



Universidade de Évora - Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano

Mestrado em Exercício e Saúde

Relatório de Estágio

Relatório do Estágio de Bruno Leal, no âmbito das funções exercidas no Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (CFMTFA)

Bruno Miguel Silva Leal

Orientador(es) | Armando Manuel Raimundo
Cláudia Raquel Silva Teixeira

Évora 2022



Universidade de Évora - Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano

Mestrado em Exercício e Saúde

Relatório de Estágio

Relatório do Estágio de Bruno Leal, no âmbito das funções exercidas no Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (CFMTFA)

Bruno Miguel Silva Leal

Orientador(es) | Armando Manuel Raimundo
Cláudia Raquel Silva Teixeira

Évora 2022



O relatório de estágio foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano:

Presidente | Pablo Tomas-Carus (Universidade de Évora)

Vogais | Armando Manuel Raimundo (Universidade de Évora) (Orientador)
José Alberto Parraça (Universidade de Évora) (Arguente)

Agradecimentos

Agradeço à Força Aérea Portuguesa e a todos os camaradas envolvidos, que sempre se disponibilizaram e prontificaram a ajudar e apoiar, foram sempre uma força motivacional ao longo do estágio, para que me fosse possível atingir os objetivos estabelecidos.

Quero agradecer de forma especial e diferenciada aos meus camaradas da Secção de Instrução da Condição Física e Desportos, Alferes Cláudia Teixeira, Sargento-Ajudante José Silva, Sargento-Ajudante Lurdes Pirrolas, Primeiro-Sargento Mário Barbosa e Primeiro-Sargento Hugo Piedade por terem sido os meus maiores aliados ao longo desta jornada, tendo um espírito de solidariedade e abnegação extraordinários.

Agradeço aos alunos pelo empenho ao longo das aulas, pela vontade de quererem sempre mais e melhor, e de me obrigarem a evoluir profissionalmente.

Agradeço ao Corpo Docente da Universidade de Évora, que quando solicitado, sempre me apoiou e auxiliou da melhor forma possível.

Agradeço também aos camaradas que, mesmo não estando diretamente envolvidos no meu estágio, me apoiaram e facilitaram a execução do mesmo.

Agradeço a todas as minhas diferentes chefias a oportunidade de me deixarem desenvolver o presente estágio, as horas dispensadas para estudo e trabalho académico, assim como ajuda no meu crescimento pessoal e profissional.

Por fim, mas não menos importante que qualquer outro agradecimento, agradeço à minha família, por continuar a acreditar em mim e nas minhas capacidades, à minha namorada e à sua família por terem sempre uma palavra de apoio e de ânimo ao longo do estágio e a todos os meus amigos que me incentivaram a seguir com o projeto.

Índice

Capítulo I	8
1 Resumo	8
2 Abstract	9
3 Expetativas iniciais de estágio	10
4 Objetivos	11
4.1 Objetivos gerais	11
4.2 Objetivos específicos	11
5 Identificação do estagiário	11
6 Cronograma	12
7 Lista de acrónimos	13
Capítulo II	14
1 Caracterização do local de estágio	14
1.1 História	14
1.2 Constituição do CFMTFA	14
1.3 Hierarquia	15
1.4 Metodologia de avaliação	16
1.4.1 Despacho n.º 21/2013 do CEMFA de 02 de abril de 2013	16
1.4.2 Programa de Instrução (PDINST) da Instrução Básica (IB)	18
2 Caracterização da Instrução Básica 01/20	19
2.1 Incorporação	19
2.2 Testes de avaliação diagnósticos	20
2.3 Durante a recruta	31
2.4 Testes físicos finais	32
2.5 Inicial vs. Final	43
3 Após o Juramento de Bandeira	55
3.1 Espaços Desportivos da Unidade	55
3.2 Aulas de Treino Físico Militar	58
3.3 Avaliação na Fase Comum	62
Capítulo III	64
1 Análise e Discussão de Resultados	64
Capítulo IV	81
1 Reflexão final	81
Capítulo IV	83
1 Anexos	83

1.1	<i>Patch da SICFD</i>	83
1.2	Equipa de Instrutores da SICFD	83
1.3	Ficha de Avaliação	84
1.4	Espaços Desportivos	84

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Horas de estágio por tarefa.....	12
Tabela 2 – Tabela de Aptidão para militares colocados (Fonte Despacho N. °21/2013 do CEMFA).....	17
Tabela 3 – Tabelas de resultados dos TACF para alunos [Fonte PDINST 144-9 (E)].....	18
Tabela 4 – Composição da Instrução Básica.....	19
Tabela 5 – Desistentes na Instrução Básica.....	20
Tabela 6 – Exemplo 1 de TFM.....	60
Tabela 7 – Exemplo 2 de TFM.....	61
Tabela 8 – Exemplo 3 de TFM.....	61
Tabela 9 – Exemplo 4 de TFM.....	62
Tabela 10– Tabelas de resultados dos TAV dos militares alunos... Erro! Marcador não definido.	
Tabela 11 - Total de Indivíduos por Sexo.....	64
Tabela 12 - Total de Indivíduos por Categoria.....	64
Tabela 13 - Total de Indivíduos por Pelotão.....	65
Tabela 14 - Resultados da Média \pm Desvio-Padrão em cada teste.....	66
Tabela 15 - Diferenças significativas entre pelotões nos diferentes parâmetros de avaliação no 1.º momento de avaliação.....	67
Tabela 16 - Diferenças significativas entre pelotões nos diferentes parâmetros de avaliação no 2.º momento de avaliação.....	68
Tabela 17- Diferenças significativas entre pelotões nos diferentes parâmetros de avaliação no 3.º momento de avaliação.....	69
Tabela 18 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 1.....	70
Tabela 19 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 2.....	71
Tabela 20 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 3.....	71
Tabela 21 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 4.....	72
Tabela 22 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 5.....	72
Tabela 23 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 6.....	73
Tabela 24 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 7.....	73
Tabela 25 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 8.....	74
Tabela 26 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 9.....	74
Tabela 27 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 10.....	75
Tabela 28 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 11.....	75
Tabela 29 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 12.....	76
Tabela 30 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 13.....	76
Tabela 31 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 14.....	77
Tabela 32 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 15.....	77
Tabela 33 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 16.....	78
Tabela 34 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 17.....	78
Tabela 35 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 18.....	79
Tabela 36 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 19.....	79
Tabela 37 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 20.....	80

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Organograma do CFMTFA.....	15
Gráfico 2 - Organograma SICFD	15
Gráfico 3 – Resultados do Pelotão 1 nos TACF Diagnósticos.....	21
Gráfico 4 – Resultados do Pelotão 2	21
Gráfico 5 – Resultados do Pelotão 3	22
Gráfico 6 – Resultados do Pelotão 4	22
Gráfico 7 – Resultados do Pelotão 5	23
Gráfico 8 – Resultados do Pelotão 6	23
Gráfico 9 – Resultados do Pelotão 7	24
Gráfico 10 – Resultados do Pelotão 8	24
Gráfico 11 – Resultados do Pelotão 9	25
Gráfico 12 – Resultados do Pelotão 10	25
Gráfico 13 – Resultados do Pelotão 11	26
Gráfico 14 – Resultados do Pelotão 12	26
Gráfico 15 – Resultados do Pelotão 13	27
Gráfico 16 – Resultados do Pelotão 14	27
Gráfico 17 – Resultados do Pelotão 15	28
Gráfico 18 – Resultados do Pelotão 16	28
Gráfico 19 – Resultados do Pelotão 17	29
Gráfico 20 – Resultados do Pelotão 18	29
Gráfico 21 – Resultados do Pelotão 19	30
Gráfico 22 – Resultados do Pelotão 20	30
Gráfico 23 – Resultados compilados da avaliação de diagnóstica da IB 01/20	31
Gráfico 24 – Avaliação Final do Pelotão 1	33
Gráfico 25 – Avaliação Final do Pelotão 2	33
Gráfico 26 – Avaliação Final do Pelotão 3	34
Gráfico 27 – Avaliação Final do Pelotão 4	34
Gráfico 28 – Avaliação Final do Pelotão 5	35
Gráfico 29 – Avaliação Final do Pelotão 6	35
Gráfico 30 – Avaliação Final do Pelotão 7	36
Gráfico 31 – Avaliação Final do Pelotão 8	36
Gráfico 32 – Avaliação Final do Pelotão 9	37
Gráfico 33 – Avaliação Final do Pelotão 10	37
Gráfico 34 – Avaliação Final do Pelotão 11	38
Gráfico 35 – Avaliação Final do Pelotão 12	38
Gráfico 36 – Avaliação Final do Pelotão 13	39
Gráfico 37 – Avaliação Final do Pelotão 14	39
Gráfico 38 – Avaliação Final do Pelotão 15	40
Gráfico 39 – Avaliação Final do Pelotão 16	40
Gráfico 40 – Avaliação Final do Pelotão 17	41
Gráfico 41 – Avaliação Final do Pelotão 18	41
Gráfico 42 – Avaliação Final do Pelotão 19	42
Gráfico 43 – Avaliação Final do Pelotão 20	42
Gráfico 44 – Resultados compilados da avaliação final da IB 01/20.....	43
Gráfico 45 - Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 1	44
Gráfico 46– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 2	44

