb Ens, como também nos laboratórios do Instituto. Em adição, foram ministradas palestras, nas quais foram abordadas teorias recentes e exemplos relevantes acerca do tema Treinamento Físico e Alimentação Saudável, fundamentando essas duas grandes ferramentas como vertentes de prevenção e controle de doenças crônicas.

Os militares identificados com três ou mais fatores de risco para o desenvolvimento de Síndrome Metabólica passaram a receber orientações mais detalhadas para que pudessem reverter o quadro,

melhorando assim a sua saúde e tornando-os aptos para o combate.



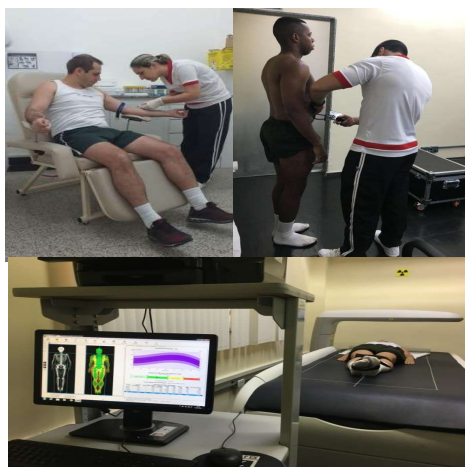
Avaliações: Coleta de sangue e composição corporal por meio de Densitometria Óssea de Dupla Absorção de Raio-X – DEXA.

Estudo de associação entre a gordura visceral e biomarcadores em militares do Exército Brasileiro (EB)

O IPCFEx conduziu um estudo para avaliar a associação entre a gordura visceral e biomarcadores em militares do Exército Brasileiro (EB). Para tal, realizou avaliações em parâmetros de saúde de militares voluntários oriundos de diversas organizações militares, a saber: Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEX), Centro de Estudos de Pessoal (CEP), Escola de Sargentos de Logística (EsSLog), além do próprio Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx), e suas unidades diretamente subordinadas.

Além de fornecer orientações aos participantes a respeito do estado de saúde, o levantamento daquelas informações possui o propósito de verificar a associação entre os níveis de alguns marcadores séricos, dentre eles a insulina, o cortisol e a adiponectina, e o tecido adiposo visceral acumulado.

Esse entendimento poderá auxiliar no mapeamento de fatores de riscos para doenças crônicas, bem como no controle delas.



Avaliações realizadas no estudo: coleta de sangue, avaliação antropométrica e avaliação da composição corporal – DEXA.

Avaliação de militares designados para missões de paz de caráter individual

O IPCFEx realiza avaliações físicas e de saúde em militares selecionados para Missão de Paz de Caráter Individual – MPCI (ex: MINURSO, MINUSCA, UNIFIL, UNMISS, UNFICYP e UNAMID). Dentre as avaliações realizadas, destacam-se aferições de parâmetros de composição corporal, variáveis hemodinâmicas, de biomecânica e, ainda, orientação nutricional. Esse acompanhamento ocorre no período de mobilização, para apoiar a preparação dos militares para missão e, na desmobilização, com o intuito de reintegrar os militares na Força Terrestre em melhores condições de saúde.

Realização de palestras em Unidades Militares da Guarnição do Rio de Janeiro



Militares, selecionados para MPCI, avaliados pela equipe de pesquisadores do IPCFEx.

sobre ações para a melhoria da saúde e da qualidade de vida do pessoal

O IPCFEx, ao longo do ano, ministra palestras sobre Saúde e Qualidade de Vida, em unidades da Guarnição do Rio de Janeiro. Dentre as que foram contempladas, estão: DECEEx, EsIE, LQFEx e 1ª ICFEx. Além disso, são atendidas solicitações de instituições

militares externas à Força, como a ESG. Nessas ocasiões, foram apresentadas teorias recentes e exemplos relevantes acerca do tema, fundamentando a atividade física e a nutrição como estratégias de promoção à saúde com foco na operacionalidade.

Após cada apresentação, foi aberta a oportunidade para perguntas, momento em que se desenvolveram debates construtivos acerca do tema, com mais compartilhamento de experiências e conhecimento, sempre visando a promoção de um estilo de vida saudável para nossos efetivos.



Palestra ministrada pelo TC Soeiro ao Cmdo do DECEEx.

Parceria de estudo com a Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx)

O IPCFEx realiza estudos em parceria com outras unidades militares e, neste ano, conduziu uma pesquisa com a Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx). Militares do 1º Batalhão de Polícia do Exército participaram do estudo, que teve duração de nove semanas e avaliou os efeitos do treinamento de força sobre parâmetros sanguíneos, hemodinâmicos, de composição corporal, força e potência muscular de membros inferiores. Este trabalho teve por objetivo dar suporte à atualização do manual de TFM EB20-MC-10.350.



Avaliação do desequilíbrio muscular – equipamento isocinético Biodex.

IPCFEx acompanha o Curso de Saúde Operacional

Com a finalidade de criar um programa de treinamento específico e melhorar o Exame de Aptidão Física Inicial para o Curso de Saúde Operacional, o IPCFEx acompanhou algumas instruções do curso, tais como: a instrução de Atendimento Pré-Hospitalar (APH) Tático (atendimento de emergência médica pré-hospitalar específico de operações táticas), durante uma progressão em ambiente urbano. Esta atividade foi conduzida pelo Batalhão de Operações Especiais da PMRJ (BOPE), realizada na comunidade de Tavares Bastos, situada na cidade do Rio de Janeiro.



Instrução de APH tático durante a simulação de progressão em ambiente urbano.

Exercício combinado *culminating*

Tendo em vista a participação de uma subunidade do 25º Batalhão de Infantaria Paraquedista no Exercício Combinado *Culminating*, o IPCFEx realizou as avaliações iniciais da composição corporal, níveis de força e de potência dos militares daquela subunidade.

Nessa operação, a subunidade Paraquedista estará enquadrada em uma Unidade da 82ª Divisão Paraquedista do Exército dos EUA. Esse exercício ocorrerá durante uma operação no *Joint Readiness Training Center (JRTC)*, Fort Polk, no segundo semestre de 2020.

Após os testes iniciais, o IPCFEx iniciou o apoio no treinamento físico e na estratégia de hidratação e nutrição da subunidade, visando uma melhor preparação para o referido exercício.



Avaliações iniciais. A – Teste da força escapular. B – Teste de força dos membros inferiores.

Participações em eventos científicos

Ao longo do corrente ano, o IPCFEx se fez presente, em diversos eventos científicos, tais como: o 66º Encontro Anual do Colégio Americano de Medicina do Esporte; XVIII Congresso Brasileiro de Obesidade e Síndrome Metabólica; Congresso de Patologia Clínica e Medicina Laboratorial; Congresso Internacional de Nutrição Funcional; Simpósio de Diabetes, Obesidade e Metabolismo (SIDOM) 2019.

Militares e professores civis integrantes do Instituto, puderam participar ministrando e assistindo palestras, expondo e tomando conhecimento de trabalhos científicos e, ainda, trocando experiências

com profissionais de educação física, nutrição e medicina.



66º Encontro Anual do Colégio Americano de Medicina do Esporte. Participação do Maj Samir, Maj Adriano e Prof. Dr. Runer.



SIDOM 2019. Participação de militares e professor civil do IPCFEx.

Nessa mesma direção, o IPCFEx e a EsEFEx tradicionalmente também organizam eventos que visam proporcionar aos seus participantes um espaço para o aprofundamento científico e a troca de experiências, estreitando os laços acadêmicos entre diversas instituições de ensino e pesquisa, civis e militares. Neste ano, o XVIII Simpósio Internacional de Atividades Físicas e VI Fórum Científico ocorrerá nos dias 07, 08 e 09 de novembro, e contará com a presença de professores pertencentes a instituições nacionais e internacionais, civis e militares.

Os conhecimentos adquiridos nessas oportunidades vêm auxiliando os membros do IPCFEx no aprimoramento da Doutrina da Capacitação Física do Exército rumo à melhoria da saúde e operacionalidade da Força Terrestre.