Gráfico 47– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 3	45
Gráfico 48– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 4	45
Gráfico 49– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 5	46
Gráfico 50– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 6	46
Gráfico 51– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 7	47
Gráfico 52– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 8	47
Gráfico 53– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 9	48
Gráfico 54– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 10	48
Gráfico 55– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 11	49
Gráfico 56– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 12	49
Gráfico 57– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 13	50
Gráfico 58– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 14	50
Gráfico 59– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 15	51
Gráfico 60– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 16	51
Gráfico 61– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 17	52
Gráfico 62– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 18	52
Gráfico 63– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 19	53
Gráfico 64– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 20	53
Gráfico 65 – Comparação de momentos de avaliação da IB 01/20	54

Índice de Figuras

Figura 1 – Circuito de treino	56
Figura 2 – Estação StreetWorkout	57
Figura 3 – Campo de futebol e pista de corrida	57

Capítulo I

1 Resumo

Relatório do Estágio de Bruno Leal, no âmbito das funções exercidas no Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea.

Ao ter ingressado na Força Aérea Portuguesa, tinha dois grandes objetivos iniciais e a curto-médio prazo: conseguir ser colocado numa Unidade que me permitisse desenvolver todas as capacidades adquiridas ao longo da Licenciatura e Mestrado, e terminar o Mestrado que por razões pessoais tinha ficado pendente.

Durante o período de estágio, procurei atingir os objetivos a que me propus, assim como a elaboração do presente relatório, não só para efeitos de avaliação curricular e término deste ciclo de estudos, mas também como um instrumento de aprendizagem e reflexão contínuas da minha prática profissional. Desta forma, espero conseguir registar e guardar as minhas aprendizagens enquanto profissional militar desportivo, por forma a conservar todo o conhecimento e transmiti-lo de forma clara, curta e concisa a todos aqueles para que seja interessante.

Ao longo deste estágio, procurei construir o meu “eu profissional na área desportiva, isto é, refletir e construir a minha prática profissional, assente nos valores castrenses da instituição da Força Aérea, sem nunca esquecer todo o percurso e aprendizagem que Évora me proporcionou. Assim, este relatório estará baseado e fundamentado com aspetos considerados importantes, como as expectativas iniciais, os meus objetivos, a caracterização do local de trabalho, planeamento de atividades e reflexões dos trabalhos onde estiver envolvido durante a prática profissional.

Para além de fazer o acompanhamento e planeamento das sessões de aula e treino, estive também envolvido em outras atividades decorrentes da vivência laboral em ambiente militar, decorrente do quotidiano da Unidade.

Em suma, o estágio torna-se uma das etapas de maior importância e ponderação a nível de formação académica, uma vez que é neste contexto que tudo o que foi apreendido a nível teórico passará para a componente prática, dando assim oportunidade para que ocorra, não só, a cimentação de conhecimentos, mas também o erro, que com toda a certeza se demonstrará como momento de aprendizagem, reflexão e crescimento a nível pessoal e profissional.

Palavras-chave: Exercício Físico; Condição Física; Treino Físico Militar; Força; Exercícios

2 Abstract

Bruno Leal's Internship Report, in the context of the exercised at Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (CFMTFA).

When I joined the Portuguese Air Force, I had two main initial short-medium term objectives: to be placed in a unit that would allow me to develop all the skills acquired during my bachelor's and master's degrees, and to finish the master's degree that for personal reasons had been left pending.

During the internship period, I tried to achieve the objectives I set myself, as well as the elaboration of this report, not only for the purposes of curricular evaluation and the completion of this cycle of studies, but also as a tool for continuous learning and reflection on my professional practice. In this way, I hope to be able to record and save my learnings as a military sports professional, to preserve all the knowledge and transmit it in a clear, short, and concise way to all those to whom it will be of interest.

Throughout this internship, I tried to build my professional self in the sports area, that is, to reflect and build my professional practice, based on the military values of the Air Force institution, without ever forgetting all the journey and learning that Évora provided me. This way, this report will be based and substantiated with aspects considered important, such as initial expectations, my objectives, characterization of the workplace, planning of activities and reflections of the work where I am involved during professional practice.

In addition to monitoring and planning the class and training sessions, I was also involved in other activities arising from the work experience in a military environment, arising from the daily life of the Unit.

In short, the internship becomes one of the most important and important stages in academic training, since it is in this context that everything that was learned at a theoretical level will be transferred to the practical component, thus providing the opportunity for not only the cementing of knowledge, but also the error, which will certainly prove to be a moment of learning, reflection, and growth at a personal and professional level.

Keywords: Physical Exercise; Physical Condition; Military Physical Training; Strength; Exercises

3 Expetativas iniciais de estágio

Quando iniciou o ano letivo, já me encontrava colocado na Força Aérea, pelo que sempre quis tentar a hipótese de desenvolver o meu estágio no meu local de trabalho, devido à facilidade de realização e de não ter que tentar conjugar fatores externos ao meu trabalho. Dessa forma, quando foi aceite a realização no meu primeiro e único local de escolha, fiquei bastante satisfeito, pois seria mais fácil conciliar e obviamente mais motivador e desafiante, uma vez que com a realização deste estágio, não só conseguiria estar mais próximo da área desportiva, como também terminar este ciclo de estudos.

Quando foi aceite a proposta de realização de estágio, foram-me designadas três turmas de duas categorias distintas e, obviamente, estava preocupado com o meu desempenho, pois não queria que algo que ambicionava tanto corresse mal, ou menos bem, uma vez que nunca tinha estado neste contexto de instrução, nem com pessoas destas idades. Queria sim, ser uma mais-valia na formação e adquirir novos conhecimentos, assim como ter oportunidade de colocar num contexto prático todos os conhecimentos adquiridos.

No entanto, apesar de todos esses receios, sabia que mais cedo ou mais tarde, a oportunidade de conseguir demonstrar o meu potencial surgiria e que o receio com que estava passaria para segundo plano. Considerando-me uma pessoa extrovertida e de relativo fácil trato, sabia que também me conseguiria fazer chegar aos alunos, não só pelo facto de as idades serem próximas, mas também por ser um elemento novo no ambiente de formação deles, com ideias potencialmente inovadoras e diferentes.

Contudo, o contexto pandémico em que Portugal se encontrava não facilitou, sendo mais uma barreira pela qual temia ver o meu trabalho ser desenvolvido abaixo dos mínimos. Apesar disso, com o passar dos dias, fomos todos ganhando confiança no nosso trabalho, individual e em equipa, e também esse fator passou a ser pouco relevante para pôr em questão o meu e o nosso desempenho.

Tal como em qualquer trabalho, sabia que por mais que idealizasse uma realidade perfeita, com um desempenho individual excelente, iriam sempre surgir problemas ao longo do caminho, mas também tinha a certeza de que teria sempre alguém a orientar-me e a mostrar-me o caminho para o sucesso, ser um auxílio, sempre que necessitasse, dando-me a liberdade e o à vontade para conseguir fazer o meu caminho da forma correta.

4 Objetivos

No início do estágio estipulei, com a ajuda da minha orientadora, alguns objetivos que gostaria de cumprir, sendo estes:

4.1 Objetivos gerais

- Tomar consciência sobre a vida profissional e militar;
- Aplicar na prática conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares;
- Criar um bom ambiente com toda a equipa de trabalho;
- Adquirir linguagem e informação adequada para diversas situações;
- Participar em diversas atividades;
- Promover o gosto pelo Desporto.