Projeto *Combatente de Montanha*

O IPCFEx realizou um estudo para avaliar a força de membros superiores, pico de potência de membros inferiores e relacioná-los com a composição corporal segmentada, antes e após o Curso Básico de Montanhismo – do 11º Batalhão de Infantaria de Montanha, na Guarnição de São João Del Rei.

Essa atividade foi composta pela medição da composição corporal por meio do equipamento InBody, pela avaliação do pico de potência de membros inferiores por meio da utilização de um tapete de salto e de testes de força de membros superiores utilizando dinamômetros.



Avaliação do pico de potência de membros inferiores. A – Tapete de salto. B – Equipamento InBody.

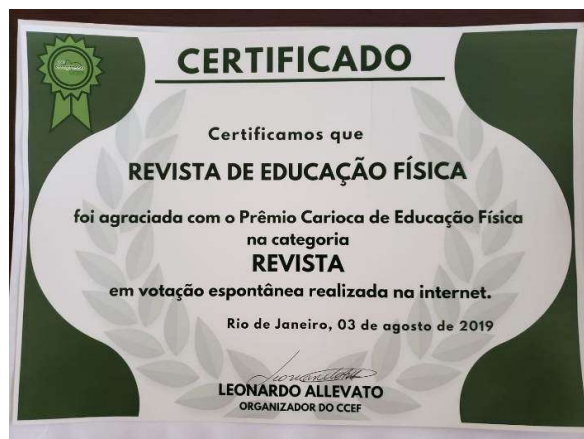
Revista de Educação Física / Journal of Physical Education foi agraciada com Prêmio Carioca de Educação Física

No corrente ano, durante o 14º Congresso Carioca de Educação Física, realizado na Faculdade Gama e Souza no Rio de Janeiro, a *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education (REF/JPE)* do Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx) recebeu o Prêmio Carioca de Educação Física na Categoria “Revista”. Por meio de votação espontânea realizada pela internet, a REF/JPE foi votada como a melhor revista da área.

A REF/JPE é o periódico mais antigo do Brasil, abrangendo as áreas de Ciências do Esporte e Gestão Esportiva. A missão da revista é divulgar conhecimento científico de alta qualidade, contribuindo com a excelência da capacitação física da Força Terrestre.

Em Ciências do Esporte, a REF/JPE possui caráter multidisciplinar e seu escopo inclui: aspectos fisiológicos, biomecânicos, psicológicos, metodológicos, nutricionais e epidemiológicos da prática de atividade física, abrangendo esportes, exercício e treinamento físico, relacionados à saúde e ao aprimoramento da aptidão física.

Em Gestão do Esporte, temas como teoria organizacional, comportamento e estratégia, intervenções de esporte, gestão do esporte e saúde, direito e política, economia, finanças e contabilidade, marketing, comportamento do consumidor, patrocínio, publicidade e licenciamento, mídia, comunicação e relações públicas, turismo de esportes, organização e gestão de grandes eventos esportivos também fazem parte do escopo. Visite nosso site! <https://www.revistadeeducacaofisica.com/>



Revisão do Manual de Treinamento Físico Militar

O IPCFEx entregará ao Exército Brasileiro, no final de 2020, um novo Manual de Treinamento Físico Militar. Visando cumprir essa missão, o Instituto vem realizando estudos experimentais com o objetivo de aprimorar os métodos de treinamento previstos no atual EB20-MC-10.350.

Os referidos estudos englobam protocolos de treinamentos cardiopulmonares, neuromusculares e utilitários. Estão sendo pesquisados, o treino intervalado de alta intensidade, o treinamento neuromuscular em circuito, o *cross* operacional, entre outros.

Para tornar essas pesquisas viáveis, o IPCFEx está contando com o apoio de diversas Organizações Militares, a saber: 1º BPE, CCFEx/DDVM, EsEqEx, BMSA, Bia Estácio de Sá e 2º RCMec.

Os protocolos baseiam-se em avaliações iniciais da aptidão cardiorrespiratória, da regulação autonômica cardíaca, da reativação vagal pós esforço, da composição corporal e da força dinâmica de membros inferiores.

Após as avaliações iniciais, os grupamentos serão submetidos a diferentes métodos de treinamento, por um período de 08 a 12 semanas.

Após o treinamento os diversos militares serão reavaliados e os resultados obtidos servirão de parâmetros para a atualização do novo manual.



Treinamentos aplicados após a avaliação inicial:
Treinamento intervalado.



Treinamentos aplicados após a avaliação inicial:
Pista de treinamento em circuito.

Tarefa Capacitação Física do Projeto de Inserção do Sexo Feminino na Linha de Ensino Militar Bélico (PISFLEMB-EB)

Em 2017 o Exército Brasileiro iniciou a formação da primeira turma de mulheres na Linha de Ensino Militar Bélico (LEMB), tanto do Curso de Formação de Oficiais (CFO) quanto de Sargentos (CFS). Desde então, o IPCFEx segue realizando o monitoramento das alunas e alunos com a intenção de assessorar tecnicamente quanto à identificação do perfil físico de entrada na carreira bélica, assim como a evolução desse perfil ao longo do curso de formação, sugerindo melhorias no TFM voltadas para as demandas identificadas e, por fim, manter justo e proporcional o processo de avaliação do TFM.

Essas avaliações e acompanhamentos são feitos tanto nas instalações dos Estb Ens e OMCT (EsPCEEx, AMAN, 4º GAC L Mth, 10º BIL Mth e EsSLog), como

também nos laboratórios do IPCFEx, no Rio de Janeiro – RJ.



Militares da Linha de Endino Militar Bélico (LEMB) em avaliação pelo IPCFEx: execução da atividade física, aferição da pressão arterial, avaliação da composição corporal – DEXA, avaliação de força dos membros inferiores.

Emprego da neurociência no desempenho operacional: *Projeto Força 3*

O IPCFEx iniciou o Projeto “*Neurociência: uma investigação sobre o papel das estratégias de coping no desempenho cognitivo e sensorio motor*” em militares integrantes da 3ª Companhia de Forças Especiais.

O objetivo do projeto é aumentar o desempenho operacional dos operadores através do aprimoramento dos estados afetivos e psicológicos dos militares por meio do treinamento de habilidades psicológicas como estratégia de enfrentamento, técnicas essas já utilizadas no trabalho de acompanhamento psicológico da Equipe de Pentatlo Militar do Exército.

Durante a semana os Destacamentos de Forças Especiais realizaram avaliações neuropsicofisiológicas, além de serem observados durante a passagem em uma pista de combate sob estresse. Após as avaliações, foram apresentadas aos militares quatro técnicas de habilidades psicológicas, que foram em seguida praticadas, tendo em vista a melhoria da performance operacional e a saúde mental dos operadores.



Execução do Projeto Força 3: militares da 3ª Companhia de Forças Especiais, TC Soeiro, Profa. Dra. Lilian e 2ª Ten Grace Silva, pista de combate sob estresse, avaliação neuropsicofisiológica.

Monitoramento do Estado Físico e de Saúde de Tropas de Engenharia no Trecho

Em outubro do corrente ano, o IPCFEx deu início às avaliações dos militares do 2º Batalhão de Engenharia de Construção (2º BEC), localizado na cidade de Teresina - PI, que participarão do Projeto de Monitoramento do Estado Físico e de Saúde de

Militares de Batalhões de Engenharia de Construção do Exército Brasileiro.

O objetivo deste estudo é investigar aspectos psicológicos, nutricionais e os referentes à prática de exercício físico dos militares que trabalham em destacamentos e trechos de construção do Exército Brasileiro.

Nessa primeira fase do projeto, pesquisadores do IPCFEx visitaram duas frentes de trabalho comandadas pelo 2º BEC: o destacamento MA 034, localizado na cidade de São João dos Patos- MA, composto por cerca de 134 militares, onde está sendo implantada uma nova rodovia, e o destacamento da BR 222, que conta no momento com 111 militares e realiza obras no sentido de melhoramento de rodovias.

Durante a visita os pesquisadores realizaram etapa observacional, onde acompanharam toda a rotina dos militares, conheceram as instalações e condições de trabalho do local e aplicaram questionários direcionados para os objetivos da pesquisa.



Projeto de Monitoramento do Estado Físico e de Saúde de Militares de Batalhões de Engenharia de Construção do Exército Brasileiro.

Após a fase diagnóstica será realizado um plano de intervenção composto pelo treinamento de habilidades psicológicas, como estratégias de enfrentamento, treinamento físico militar adaptado e direcionado a rotina do destacamento, adequações nos cardápios destes locais, orientações e estratégias nutricionais para controle de sobrepeso, obesidade e

doenças relacionadas ao consumo alimentar e estado nutricional, e atividades de conscientização quanto à saúde e qualidade de vida em geral.



Projeto de Monitoramento do Estado Físico e de Saúde de Militares de Batalhões de Engenharia de Construção do Exército Brasileiro. Em destaque, 2º Ten Grace Silva, 2º Ten Laise e Sgt Gama com militares do 2º BEC.



ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

“Berço do Ensino Metódico Racional da Educação Física no Brasil”

Início do ano letivo 2019

A Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) teve o início do ano letivo no dia 04 de fevereiro de 2019, com os cursos de Instrutor (Graduação em Educação Física) e de Monitor de Educação Física (Nível Técnico) e de Mestre D’Armas (Pós-Graduação *Lato Sensu* – Especialização).

O primeiro dia dos Cursos (04/02) foi marcado pela apresentação do Corpo Docente aos Alunos, pelas palavras do Ten Cel André Bou Khater Pires – Comandante da EsEFEx, e pelas boas vindas proferidas pelo Gen Bda André Luiz Ribeiro Campos Allão, Chefe do CCFEx.

Dia 08 de fevereiro, houve a aula inaugural ministrada pelo Ten Cel André Bou Khater Pires – Comandante da EsEFEx.



Início do ano letivo. – Palavras do Gen Allão, Chefe do CCFEx.



Aula prática da disciplina de Bioquímica no IPCFEx. Profa. Dra. Mirian e Alunos do Curso de Instrutor de Educação Física com os pesquisadores do IPCFEx responsáveis pelo Laboratório de Análises Clínicas.



Dia 08 de fevereiro, aula inaugural ministrada pelo Ten Cel André Bou Khater Pires – Comandante da EsEFEx.

Atividades de ensino

Aula prática de Bioquímica no IPCFEx

No dia 27 de fevereiro foi ministrada uma aula prática no Laboratório de Análises Clínicas do IPCFEx, como parte da disciplina de Bioquímica do Curso de Instrutor de Educação Física da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx). Os alunos tiveram a oportunidade de reforçar conhecimentos teóricos aprendidos em sala de aula, aprender sobre metodologias laboratoriais, marcadores utilizados em pesquisas envolvendo saúde e operacionalidade.



Aula prática da disciplina de Bioquímica no Laboratório de Análises Clínicas IPCFEx,

Palestra com Prof. Álvaro Romano – preparador físico de tropas de elite Norte-americanas

No dia 1º de abril, o Prof. Álvaro Romano, que trabalha há 13 anos com preparação física de tropas especiais norte-americanas, como: DEA, Marines, FBI e SWAT, apresentou, aos alunos dos Cursos de Instrutor e Monitor, técnicas para desenvolver qualidades físicas atinentes aos militares combatentes.

Os conhecimentos adquiridos serão muito úteis nos Corpos de Tropa, nos quais, por vezes, existe a restrição de meios e locais adequados.



Prof. Álvaro Romano apresentando técnicas para desenvolver qualidades físicas atinentes aos militares combatentes.

Aula teórico-prática de atletismo com o corredor velocista de alto rendimento da Comissão de Desportos do Exército (CDE), o 3º Sgt Aldemir

No dia 20 de maio, na pista de atletismo da EsEFEx, o 3º Sgt Aldemir, atleta de alto rendimento da Comissão de Desportos do Exército (CDE), apoiou a instrução de saída de bloco do Curso de Instrutor (CI) de Educação Física.

O Sgt Aldemir, que representou o Brasil nos dois últimos Jogos Olímpicos, foi fundamental em demonstrar as técnicas de saída de bloco dos 100m e 200m rasos, compartilhando com os alunos toda a sua experiência e eficiência na execução dos gestos motores necessários para uma boa largada em provas de Velocidade Intensa.



Alunos do Curso de Instrutor de Educação Física e Sgt Aldemir (ao centro), atleta de alto rendimento do EB.

Visita do Curso de Instrutor ao Centro de Treinamento da Seleção Brasileira de Futebol (Granja Comary), Teresópolis-RJ

No dia 10 de setembro, o Curso de Instrutor de Educação Física realizou uma visita às dependências do Centro de Treinamento da Seleção Brasileira de Futebol, na Granja Comary em Teresópolis-RJ. Na oportunidade, os alunos puderam conhecer a excelência da estrutura que é oferecida aos atletas das categorias de base e seleção principal.



Visita dos alunos do Curso de Instrutor de Educação Física à Granja Comary, Teresópolis - RJ.

Atividades de pesquisa

Participação da ESEFEx no IV Simpósio Paradesportivo Carioca da UNISUAM – RJ

Nos dias 22 e 23 de maio, as Professoras Míriam Mainenti e Angela Neves participaram do IV Simpósio Paradesportivo Carioca. No primeiro dia, a contribuição foi na mesa “O paradesporto nas Forças Armadas do Brasil”, que contou com representante das três forças, tendo as discussões mediadas pela Prof. Míriam. Na ocasião, os militares apresentaram os esforços feitos no contexto da promoção de práticas esportivas para pessoas com deficiência. No mesmo evento, se fez presente o Ten Fonseca, do Curso de Instrutor do corrente ano, aproveitando as informações expostas para o seu TCC, que versa sobre o Projeto João do Pulo no EB. No segundo dia, as participações continuaram, com a Prof. Angela

ministrando uma palestra na mesa “Não tenha pena de nós, somos atletas. A psicologia no esporte adaptado”.



Representantes das três forças na mesa “O paradesporto nas Forças Armadas do Brasil”, mediada pela Profa. Dra. Míriam Mainenti.

Apresentação de trabalhos científicos no Simpósio Científico Internacional 2019 do Conseil International du Sport Militaire (CISM), em Quito – Equador

De 4 a 6 de junho do corrente, o TC Michel Gonçalves, chefe da Divisão de Pesquisa e Extensão (DPE) da ESEFEx, participou do Simpósio Científico Internacional 2019 do “Conseil International du Sport Militaire” - CISM, na cidade de Quito, no Equador.

O militar da ESEFEx apresentou os resumos intitulados “*Effects of 4 weeks resistance training on vertical jump of military soccer players*”, de autoria do Prof Dr Runer Marson e colaboradores; “*Correlation between visceral adipose tissue and metabolic syndrome risk factors in Brazilian Army military*”, de autoria do Maj Laércio e colaboradores; “*Dissimilarity of mental skills, personality traits, alexithymia and humor state of shooting sport athletes from the Army Forces*”, de autoria da Profa Dra Angela Neves e colaboradores; “*Biomarkers of cell injury in Brazilian military soccer athletes: training session responses at different session time points*”, de autoria da Profa Dra Míriam Mainenti e colaboradores; “*Metabolic Risk in Brazilian Military Personnel: Sex-Specific –Differences*”, de autoria do Prof Dr Marcos Fortes e colaboradores.



Participação no Simpósio Científico Internacional 2019 do “Conseil International du Sport Militaire” - CISM, na cidade de Quito, Equador.

Atividades práticas em métodos de treinamento físico relacionados à Doutrina da Capacitação Física

No mês de setembro, os alunos do curso de Instrutor de Educação Física da EsEFEx, sob coordenação da Divisão de Pesquisa e Extensão, participaram de diversas atividades de coleta de pesquisa, relacionadas a assuntos da Doutrina da Capacitação Física, como o método de treinamento físico militar “Cross Operacional”, Treinamento de Força de Membros Inferiores, Pentatlo Militar, entre outros.

O objetivo destas atividades é que os futuros Instrutores de Educação Física do Exército Brasileiro aprendam a planejar e conheçam as dificuldades de se executar estudos experimentais, visando a obtenção de conhecimento por intermédio do método científico.