4.2 Objetivos específicos

- Realização de planos de aula;
- Observação de aulas de outros instrutores;
- Interação com o Centro de Saúde da Unidade quando ocorressem lesões;
- Acompanhamento dessas mesmas lesões;
- Acompanhamento das mesmas turmas;
- Melhorias na metodologia de trabalho;
- Melhorias na metodologia de avaliação;
- Desenvolvimento de ficheiros novos e úteis para a Secção;
- Desenvolvimento de capacidades críticas;
- Desenvolvimento de capacidades avaliativas.

5 Identificação do estagiário

- Nome: Bruno Miguel Silva Leal
- Data de nascimento: 16 de agosto de 1994
- Local de ensino: Universidade de Évora – Departamento de Ciências e Tecnologias
- Curso: Mestrado em Exercício e Saúde
- Ano: 2.º
- Área de Estágio: Exercício
- Local de Estágio: Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea

6 Cronograma

O meu horário ao longo do estágio, foi diversificado, devido a motivos profissionais, e devido à acumulação de funções, não me sendo possível manter sempre a mesma rotina. Procurei adaptar sempre os horários, por forma a que conseguisse acompanhar sempre as mesmas turmas, apesar de ter várias outras funções e/ou atividades fora do contexto de estágio.

Tabela 1 – Horas de estágio por tarefa

	Horas de aulas	Horas de avaliação	Horas de análise de dados	
Novembro	16	14	7	
Dezembro	14	14	7	
Janeiro	14	4	10	
Fevereiro	20	14	10	
Março	24	5	4	
Abril	24	5	4	
Maió	24	14	6	
TOTAL	136	70	48	254

7 Lista de acrónimos

- MDN: Ministro da Defesa Nacional;
- CEMGFA: Chefe de Estado-Maior-General das Forças Armadas;
- CEME: Chefe de Estado-Maior do Exército;
- CEMA: Chefe de Estado-Maior da Armada;
- CEMFA: Chefe de Estado-Maior da Força Aérea;
- CPESFA: Comando de Pessoal da Força Aérea;
- CFMTFA: Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea;
- GFM: Grupo de Formação Militar;
- GFT: Grupo de Formação Técnica;
- GA: Grupo de Apoio;
- EFM: Esquadra de Formação Militar;
- SICFD: Secção de Instrução da Condição Física e Desportos;
- CRFA: Centro de Recrutamento da Força Aérea;
- CPSIFA: Centro de Psicologia da Força Aérea;
- IB: Instrução Básica;
- IC: Instrução Complementar;
- FC: Fase Comum;
- PDINST: Programa de Instrução;
- PPE: Plano de Preparação Específico;
- TFM: Treino Físico Militar;
- TACF: Testes de Aferição da Condição Física;
- CAP: Capitão;
- ALF: Alferes;
- SAJ: Sargento-Ajudante;
- 1SAR: Primeiro-Sargento;
- RC: Regime de Contrato;
- QP: Quadros Permanentes;
- CI: Centro de Instrução;
- BA: Base Aérea.

1 Caracterização do local de estágio

1.1 História

- A Base Aérea da Ota, criada e instalada inicialmente em Alverca, foi criada a 31 de dezembro de 1937, passando a designar-se dois anos mais tarde como Base Aérea n.º2 (BA2);
- Em 1940, no dia 14 de abril, são inauguradas novas instalações junto à povoação da Ota e aí são ativadas unidades operacionais com os aviões “Gloster Gladiator”, “Junkers JU-52” e “Junkers JU-86”;
- Com os sucessivos aumentos à carga da unidade, nomeadamente de aeronaves, a BA2 torna-se na Base Aérea mais importante durante a década de 50, culminando na aquisição de 25 aviões “F-84 G Thunderjet”;
- No ano de 1960 a Base Aérea n.º2 sofreu uma transformação radical, passando de Base Operacional para Base de Instrução, tendo sido criado em 1972 o Centro de Instrução n.º2 (CI2), para a instrução elementar de pilotagem, especialistas de radar e para integração das escolas de formação e preparação militar técnica;
- Apenas no ano de 1992 a designação passa a ser de Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (CFMTFA), mantendo-se até aos dias de hoje, contribuindo essencialmente para formação de militares em Regime de Contrato (RC) e para a formação de Sargentos do Quadro Permanente (QP).

1.2 Constituição do CFMTFA

O Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea tem na dependência direta do Comando da Unidade três grupos, sendo eles: Grupo de Apoio (GA), Grupo de Formação Técnica (GFT) e Grupo de Formação Militar (GFM), sendo este último onde a Secção de Instrução da Condição Física e Desportos (SICFD) está integrada.

No CFMTFA, além dos militares colocados, existem cerca de 400 militares alunos, estando estes distribuídos pelas categorias de Oficiais, Sargentos (existindo em formação de Regime de Contrato e Quadro Permanente) e Praças, estando a SICFD responsável pelas avaliações físicas de todos estes alunos, acompanhamento, planos de recuperação físicos e aulas de Treino Físico Militar (TFM).

Além de todas as tarefas já mencionadas, a SICFD tem também ao seu encargo as avaliações físicas dos novos recrutas, as avaliações físicas dos militares colocados e a gestão de espaços e eventos desportivos.

1.3 Hierarquia

Gráfico 1 – Organograma do CFMTFA

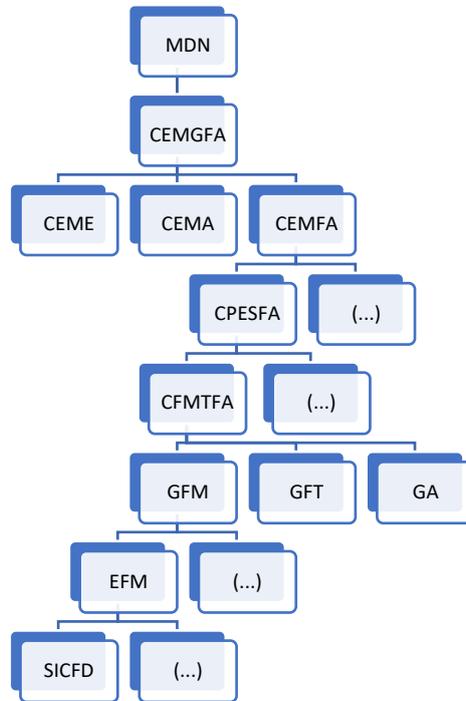
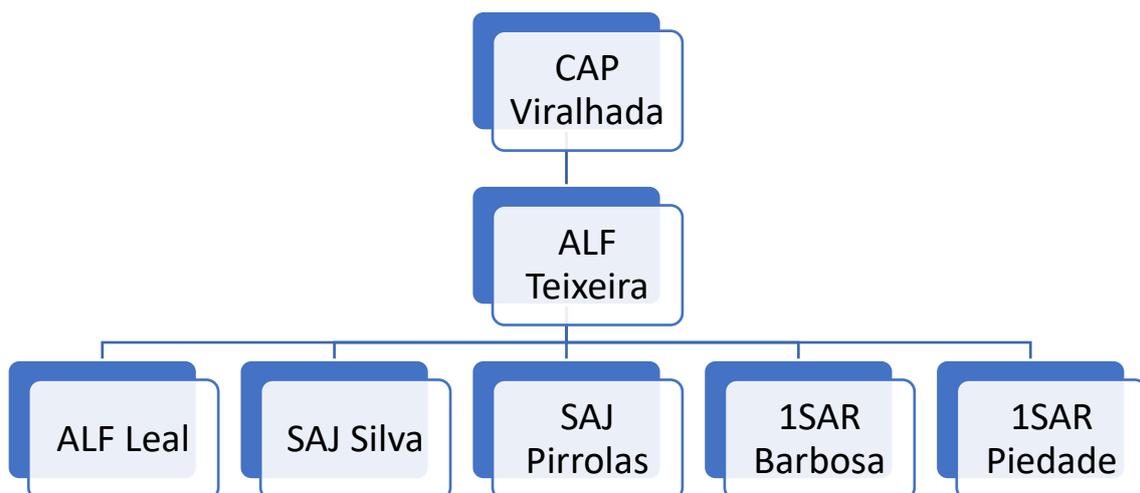


Gráfico 2 - Organograma SICFD



1.4 Metodologia de avaliação

Todos os elementos que desejam ingressar na Força Aérea Portuguesa, primeiramente são sujeitos a uma série de avaliações no Centro de Recrutamento da Força Aérea (CRFA), no Centro de Psicologia da Força Aérea (CPSIFA) e exames médicos. Se tiverem sucesso em todas essas avaliações, ao chegarem ao CFMTFA, para darem início à sua Instrução Básica (IB), são sujeitos a testes de aferição da condição física, designados TACF, para aferição do estado físico em que cada um se encontra.