Alunos do curso de Instrutor de Educação Física acompanhando atividades de coleta da pesquisa relativa à Doutrina da Capacitação Física.

Atividades de extensão

EsEFEx fomenta a iniciação esportiva: começou a Escolinha de Futebol

No dia 09 de março, a EsEFEx deu início às aulas da Escolinha de Futebol do corrente ano. A escolinha é destinada ao público externo e conta com a participação de crianças de 06 a 12 anos. As atividades são desenvolvidas pelos instrutores e alunos do Curso de Instrutor e têm a finalidade de promover a iniciação das crianças ao esporte. Além disso, é uma oportunidade ímpar para os futuros **Calções Pretos** colocarem em prática os ensinamentos aprendidos em sala de aula.

Grata foi a satisfação de ver esses pequenos “colonins” correndo, brincando e divertindo-se em mais uma Colônia de Férias da Escola de Educação Física do Exército, quartel de nosso Exército Brasileiro, onde estimula-se o gosto pela atividade física, espírito desportivo, noções de civismo. Em breve estarão abertas as inscrições para a Colônia de Férias 2020.



Crianças participando das atividades da Colônia de Férias de 2019.



Colônia de férias EsEFEx 2020: traga seus filhos! Inscrições a partir de 20 de novembro de 2019.

Apoio ao esporte

Apoio à organização da LXVIII Edição das Olimpíadas Acadêmicas na AMAN

No período de 22 Feb a 1º Mar, a EsEFEx prestou apoio à LXVIII Edição das Olimpíadas Acadêmicas, na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), com 15 instrutores da Escola, de diversas modalidades, que se deslocaram para Resende, a fim de contribuírem com a organização e arbitragem dos jogos.

Esta parceria entre a EsEFEx e a AMAN é de longa data, além de proporcionar aos integrantes da EsEFEx uma ótima oportunidade de colocar em prática seus conhecimentos teóricos, serviu de prova aos Cadetes da excelência do trabalho do **Calção Preto**, sendo um estímulo aos futuros oficiais candidatos ao Curso de Instrutor de Educação Física.



LXVIII Edição das Olimpíadas Acadêmicas, na AMAN.

Realização de campo de treinamento de triatlo: 1º Training Camp 021 de Triathlon

Cerca de 60 atletas de Triathlon, treinadores e profissionais de saúde reuniram-se nas instalações da EsEFEx, durante o carnaval, para participarem do 1º Training Camp 021 de Triathlon. Além dos treinamentos físicos, ao longo do período do Training Camp também foram realizadas palestras com nutricionistas, médicos do esporte e técnicos de natação e ciclismo, como atividades complementares ao treino dos atletas.



1º Training Camp 021 de Triathlon, reuniu 60 atletas de Triathlon, treinadores e profissionais de saúde se nas instalações da EsEFEx.

Seletivas cariocas de Basquete 3X3

Nos dias 16 e 17 de março, a Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) sediou as seletivas cariocas de Basquete 3X3. O evento foi organizado pela Confederação Brasileira de Basketball (CBB) e teve por finalidade observar atletas e praticantes dessa novidade olímpica. Mais de 80 jogadores, entre

homens e mulheres, participaram do evento. Tal fato facilitou o trabalho da Comissão Técnica da CBB, cujo objetivo era selecionar talentos que irão compor a Seleção Brasileira de Basquete 3X3 nas categorias Sub-18, Sub-23 e Adultos.



Seletivas cariocas de Basquete 3X3, sediado pela EsEFEx.

A EsEFEx sediou o desafio de voleibol da Escola de Voleibol Bernardinho (EVB): Volley Challenge EVB 2019

No dia 13 abril, a Escola de Educação Física do Exército sediou a primeira etapa do evento da Escola de Vôlei do Bernardinho (EVB): o “Volley Challenge EVB 2019”, que contou com a participação de 500 crianças com idades entre 7 e 17 anos.

Participaram do evento, crianças de toda a cidade do Rio de Janeiro, de variados núcleos, sediados em diferentes bairros da cidade, como Tijuca, Botafogo, Del Castilho e Barra.



Volley Challenge EVB 2019, evento da Escola de Vôlei do Bernardinho (EVB), sediado pela EsEFEx.

O campeonato permitiu que os alunos colocassem em prática as habilidades adquiridas nos treinamentos das escolinhas. As crianças ainda fizeram novas amizades com a integração dos núcleos, e o mais importante, se divertiram praticando o voleibol.

Apoio de arbitragem o Torneio Mundial de Pentatlo Militar de 2019, na Vila Militar

Entre os dias 20 e 22 de março, foi realizada na Vila Militar, o Torneio Mundial de Pentatlo Militar, o qual teve apoio de arbitragem dos alunos do Curso de Instrutor e Monitor da Escola de Educação Física do Exército.

Os alunos puderam aplicar os conhecimentos teóricos aprendidos em sala de aula na prática da arbitragem nas provas de Tiro e Pista de Obstáculos. Já no segundo dia, os alunos participaram das provas de Pista de Natação Utilitária e Lançamento de Granadas, ambas conduzidas com êxito e muita organização.



Participação dos alunos no Torneio Mundial de Pentatlo Militar como árbitros.

Testes na Plataforma de Saltos no Laboratório de Pesquisas da EsEFEx – preparação para os 7º Jogos Mundiais Militares

Entre os dias 25 e 29 de março, os atletas da seleção militar de futebol realizaram os Testes na Plataforma de Saltos, no Laboratório de Pesquisas da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx), visando à preparação para os 7º Jogos Mundiais Militares.



Atletas da seleção militar de futebol: testes na plataforma de salto.



Atletas da seleção militar de futebol. B – Testes na plataforma de salto.

A EsEFEx sediou e apoiou o 2º Torneio Nacional de Esgrima de 2019

De 25 a 28 de abril, a EsEFEx sediou o 2º Torneio Nacional de Esgrima. Nesta atividade, os alunos do Curso de Mestre D'Armas 2019 tiveram a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos até o momento, tais como a organização e a arbitragem de competições de esgrima de nível nacional.



2º Torneio Nacional de Esgrima.

A EsEFEx sediou o I Simpósio de Karatê do Exército

De 24 a 28 de junho, a EsEFEx sediou o I Simpósio de Karatê do Exército. Participaram do evento representantes de todos os Comandos Militares de Área praticantes de Karatê. Além de ajudar a fomentar este esporte, na vertente do corpo de Tropa do desporto militar, o evento teve por finalidade contribuir na preparação das equipes de Karatê dos diversos Comandos Militares de Área para os Jogos Desportivos do Exército (JDE) 2020.



I Simpósio de Karatê do Exército, sediado na EsEFEx.

Apoio da EsEFEx aos Jogos da Amizade realizados na Academia Militar das Agulhas Negras

A Escola de Educação Física do Exército, na semana de 1º a 6 de julho, apoiou os Jogos da Amizade realizados na Academia Militar das Agulhas Negras, na cidade de Resende-RJ. A competição é realizada, anualmente, entre os Colégios Militares do Brasil.

Estes jovens alunos puderam competir nas várias modalidades como orientação, atletismo, natação, basquete entre outras. Nesse contexto, a EsEFEx, com o seu corpo permanente e os alunos do Curso de Instrutor realizou com profissionalismo, imparcialidade e dedicação toda a arbitragem da



Jogos da Amizade realizados na Academia Militar das Agulhas Negras, na cidade de Resende-RJ.

competição, oportunidade em que nossos alunos saem das salas de aula para uma prática direta do aprendizado ensinado nos bancos escolares.

Palestrantes ilustres na EsEFEx

No dia 14 de maio, a Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) recebeu o Técnico da Equipe do SESC – Rio de Janeiro, o Sr. **Bernardo Rocha de Rezende** – “Bernardinho”, que ministrou uma palestra para os integrantes do CCFEx.

No decorrer da palestra, destacaram-se as palavras como “foco”, “preparação”, “trabalho em equipe”, “disciplina”, “perseverança”, “comprometimento”, lições que foram aprendidas nos mundiais e nos jogos olímpicos, durante a sua carreira e, principalmente, como técnico da Seleção Brasileira de Voleibol.



Palestra do Sr. Bernardo Rocha de Rezende “Bernardinho”

No dia 22 de maio, os corpos docentes e discente da EsEFEx tiveram a oportunidade de ouvir um dos grandes nomes do judô mundial, **Flávio Canto**. Na



Palestra ministrada pelo judoca Flávio Canto.

ocasião o palestrante contou um pouco de sua trajetória de vida, ídolos que se espelhou e os aspectos afetivos que o levaram a chegar ao topo dos tatames mundiais. Apresentou, ainda, o Instituto Reação, projeto social no qual é fundador.

No dia 10 de junho no auditório da EsEFEx, o **Prof Dr Edilberto dos Santos Barros**, treinador nível 5 da *International Association of Athletics Federations* (IAAF) (Associação Internacional das Federações de Atletismo) e técnico multi campeão nas modalidades de corrida de meio fundo e fundo, ministrou uma palestra para os alunos dos cursos de Monitor e de Instrutor de Educação Física da EsEFEx.

Com todo o seu conhecimento acadêmico e sua prática no planejamento do treinamento de corrida, o Prof Edilberto conseguiu motivar e mostrar aos alunos as bases fisiológicas para uma boa periodização do treinamento, assim como trazer para a prática do atleta a teoria previamente assimilada pelos discentes nas disciplinas de Fisiologia do Exercício e Atletismo.



Palestra ministrada pelo prof. Dr Edilberto dos Santos Barros, da IAAF (Federação Internacional de Atletismo).

No dia 17 de junho, o Corpo docente e discente da EsEFEx assistiu palestra ministrada pelo grande ídolo do vôlei, o Sr. Alexandre Ramos Samuel, o **Tande**, um dos nomes mais expressivos na modalidade de voleibol, com o tema “A Vida é um jogo”, a apresentação aclamou de forma alegre as semelhanças e aprendizados da vida nas quadras e a vida profissional.



Palestra realizada pelo jogador de vôlei Tande.

Estágio de combate corpo a corpo do Comando de Operações Terrestres (COTER)

No período de 29 de julho a 9 de agosto, o Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx), por intermédio da EsEFEx, organizou o Estágio Setorial de Combate Corpo a Corpo.

Participaram do estágio 34 militares, representantes dos oito Comandos Militares de Área e do Departamento de Educação e Cultura do Exército.

Os estagiários aprenderam as técnicas previstas no caderno de instrução EB70-CI-11.414, base teórica da Doutrina de Combate Corpo a Corpo do Exército Brasileiro.

As técnicas apresentadas envolveram golpes traumáticos, pontos vulneráveis do corpo, imobilizações, projeções, combate ao solo, enforcamento, forçamento de articulações, agarramento, condução de presos, emprego da tonfa, bastão e combate com facas.

O objetivo principal do Estágio Setorial de Combate Corpo a Corpo é possibilitar que os concludentes retornem aos seus Comandos Militares de Área em condições de cumprir a missão de disseminar a Doutrina de Combate Corpo a Corpo no Exército Brasileiro.



Estágio Setorial de Combate Corpo a Corpo

Inauguração da sala de lutas

No dia 26 de setembro, aconteceu na Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) a inauguração

do Dojo (Sala de Lutas) – “Professor Leopoldo Levindo De Lucca”, em homenagem ao ilustre Mestre que treinou várias gerações de judocas no Exército Brasileiro.

A cerimônia de inauguração do Dojo foi presidida pelo Chefe do Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEX), General de Exército TOMÁS Miguel Miné Ribeiro Paiva, que foi recepcionado pelo General de Brigada André Luiz Ribeiro Campos ALLÃO, Chefe do CCFEx e pelo Ten Cel André Bou Khater Pires, Comandante da EsEFEx que, na ocasião, fez uso da palavra e realizou uma justa homenagem ao **Prof Leopoldo Levindo De Lucca**, que treinou diversos atletas militares e que marcou, de maneira indelével, a inclusão do Exército e das Forças Armadas Brasileiras no cenário desportivo nacional e internacional além de ter contribuído para o enriquecimento da história do desporto militar.

Posteriormente, o Gen Tomás e o Sr Leopoldo Pinto de Lucca, filho do Prof De Lucca, foram convidados para realizarem o descerramento da placa que dá nome a sala de lutas.



Inauguração do Dojo (Sala de Lutas) – “Professor Leopoldo Levindo De Lucca”.



COMISSÃO DE DESPORTOS DO EXÉRCITO

“Mais de 100 Anos de Excelência no Esporte”

Estágio de adaptação para novos atletas de alto rendimento

No dia 1º de março de 2019, o Exército Brasileiro incorporou 53 novos integrantes no Programa de Atletas de Alto Rendimento (PAAR) do Exército, sendo trinta e nove 3º Sargentos e quatorze Soldados, nas seguintes modalidades: atletismo, boxe, esgrima, futebol, judô, maratona aquática, natação, orientação, pentatlo militar, triatlo, vôlei de praia e voleibol. A Comissão de Desportos do Exército (CDE) apresentou as boas-vindas aos nossos novos integrantes e deseja-lhes sucesso nas fileiras da Força Terrestre.

No dia 24 de abril, foi realizada a aula inaugural do 2º turno do Estágio Básico de Sargento Temporário e do Estágio de Formação Básica do Soldado 2019. A atividade foi presidida pelo Cel Duarte, Subchefe do CCFEx e apresentou as boas-vindas aos novos militares.

Durante o estágio, os 34 militares atletas das modalidades boxe, esgrima, futebol, maratona aquática, natação, orientação, pentatlo militar, triatlo, vôlei de praia e voleibol participarão de instruções com o objetivo principal de promover a adaptação à vida militar.



Instrução de Sobrevivência (à esquerda) e foto oficial por término do Estágio Básico (à direita)

Aniversário 104 anos da CDE

Ao longo de sua história, a CDE tem cumprido sua missão de planejar, organizar, dirigir e controlar as atividades relativas aos desportos no âmbito da Força Terrestre, contribuindo ainda com o desenvolvimento do desporto nacional.

No dia 22 de junho, comemorou-se o 104º aniversário de criação da CDE. Nesse momento, em que celebramos 104 anos de trabalho em prol do desporto militar, a COMISSÃO DE DESPORTOS DO EXÉRCITO cumprimenta todos que contribuíram para o sucesso das atividades desportivas dentro da Força Terrestre.



Viva a CDE!
O esporte imita o combate!

Campeonato de basquetebol do Exército 2019

No período de 8 a 14 de julho, o DECEX, por intermédio do CCFEx, realizou o Campeonato de Basquetebol do Exército 2019, na Urca, no Rio de Janeiro.

A organização da competição ficou a cargo da CDE e contou com a participação de oito Comandos Militares de Área (CMA), que disputaram o troféu de campeão masculino, num total de cerca de 180 militares oriundos de seus respectivos Comandos.

A cerimônia de abertura do Campeonato de Basquetebol do Exército 2019 ocorreu no dia 8 de julho, nas instalações da EsEFEx, sendo presidida pelo General de Exército Julio Cesar de ARRUDA, Comandante Militar do Leste (CML) que estava acompanhado pelo General de Brigada André Luiz Ribeiro Campos ALLÃO, Chefe do CCFEx e Presidente da CDE, anfitrião do evento.

Estiveram também presentes na abertura do Campeonato o Gen Div Joarez, V Ch DECEX; o Maj Brig Ar Leônidas, SCmt da ESG; o Maj Brig Int Medeiros, Presidente da CDA; o Gen Div R1 Brasil, Antigo Chefe do CCFEx e Secretário Especial do Esporte; o Gen Div R1 Ronald, Antigo Chefe do CCFEx; o Gen Bda Carlos Machado, Dir Edc Prep Assist; o Gen Bda Martin, Asst Mil EB ESG; o Gen Bda R1 Iran; além outras autoridades civis e militares e de uma representação de integrantes dos Comandos Militares que participam do Campeonato.

Durante o evento foram homenageados os integrantes da equipe de basquetebol militar do Brasil, pela conquista inédita do primeiro lugar nos 5º Jogos Mundiais Militares, com a entrega de um discóbolo aos antigos militares: Sgt R1 Wagner, Sgt

R1 Fernando Coloneze, Sgt R1 Frederico, que deixaram seus nomes na história do Desporto Militar.