À imagem do que fazem anteriormente no CRFA, os testes físicos são compostos por três parâmetros de avaliação: Extensões de braços, Abdominais e Corrida de 2400m. De forma a obterem nota positiva existem algumas regras que têm que cumprir, sendo que, para qualquer um dos parâmetros, existe a explicação de como fazer a sua correta execução, expressa num documento publicado em Diário da República.

1.4.1 Despacho n.º 21/2013 do CEMFA de 02 de abril de 2013

No documento referido, estão presentes várias informações para a execução dos testes físicos, inclusive os protocolos de execução, com a explicação da execução técnica. Este documento está ao dispor de todos candidatos, recrutas, alunos e/ou colocados, para que não tenham qualquer dúvida sobre como executar os exercícios. Não obstante dessa informação, sempre que existem testes físicos, o(s) instrutor(es) passa(m) novamente a informação do que está escrito, lendo o documento em voz alta para quem for executar.

No caso da avaliação das extensões de braços, o executante inicia o teste em decúbito ventral, ficando com as mãos no chão, à largura dos ombros, com uma tolerância máxima de um palmo para fora ou para dentro, com o corpo reto e pernas unidas. Partindo dessa posição, a avaliação consiste em realizar o número máximo de repetições, sem limite de tempo e sem paragens, mantendo o corpo em prancha (costas retas). Dessa forma, quando o corpo sobe, o executante terá que fazer a extensão completa dos braços, e quando o corpo desce, a flexão dos braços deverá permitir que o ângulo braço/antebraço seja igual ou inferior a 90°.

No que diz respeito à avaliação dos abdominais, o executante terá que realizar o máximo de repetições, no tempo limite de 1 minuto. A prova inicia com o executante em decúbito dorsal, com os membros superiores cruzados sobre o peito e as mãos nos ombros, joelhos a formar um ângulo de 90° e pés presos e em contacto com o solo. É contabilizada uma repetição quando o executante flete o tronco à frente, de forma que ambos os cotovelos toquem, em simultâneo, nas coxas e volta à posição inicial. Durante

todo o movimento, as mãos têm que permanecer em contacto com os ombros, assim como os pés no solo. Uma vez que tem tempo, é permitido existirem pausas durante a execução.

Relativamente à corrida dos 2400 metros, o executante tem que percorrer essa mesma distância no menor tempo possível. Em detrimento desta prova, existe a marcha de 3200 metros, mas apenas se aplica por prescrição médica, ou opcionalmente a militares com mais de 35 anos de idade. No caso de candidatos, recrutas e/ou alunos, não é permitido executarem marcha, nem mesmo com dispensa médica.

No mesmo documento está expressa uma tabela, dividida pelos diferentes testes, pelo sexo dos participantes e pela idade, onde estão expressos os valores mínimos para que os militares sejam considerados aptos, tendo em conta os diferentes parâmetros, para militares colocados

No entanto, uma vez que os alunos não são considerados militares colocados, os testes não servem apenas para lhes dar aptidão ou inaptidão, servem também para lhes dar uma nota quantitativa, de 0 a 20 valores, que vai influenciar a nota de curso que, por sua vez, no futuro, irá influenciar a unidade de colocação de cada um deles.

Tabela 2 – Tabela de Aptidão para militares colocados (Fonte Despacho N.º21/2013 do CEMFA)

TESTES	IDADE	IDADE (até ao final do ano em que realiza os testes)				
		ATÉ 29	30 - 34	35 - 39	40-44	45-49
EXTENSÕES DE BRAÇOS	MASC.	23	20	18	15	13
	FEM.	13	12	11	10	9
ABDOMINAIS	MASC.	35	32	29	27	24
	FEM.	32	29	26	23	20
CORRIDA 2400M	MASC.	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30
	FEM.	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
MARCHA 3200M	MASC.	25:30	26:40	27:42	28:48	29:50
	FEM.	27:30	28:40	29:42	30:48	31:50

Tabela 3 – Tabelas de resultados dos TACF para alunos [Fonte PDINST 144-9 (E)]

MILITARES DO SEXO FEMININO

MILITARES DO SEXO MASCULINO

CLASSIF	TACF			CLASSIF	TACF		
	EXTENSÕES	ABDOMINAIS	CORRIDA		EXTENSÕES	ABDOMINAIS	CORRIDA
20	40	60	9'30"	20	64	65	8'10"
19	38	57	9'50"	19	62	63	8'30"
18	36	54	10'10"	18	59	61	8'50"
17	34	51	10'30"	17	55	58	9'10"
16	32	48	11'00"	16	51	55	9'30"
15	30	46	11'30"	15	47	52	9'50"
14	27	44	12'00"	14	43	50	10'10"
13	24	42	12'20"	13	39	48	10'30"
12	21	40	12'40"	12	35	45	10'50"
11	18	38	13'00"	11	31	42	11'10"
10	15	36	13'30"	10	27	39	11'30"
9	13	34	13'45"	9	25	37	12'00"
8	12	32	14'00"	8	23	35	12'30"
7	10	30	14'30"	7	21	33	12'45"
6	8	28	15'00"	6	19	31	13'00"
5	7	26	15'30"	5	17	29	13'15"
4	6	24	16'00"	4	15	27	13'30"
3	5	22	16'30"	3	13	25	13'45"
2	3	20	17'00"	2	11	23	14'00"
1	1	18	17'15"	1	09	21	14'15"

1.4.2 Programa de Instrução (PDINST) da Instrução Básica (IB)

No documento referido, o PDINST 144-9 (E) de 2020, os recrutas do CFMTFA têm ao seu dispôr toda a informação que complementa a Tabela 3, exibida anteriormente. Neste documento está contemplado a forma como obtêm a nota, sendo esta através da média aritmética das classificações obtidas.

Assim, na perspetiva da Instrução Básica, o recruta que obtiver uma classificação inferior a 10 valores nos testes físicos, continuará a ser dado como apto, desde que a sua média final seja igual ou superior a 10 valores. Caso a média final seja inferior a 10 valores, e cujo motivo seja uma classificação final de testes físicos demasiado baixa, deverá assinar uma Notificação onde constem as classificações obtidas nos testes físicos e a respetiva média final.

Nesse caso, inicia um Plano de Preparação Específico (PPE), supervisionado pela Secção de Instrução da Condição Física e Desportos, que decorrerá na Fase Comum da Instrução Complementar (IC), findo o qual serão novamente sujeitos a avaliação.

Dessa forma, existe a possibilidade de continuação da sua formação na Fase Comum, da Instrução Complementar, apesar da condição de ter que obter uma classificação positiva na disciplina de Treino Físico Militar (TFM), sendo que, futuramente, para a média final de curso, entrará a média final da Instrução Básica.

2 Caracterização da Instrução Básica 01/20

2.1 Incorporação

- Para a primeira recruta do ano de 2020 estavam previstos ingressarem 438 candidatos;
- Apresentaram-se para iniciar a Instrução Básica 434, a 16 de novembro de 2020;
- Uma vez que a recruta se desenrolou em plena pandemia de COVID-19, foram criados 20 pelotões, em que o critério foi a divisão por sexo;
- Assim, foram criados 16 pelotões masculinos e 4 femininos;
- Em média cada pelotão era composto por 20 recrutas;
- Do total, 69 entraram para o Curso de Formação de Oficiais (CFO), tendo desistido 5;
- Do total, 122 entraram para o Curso de Formação de Sargentos (CFS), tendo desistido 7;
- Do total, 242 entraram para o Curso de Formação de Praças (CFP), tendo desistido 24;
- No final, juraram Bandeira 397 recrutas.

Tabela 4 – Composição da Instrução Básica

	M	F	TOTAL	%
CFO/RC	33	31	64	16,12%
CFS/RC	108	7	115	28,97%
CFP/RC	180	38	218	54,91%
TOTAL	321	76	397	100,00%

Legenda:

- CFO/RC - Curso de Formação de Oficiais em Regime de Contrato;
- CFS/RC - Curso de Formação de Sargentos em Regime de Contrato;
- CFP/RC - Curso de Formação de Praças em Regime de Contrato.

Tabela 5 – Desistentes na Instrução Básica

	M	F	TOTAL	%
CFO/RC	3	2	5	13,89%
CFS/RC	7	0	7	19,44%
CFP/RC	23	1	24	66,67%
TOTAL	33	3	36	100%

Legenda:

- CFO/RC - Curso de Formação de Oficiais em Regime de Contrato;
- CFS/RC - Curso de Formação de Sargentos em Regime de Contrato;
- CFP/RC - Curso de Formação de Praças em Regime de Contrato

2.2 Testes de avaliação diagnósticos

Como exposto anteriormente, os recrutas, ainda durante a primeira semana da Instrução Básica, são submetidos a avaliações físicas, como forma de aferição da sua condição física. Para a recruta em questão, uma vez que foi em plena pandemia de COVID-19, todos eles funcionavam em todas as atividades como pequenas “bolhas”, de modo a prevenir e reduzir o contágio.

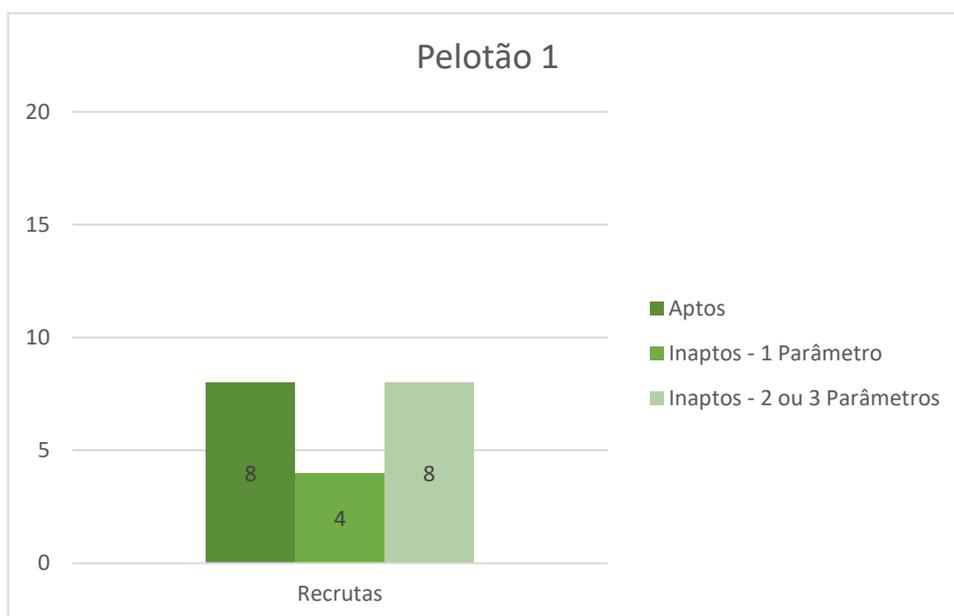
Assim, para a avaliação destes testes, foram divididos por vários grupos, em que a avaliação era feita com intervalos de 1 hora. Os recrutas chegavam ao local de execução dos testes, aqueciam, era-lhes lido o Despacho n.º 21/2013 e era feita uma demonstração de como deveriam proceder na execução. Sempre com distanciamento social, eram avaliados individualmente pelos instrutores da SICFD, à exceção da corrida, que fazia todo o pelotão junto.

Após a realização dos testes, todo o material utilizado pelos recrutas era desinfetado por estes e arrumado novamente.

Feita a recolha dos resultados de todos os recrutas, esses resultados foram passados para uma folha Excel, já formatada para reconhecer pelo sexo, de forma a fazer a ligação ao valor desejado de cada parâmetro de avaliação.

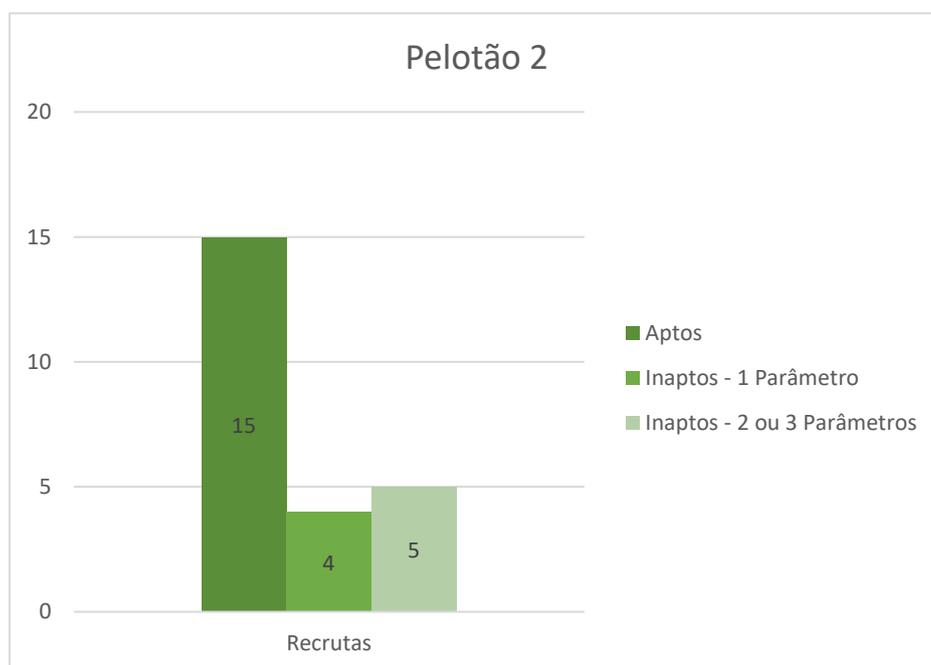
Aquando da realização dos testes diagnósticos, apenas realizaram 415 recrutas, havendo já desistido 19.

Gráfico 3 – Resultados do Pelotão 1 nos TACF Diagnósticos



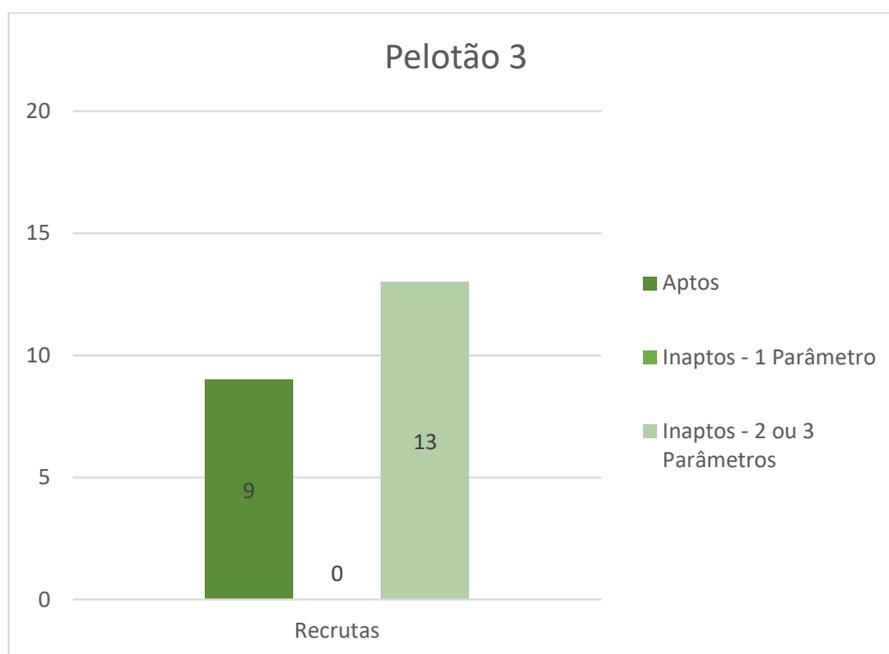
No Pelotão 1, constituído por 20 recrutas, passaram 8, chumbaram 4 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 12 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 4 – Resultados do Pelotão 2