Cerimônia de abertura do Campeonato de Basquetebol do Exército 2019.

Em seguida, foi prestada uma justa homenagem ao Coronel Jamil GEDEÃO e ao Cel SAMUEL Horn Pureza, em reconhecimento aos relevantes serviços prestados ao desporto do Exército Brasileiro ao longo da História. Na ocasião, o filho do Cel Samuel, Cadete Victor Pureza, da Polícia Militar do Distrito Federal, recebeu uma placa em homenagem à memória do Cel Samuel, por ter impulsionado e fomentado a modalidade nas Forças Armadas.

Na ocasião o Gen Bda Allão, Chefe do CCFEx, fez uso da palavra e parabenizou os atletas, os homenageados e aqueles que trabalharam em prol do esporte no Exército, e salientou que: “O esporte imita o combate! Esta premissa é um dos pilares que justificam o fomento do desporto no meio militar.”

O Gen Ex Arruda, Cmt CML, mais alta autoridade, fez uso da palavra saudando o Cel Gedeão e o filho do Cel Samuel, que deu nome ao Campeonato, salientando que o homenageado foi um grande amigo e desportista. Em seguida realizou a abertura do Campeonato de Basquete 2019 no CCFEx.

Emoção e reconhecimento marcam uma justa homenagem.

O Coronel Jamil Gedeão e o Cel Samuel Horn Pureza foram ícones do desporto nacional e suas contribuições em particular para o desenvolvimento do basquetebol de alto nível, marcaram indelevelmente as novas gerações de militares que representam a elite do basquetebol das Forças Armadas.

O Coronel Jamil Gedeão, foi jogador da seleção brasileira de basquete, conquistou o sexto lugar nos Jogos Olímpicos de Melbourne, na Austrália, em 1956. Integrou o time brasileiro nos anos de 1953, 1954 e 1955. Além disso, conquistou os títulos de vice-campeão mundial em 1954 no Rio de Janeiro e vice-campeão sul-americano em 1953 e 1955. O coronel Gedeão marcou 148 pontos em 25 jogos pela seleção brasileira em competições oficiais e ainda



Abertura do Campeonato de Basquetebol do Exército 2019.

acumulou o título de campeão no sul-americano individual de lances-livres, na Colômbia.

O Cel Samuel Horn Pureza iniciou sua jornada no basquete no Clube Português do Recife no ano de 1969. Na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), integrou a equipe de basquete da AMAN de 1978 a 1982; na Comissão Desportiva Militar do Brasil (CDMB), integrou a equipe de basquete militar do Brasil que participou do Campeonato Mundial Militar de Basquetebol em Paramaribo/Suriname no ano 1984. Fez parte da equipe Vice-campeã carioca de basquete adulto em 1986, pelo Botafogo de Futebol e Regatas – RJ. Na CDE, participou como atleta da equipe de basquete do Exército em cinco edições de Campeonato de Basquetebol das Forças Armadas (1984, 1991, 1996, 1997 e 2001) tendo se sagrado campeão nas quatro últimas oportunidades. No Clube do Exército de Brasília (CEXB), foi bicampeão de Brasília nos anos de 1993 e 1994. Em 2015, recebeu Prêmio Mérito Desportivo do Exército como o melhor Agente Desportivo entre os Comandos Militares de Área.

Campeonato do Exército de Triatlo 2019

O Campeonato de Triatlo do Exército e o 34º Triathlon do Exército, este último um dos eventos mais tradicionais da América Latina, contou com a participação de mais de 200 atletas, no dia 11 de agosto de 2019 - na praia de Itaparica/ Vila Velha – Es.

Servindo de palco para o Campeonato de Triatlo do Exército 2019, os eventos integraram a sociedade civil e militar, além de fortalecer, através das práticas desportivas, a manutenção de seu corpo de tropa. O Campeonato de Triatlo do Exército está em sua segunda edição e reuniu mais de 60 militares, representando os 8 Comandos Militares de Área de todo o Brasil.

Como cartão postal do evento, a cidade de Vila Velha foi sede novamente de uma grande festa esportiva. Organizada pela Comissão de Desportos do Exército, pelo 38º Batalhão de Infantaria, com apoio da Federação Capixaba de Triathlon. cabe ressaltar que o tradicional Triathlon do Exército já foi seletiva para

os Jogos Olímpicos de Atenas, e sede de Campeonato Ibero-americano, Copa Continental e Copa do Brasil.

No dia 10, véspera do grande dia, os atletas foram brindados com 3 eventos de destaque. No início da manhã o General Allão, Presidente da Comissão de Desportos do Exército prestigiou a cerimônia de abertura do Campeonato de Triatlo do Exército e a clínica de triatlo, eventos que aconteceram dentro das instalações do 38º Batalhão de Infantaria e na praia de Itaparica, com a participação dos atletas que largaram na elite do 34º Triathlon do Exército.

No mesmo dia a tarde, os atletas assistiram o congresso técnico feito pela Delegada Técnica do evento, 2º Tenente Tercia Figueiredo.

A prova foi composta por um percurso de 750 metros de natação, 20km de ciclismo na orla da praia e finalizando com 5km de corrida sob forte calor.

Na elite masculina o jovem atleta Miguel Hidalgo desbancou o grande favorito, Diogo Sclebin, garantindo o primeiro lugar e a quantia de R\$2.500,00 em dinheiro.

Já na elite feminina a experiente atleta Beatriz Neres garantia a medalha de ouro liderando a prova desde a saída da água.

Na prova individual masculina do Campeonato de Triatlo do Exército (CTE), sagrou-se campeão o 2º Tenente Camilo, do Comando Militar do Norte, com o tempo de 1h 01'50". O 2º lugar ficou com o atleta do Comando Militar do Oeste, Soldado Matheus Marcelino, concluindo em 1h 03'22". A medalha de bronze foi conquistada com o tempo de 1h 03'38", pelo militar – Capitão Leandro Albuquerque - Comando Militar do Sul.

Na prova individual feminina, a campeã foi a Capitã Mariana do Comando Militar do Leste, com a marca de 1h 25'08". A medalha de prata ficou com a representante Militar do Sul, 1º Tenente Thaynan Miranda registrando o tempo de 1h 26'20". A 3º Sgt Aline Bichoff garantiu o bronze com a marca de 1h 27'12".



Campeonato de Triatlo do Exército e o 34º Triathlon do Exército.

O Comando Militar do Sul sagrou-se Campeão Geral por equipes, seguido do Comando Militar do Leste, em segundo lugar, e Comando Militar do Planalto, na terceira colocação.



2º Ten Camilo, do CMA, vencedor da prova.

O esporte imita o Combate!

Campeonato de Salto do Exército marca coesão e integração da Instituição

Em homenagem aos 75 anos da instalação da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), em Resende, foi realizado o Campeonato do Exército de Salto e o Campeonato Internacional de Cadetes, organizados pela AMAN, sob a supervisão da Comissão de Desportos do Exército (CDE) e apoio da Escola de Equitação do Exército (EsEqEx)

Foram realizadas provas em diversas categorias, além das três do campeonato propriamente dito. No Campeonato Internacional de Cadetes, que se encerrou no sábado (31/08), sagrou-se campeão o Uruguai, em segundo lugar o Brasil e em terceiro o Peru.

O último dia de competição começou com uma prova, em dois percursos, para 14 conjuntos de Oficiais-generais. Ao final da mesma sagrou-se campeão o General de Brigada Carrião, Chefe de Estado-Maior do Comando Militar do Oeste; em segundo o General de Exército Leal Pujol, Comandante do Exército e em terceiro o General de Brigada Lajoia, Comandante da 1ª Brigada de Cavalaria Mecanizada.

Depois, na pista de grama da Seção de Equitação da AMAN, foi realizada a final Individual do Campeonato do Exército de Salto de 2019.

O evento foi encerrado com a entrega dos prêmios do Campeonato do Exército por equipes e individual.