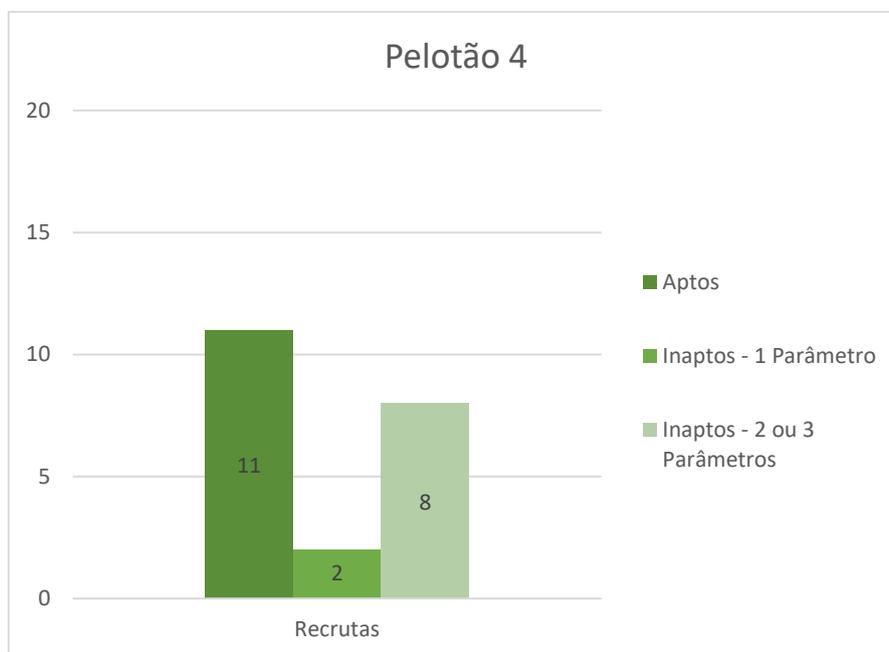
No Pelotão 2, constituído por 23 recrutas, passaram 15, chumbaram 4 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 5 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 5 – Resultados do Pelotão 3



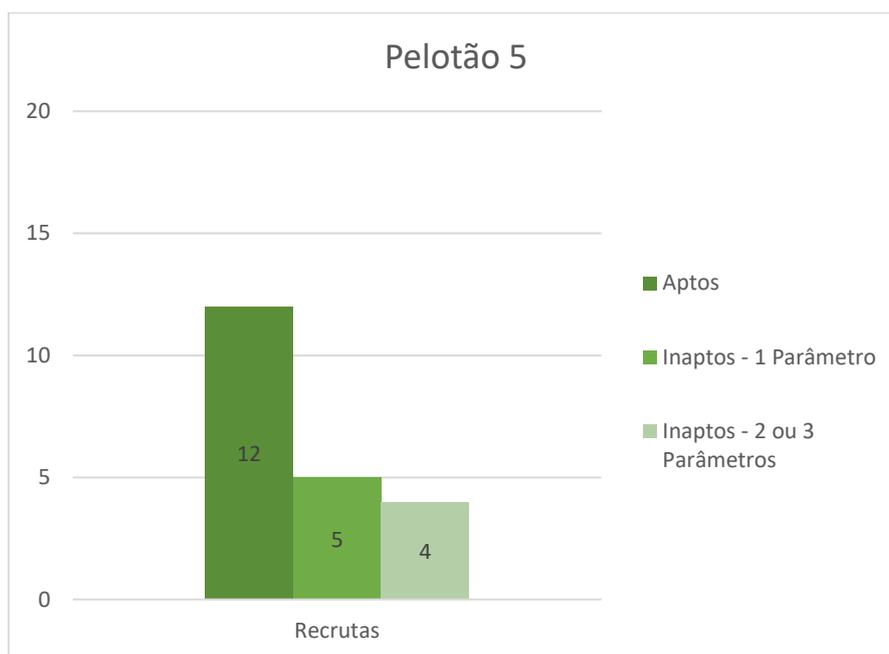
No Pelotão 3, constituído por 22 recrutas, passaram 9, nenhum chumbou com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 13 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 6 – Resultados do Pelotão 4



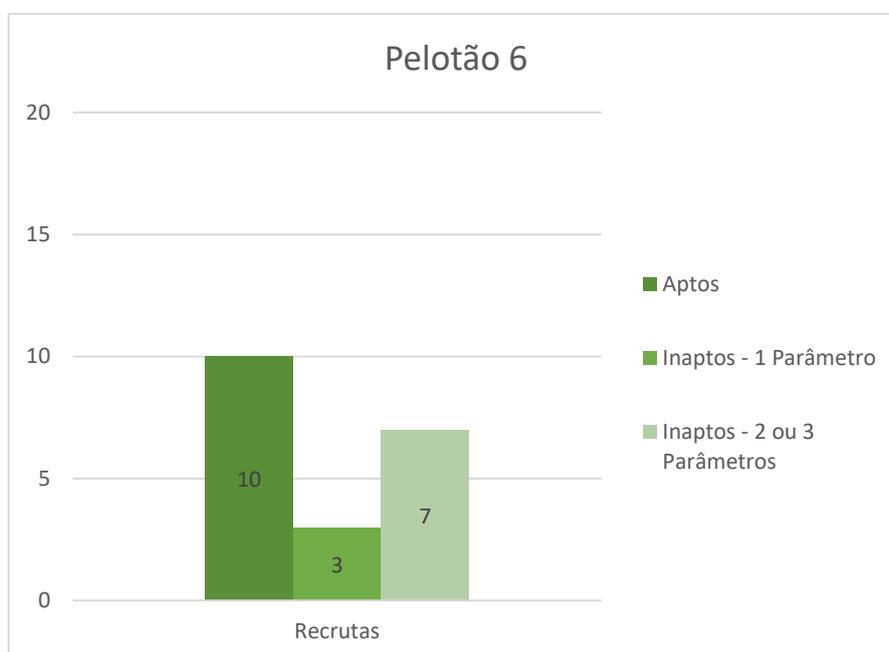
No Pelotão 4, constituído por 21 recrutas, passaram 11, chumbaram 2 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 8 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 7 – Resultados do Pelotão 5



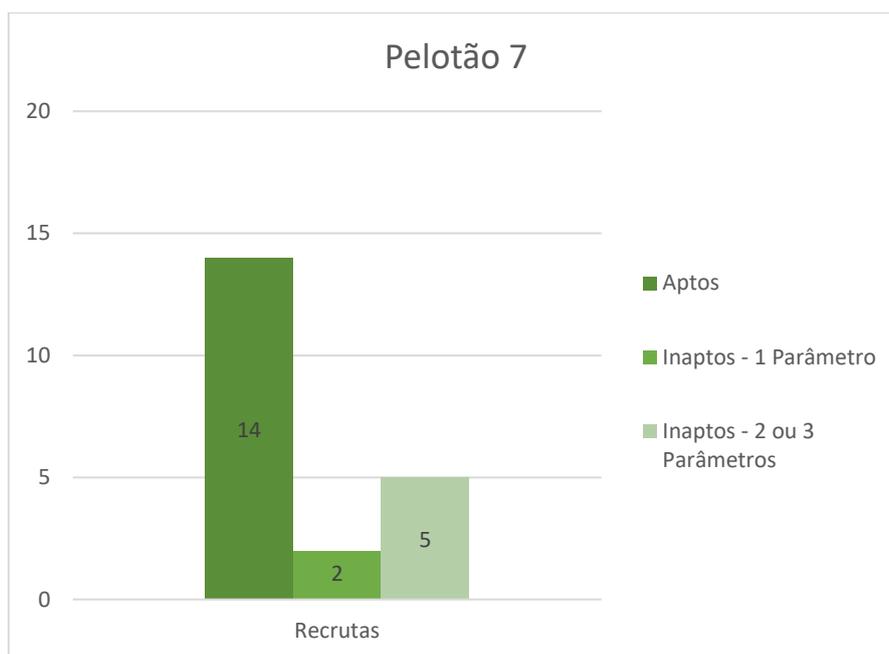
No Pelotão 5, constituído por 21 recrutas, passaram 12, chumbaram 5 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 4 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 8 – Resultados do Pelotão 6



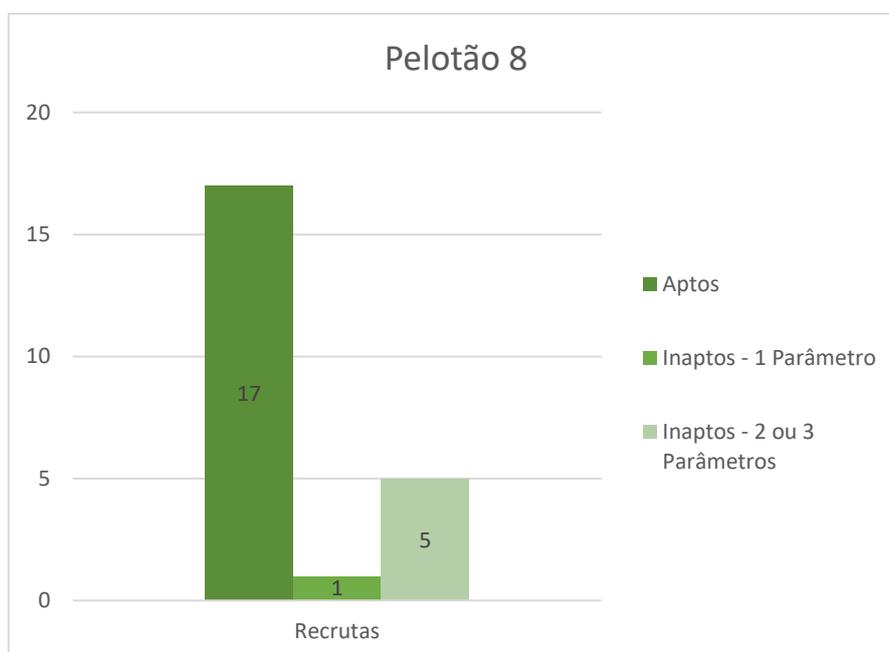
No Pelotão 6, constituído por 20 recrutas, passaram 10, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 7 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 9 – Resultados do Pelotão 7



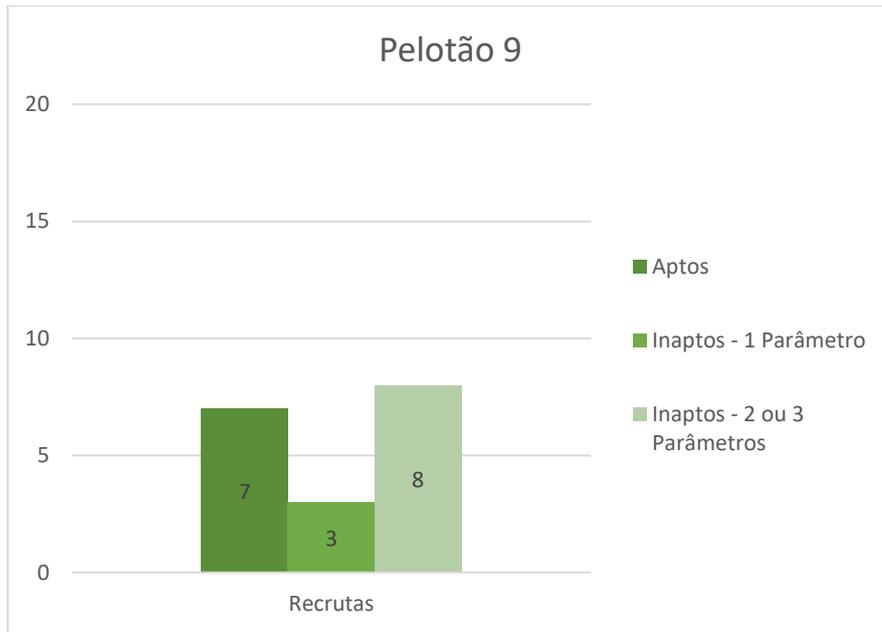
No Pelotão 7, constituído por 21 recrutas, passaram 14, chumbaram 2 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 5 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 10 – Resultados do Pelotão 8



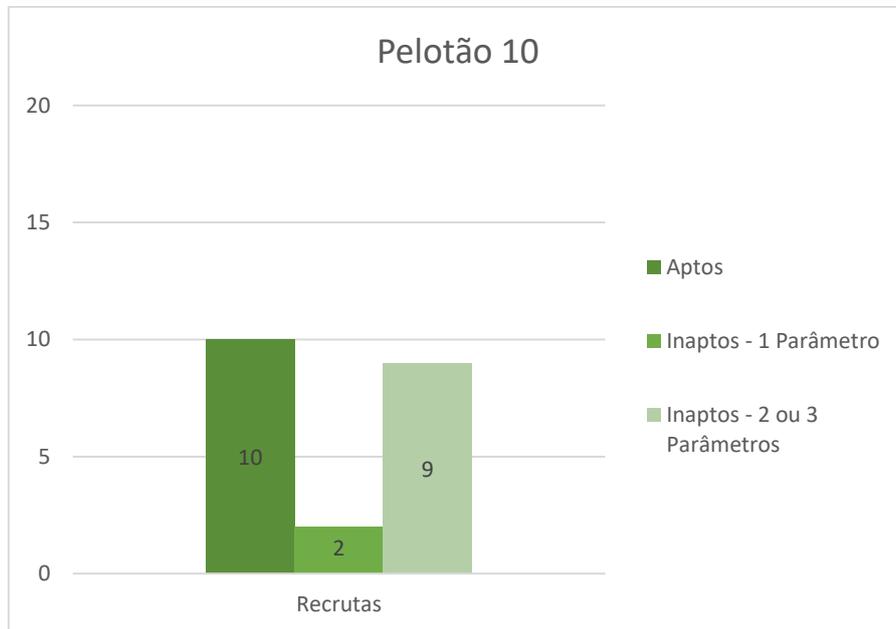
No Pelotão 8, constituído por 23 recrutas, passaram 17, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 5 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 11 – Resultados do Pelotão 9



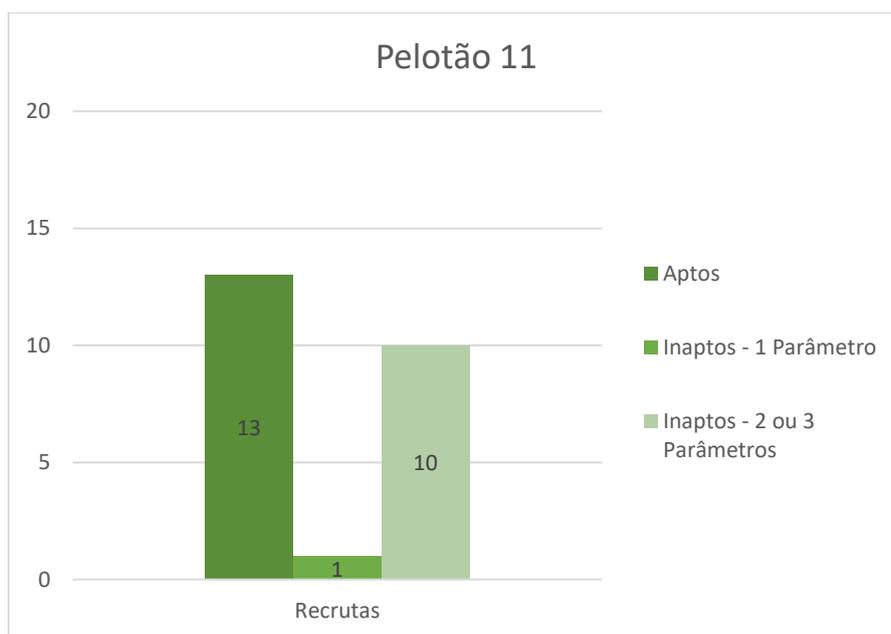
No Pelotão 9, constituído por 18 recrutas, passaram 7, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 8 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 12 – Resultados do Pelotão 10



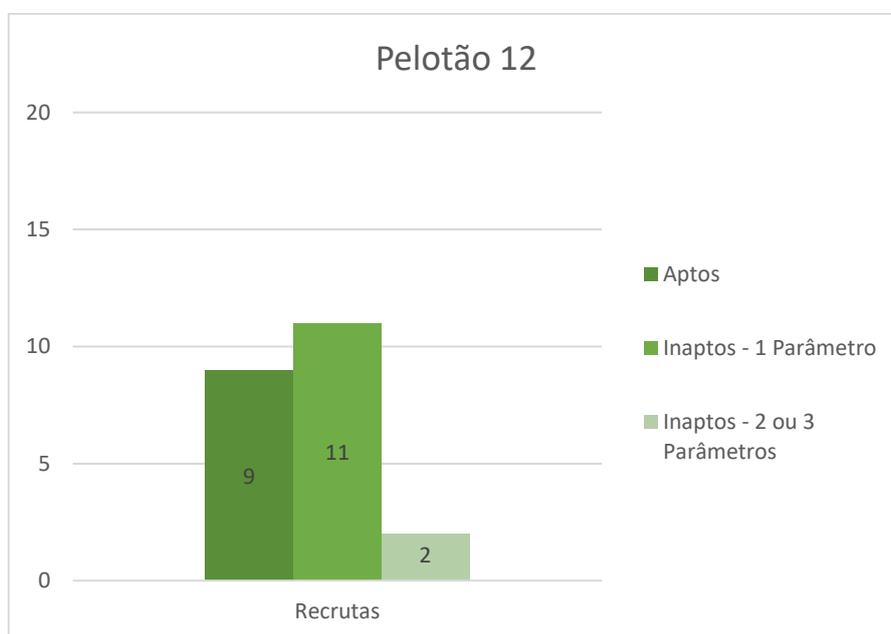
No Pelotão 10, constituído por 21 recrutas, passaram 10, chumbaram 2 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 9 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 13 – Resultados do Pelotão 11