Na competição por equipes o Comando Militar do Sul foi campeão com o Tenente Breyer, Sub-tenente Marlon, Sargento Moreno e Sargento Matos, o Comando Militar do Leste ficou em segundo e o Comando Militar do Oeste foi o terceiro.

No Individual, o Campeão do Exército de Salto de 2019 foi o Sargento Matos montando Carnaval pelo CMS, em segundo ficou o Coronel Spangemberg com

Dorland Van de Mespel pelo CML e em terceiro ficou o Tenente-coronel Marcelo montando Sumo Langonnais pelo CML.

O Sargento Matos, do CMS, ainda conquistou o título de melhor animal oriundo da Coudelaria do Rincão, montando o cavalo Semestre do Rincão.

Após a premiação, o Comandante da AMAN, General de Brigada Dutra, ofereceu um almoço de confraternização entre autoridades, cavaleiros, comissões técnicas, comissão organizadora e convidados presentes.

A par dos expressivos resultados obtidos no Campeonato, a competição foi marcada pela participação de todos os círculos hierárquicos. Oficiais-generais, oficiais e praças competiram juntos em todas as provas, fortalecendo a coesão e a integração do Exército Brasileiro, por meio do desporto.



Campeonato de Salto do Exército e o Campeonato Internacional de Cadetes – 2019, Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN).



DESTACAMENTO DESPORTIVO DA VILA MILITAR

Criado em 2012, a missão do Destacamento Desportivo da Vila Militar (DDVM), em parceria com a Secretaria Especial do Esporte (Ministério da Cidadania), é coordenar, controlar, supervisionar e promover atividades nas arenas sob sua responsabilidade, atendendo aos interesses do Exército Brasileiro, fomentando o desenvolvimento do Desporto de Alto Rendimento, a iniciação desportiva e a integração social, por meio do desporto.

O Destacamento gerencia a Arena Coronel Wenceslau Malta, o Centro Militar de Tiro Esportivo

e o Centro de Treinamento de Hóquei sobre Grama. Estas instalações, juntamente com o Centro de Treinamento de Pentatlo Moderno, administrado pelo Círculo Militar da Vila Militar, e o Parque Equestre General Eloy Menezes, sob a responsabilidade da Escola de Equitação do Exército, integram o Legado Olímpico de Deodoro, sob a responsabilidade do Exército Brasileiro.

ARENA CORONEL WENCESLAU MALTA

A arena Coronel Wenceslau Malta apresenta arquibancada para 2.000 pessoas, climatizada, banheiros em todos os níveis, vestiários, praça de alimentação e posto médico.

Atividades: vôlei, basquete, futsal, judô, jiu-jitsu, shows, conferências e eventos culturais.

Principais Eventos: World Cup, Mundial, Pan-Americano e Sul Americano de Jiu-Jitsu; Copa Internacional de Judô; Carioca de Basquete; entre outros.



Ginásio Poliesportivo Arena Coronel Wenceslau Malta.

CENTRO MILITAR DE TIRO ESPORTIVO TENENTE CORONEL GUILHERME PARAENSE

Possibilidades: arquibancadas para 4.500 pessoas, estandes com alvos eletrônicos a 10, 25, 50 e 300 metros, auditório, salas e posto médico.

Atividades: tiro esportivo e treinamento de *snipers*.

Principais Eventos: Pan-Americano 2007, Jogos Mundiais Militares 2011, Olimpíadas e

Paralimpíadas Rio 2016, Seletiva World Cup Munique e Gabala, Seletiva Ibero Americano, Sul-Americano, Mundial Júnior, II Copa Sul-Americana, etapas e finais dos Campeonatos Brasileiros, Copa do Mundo de Tiro Esportivo-2019, entre outros.



Centro Militar de Tiro Esportivo (CMTE) – Tenente Guilherme Paraense.

PARQUE EQUESTRE GENERAL ELOY MENEZES

Possibilidades: arquibancada para 1.000 pessoas, auditório, salas, posto médico, pista de cross-country, 06 picadeiros abertos e 01 picadeiro coberto.



Parque Equestre General Eloy Menezes.

Atividades: cursos de Instrutor e Monitor de equitação, pesquisa, emprego militar de equídeos, cerimonial militar e competições equestres.

Principais Eventos: Pan-Americano 2007, competições seletivas para as Olimpíadas de Pequim 2008, Jogos Mundiais Militares 2011, Olimpíadas e Paralimpíadas Rio 2016 e Campeonatos do Exército de Adestramento, Salto e CCE.

CENTRO DE TREINAMENTO DE HÓQUEI SOBRE GRAMA SARGENTO JOÃO CARLOS DE OLIVEIRA

Possibilidades: arquibancada para 1.500 pessoas, dois campos oficiais e um menor para treinamento, pavilhão administrativo com salas, banheiros, vestiários e posto médico.

Atividades: hóquei sobre grama, futebol e futebol americano.

Principais Eventos: Pan-Americano 2007, Desafio de Hóquei Brasil x Argentina e Olimpíadas 2016.



Centro de Treinamento de Hóquei sobre Grama Sargento João Carlos de Oliveira.

CENTRO DE TREINAMENTO DE PENTATLO MODERNO CORONEL ERIC TINOCO MARQUES

Possibilidades: permite a montagem de arquibancada para 400 pessoas, piscina de 50 m, banheiros e vestiários.

Atividades: natação e pólo-aquático.

Principais Eventos: Pan-Americano 2007, Jogos Mundiais Militares 2011, Copa do Mundo de Pentatlo 2015 e Olimpíadas Rio 2016.



Centro de Treinamento de Pentatlo Moderno Coronel Eric Tinoco Marques.

PROJETO SOCIAL NO LEGADO OLÍMPICO

Desde junho de 2018, o Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx), vem desenvolvendo nas arenas do legado olímpico o Programa Forças no Esporte - PROFESP, que tem a finalidade de promover a inclusão social de crianças e adolescentes por meio da prática esportiva orientada. Além da prática de voleibol, futebol, basquetebol e orientação, os participantes do projeto recebem alimentação, instruções de civismo, de ordem unida e acompanhamento médico.

Atualmente o PROFESP do CCFEx, núcleo EsEqEx e DDVM, possui 106 crianças matriculadas, sendo 100 meninos e 06 meninas. Realizam aulas de basquete, equitação, futebol, orientação, voleibol e informática, além de possuírem acompanhamento médico e alimentação.

Já estão sendo realizadas gestões junto à Universidade Castelo Branco para agregar ao Projeto professores e estagiários do Curso de Educação Física, assim sendo a previsão é que em 2020 o PROFESP tenha 200 crianças e sejam incluídas as modalidades esportivas natação e atletismo.

A Gestão Social é um dever de todos e o Legado Olímpico já está fazendo a sua parte: inclusão social por meio do esporte.



Visita ao PROFESP na Escola de Equitação do Exército – DDVM, realizada em 15 de agosto de 2019. Em destaque o Chefe do CCFEx, Gen Allão, acompanhado do TC Renato, Cmt da EsEqEx, da equipe e das crianças beneficiadas.



ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO

“In Hoc Signo Vinces”

Campeonato do Exército de Adestramento – 2019

O Campeonato foi realizado nas categorias Forte, Média I, Média II e Cavalos Novos. Sagrou-se campeã do EB 2019 a equipe do Comando Militar do Planalto e o título individual ficou com o Coronel Souto Maior do Comando Militar do Sul.



Premiação da equipe vencedora e do título individual.

Parceria de estudo entre a Escola de Equitação do Exército (EsEqEx) e o IPCFEx

O Laboratório de Avaliação do Desempenho de Equinos (LADEq), situado na Escola de Equitação do Exército (EsEqEx), em parceria com o IPCFEx, iniciou um estudo para avaliar as características dos cavalos de salto durante um período de treinamento complementar em esteira ergométrica e em competições de salto.

Em competições hípicas, os cavalos de saltos e os cavaleiros devem possuir qualidades peculiares à atividade. Desta forma, o sincronismo do conjunto “cavalo e cavaleiro” é considerado essencial durante as provas hípicas. Esta pesquisa fornecerá parâmetros fisiológicos e biomecânicos para identificar/analisar, no conjunto, a influência do treinamento físico e aplicar os resultados na melhora do desempenho animal e humano.



Execução da Cinemetria, para a descrição de posições e movimentos no espaço.

Estágio básico de emprego militar de equídeos 2019

No período de 9 a 20 de setembro de 2019, foi ministrado pela Escola de Equitação do Exército, com o apoio do 2º RCG, o Estágio Básico de emprego militar de equídeos, disciplina eletiva da AMAN.

A atividade contou com a participação de 13 cadetes da AMAN: nove alunos de cavalaria, três alunos de engenharia, sendo que um de Honduras, e um aluno de intendência, natural de Namíbia. O Estágio

contemplava, dentre outras instruções, o emprego da tropa hipomóvel em operações da garantia da Lei e da Ordem; a ordem unida e a escolta hipomóvel; as missões de controle de distúrbio e orientações desportivas visando a preparação do cavalo e cavaleiro. Os cadetes Renan e Interiano foram os destaques da atividade.

Na oportunidade, o Cel PMSP Salles proferiu uma palestra sobre a “Estrutura e atuação da PMSP, Doutrina e Emprego das Forças na Garantia da Lei e da Ordem”, por ocasião da aula inaugural do Estágio de Emprego Militar de Equídeos/Eletiva dos Cadetes do 4º ano da AMAN, neste berço do ensino metódico e racional da Arte Equestre no Brasil.



Estágio básico de emprego militar de equídeos – 2019.



Seção Cultural do Sítio Histórico da Fortaleza de São João - CCFEx/FSJ

“Guardiã do Patrimônio Histórico-Cultural-Ambiental e do Desporto do Exército”

Projetos em Andamento e Atividades Realizadas em 2019:

Reforma de canhões históricos

Seis canhões históricos estão sendo reformados em parceria com o Arsenal de Guerra do Rio de Janeiro, Arsenal da Marinha do RJ e o Estaleiro RENAVE.

CONFECÇÃO DE RÉPLICAS DE CANHÕES HISTÓRICOS COM ESTOJOS DESCARREGADOS

Os canhões originais, 2 Armstrong e 2 Blomefield de 32 libras, do Sec XVIII, que foram resgatados do fundo do mar e hoje estão expostos na Praia de Fora (Praça da Fundação), e serão substituídos pelas

réplicas, os antigos canhões serão RECOLOCADOS nas bocas de fogo do Reduto São Teodósio (1572), onde prestaram relevantes serviços para a defesa da Baía de Guanabara.



Foto da 1ª réplica: Canhão Blomefield e carreta

Importantes Parcerias Institucionais

- Parceria com a Cia Caminho Aéreo do Pão de Açúcar (Bondinho): Treinamento de funcionários como guias de turismo da FSJ para informarmos milhares de visitantes sobre a Fortaleza. Instalação de 2 TOTENS informativos da Fortaleza, nos morros da Urca e do Pão de Açúcar;
- Parceria com a Universidade Federal Fluminense: Visitas de alunos do Curso de Turismo;
- Projeto Aniversário da FSJ – 402 Anos (2020): Comemorar o 402º aniversário da FSJ, 23 a 25 JUN 2020, com evento do COPPE/LTDS da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e o Conselho de Arquitetura e Urbanismo (CAU/RJ), como Pré-evento da UNESCO: Rio – Capital Mundial da Arquitetura – 20 a 25 JUL 2020; e
- Projeto QR CODE: Instalação de “QR CODE” nas placas de informações dos monumentos do Sítio Histórico da FSJ.



Curiosidades

Portão de Entrada da Fortaleza São João (ESJ) tombado pelo IFHAN, no Tomo do Livro de Tombo de Belas Artes, em 1938.

Portão de entrada para a Fortaleza de São João - Com vão de arco abatido, ladeado por pilastras robustas, este portão, é encimado por frontão com volutas barrocas, o qual termina por uma pira.

O Portão foi instalado em 24 Jun 1618 quando da conclusão das Muralhas e dos redutos artilhados, São Diogo, São Martinho, São Teodósio e o Forte São José.

Épocas atrás era a única entrada para a Fortaleza, assim forçando os militares, que se encontravam dentro da Baía de Guanabara, a sair da mesma quando tinham que vir ao importante ponto de defesa da cidade.

Havia uma ponte levadiça que controlava o acesso, seguindo a arquitetura militar europeia dos castelos medievais, pois o mar passava aos pés da muralha.



Não se pode falar da Fortaleza de São João, sem falar da Cidade do Rio de Janeiro. Essa simbiose teve início em 1º de março de 1565, no desembarque de Estácio de Sá, na antiga Praia Brava, hoje conhecida como Praia de Fora.

A expedição, saindo de Portugal, encontrava-se, na Bahia, com Mem de Sá, Governador Geral. Tio e sobrinho traçam planos para combater os franceses que ocupavam a Ilha de Villegaignon, na Baía de Guanabara. Em seguida, Estácio segue para Bertioga, São Paulo, com o intuito de reforçar sua tropa.

Chegando ao Rio de Janeiro, depois de turbulenta viagem, descem âncoras na citada praia, entre o Morro Pão de Açúcar e o Cara de Cão. Cravam a Pedra Fundamental de posse da terra com o brasão da Coroa Portuguesa e, com muita fé, acompanham uma missa rezada pelo Padre José de Anchieta.

Mesmo cansados, porém, revestidos de muita determinação, dão início à construção de uma posição defensiva, batizando-a de Reduto São Martinho. Nascia, assim, a Fortaleza de São João. São Martinho foi a base de onde os portugueses se lançaram nos embates contra os franceses.

Foram dois anos de muita luta. De um lado os franceses e os índios Tamoios, liderados pelo Cacique Aimberê, do outro, os portugueses e os índios Temiminós do Cacique Araribóia.

Enfim, na Batalha de Uruçumirim, no Morro da Glória, o invasor é expulso, definitivamente, do Rio de Janeiro. Essa fatídica batalha custou a vida de nosso fundador. Uma flecha envenenada perfurou seu rosto. Nosso herói agonizou neste pedaço de chão que fundara e, um mês mais tarde, veio a falecer (20 FEV 1567). Hoje, os restos mortais de Estácio de Sá, a Pedra Fundamental da Fundação e a Imagem de São Sebastião estão na Igreja dos Capuchinhos, na Tijuca.

Por ordem de Mem de Sá, que participara das lutas, este núcleo de povoamento é transferido para o Morro do Castelo, onde a Cidade começou a se desenvolver. Conheça mais desta bela página de nossa História, agende a visita!

Pesquisa de Opinião – Seção Cultural do Ccfex

Em maio de 2019 a Seção Cultural implantou a Pesquisa de Opinião para obter o feedback do público visitante, com objetivo de melhorar os serviços prestados. Os resultados tabulados ratificam a excelência dos serviços praticados pelos nossos militares Guias.



Departamento de Educação e Cultura do Exército
 Centro de Capacitação Física do Exército
 Companhia Caminho Aéreo do Pão de Açúcar

VISITE A FORTALEZA DE SÃO JOÃO

VISIT THE STRENGTH OF SAO JOÃO

Venha conhecer o local onde, em 1565 Estácio de Sá fundou a cidade do Rio de Janeiro

Come visit the place where in 1565 Estácio de Sá founded the city of Rio de Janeiro

Forte São José

Portão Histórico

Casas Mata

Vista do Pão de Açúcar

Praça da Fundação

Forte aberto á visitação pública

Fortress open to public visitation.

Informações / Informations:
 Aberto ao público de Terça a Domingo das 9h30 às 16h30
 Open Tuesdays to Sandays 9.30 AM to 4.30 PM

Como chegar / How to get there
 Ônibus - Bus
 107 - Central/Urca
 582 Circular 2 - Leblon/Urca
 513 - Metrô Botafogo/Urca

Partindo do Pão de Açúcar/ From the Sugar Loaf
 Ônibus 107, 513 ou 582 sentido Urca

Via Metrô / Subway
 Estação Botafogo - ônibus 513

Centro de Capacitação Física do Exército
 (21) 2586-2291 / (21) 97295-5891
 email: sitiohistorico.fsj@gmail.com
 www.ccfex.eb.mil.br/sitio-historico/sitiohistorico