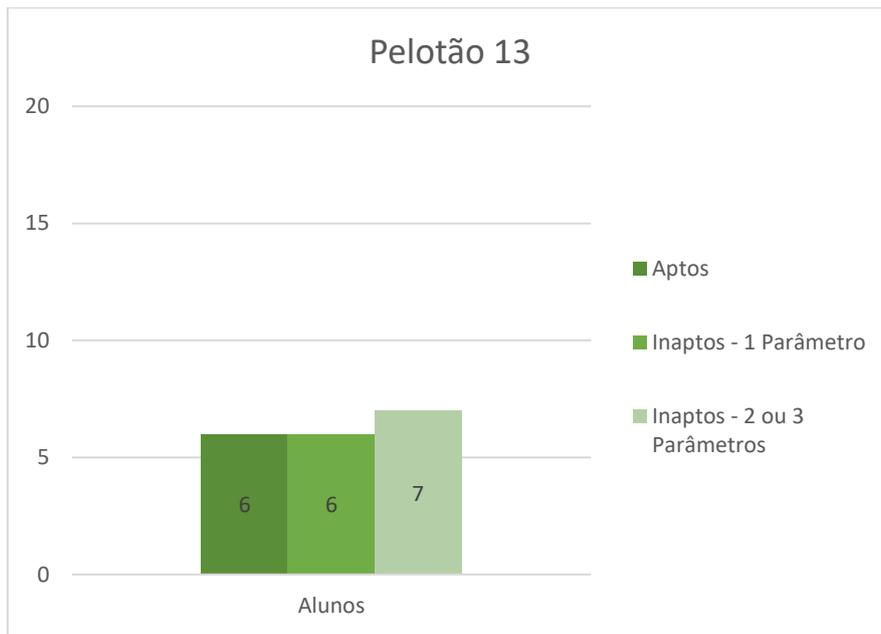
No Pelotão 11, constituído por 24 recutas, passaram 13, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 10 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 14 – Resultados do Pelotão 12



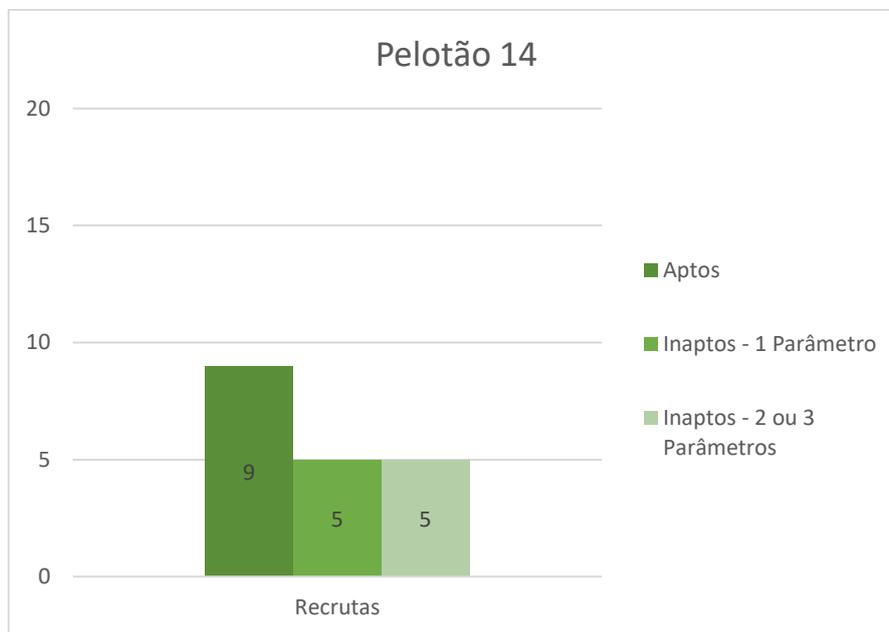
No Pelotão 12, constituído por 22 recutas, passaram 9, chumbaram 11 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 2 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 15 – Resultados do Pelotão 13



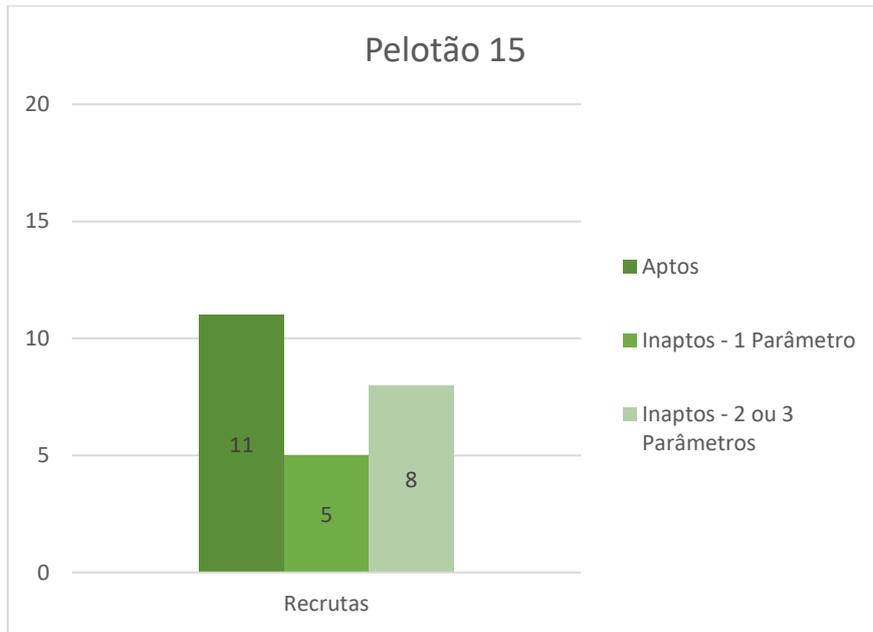
No Pelotão 13, constituído por 19 recrutas, passaram 6, chumbaram 6 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 7 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 16 – Resultados do Pelotão 14



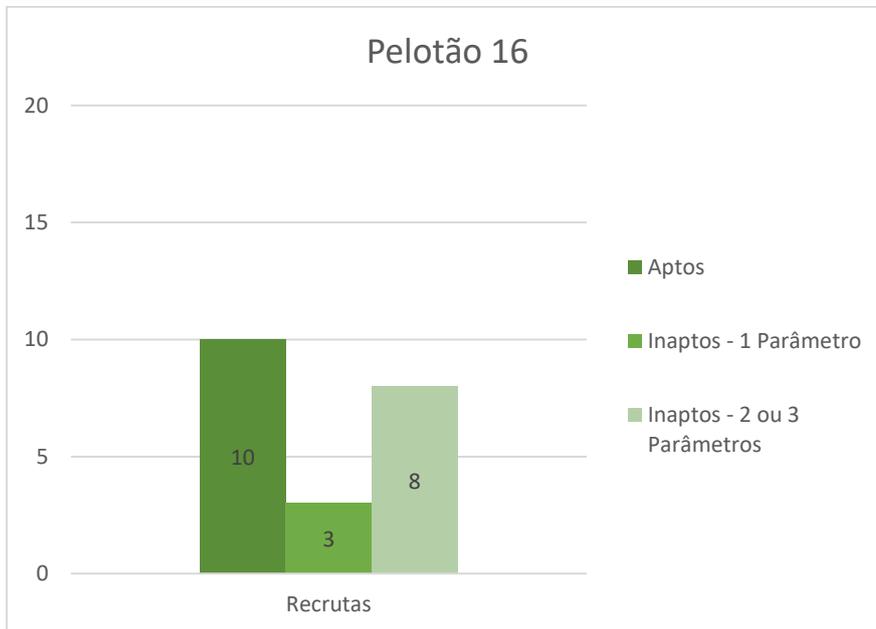
No Pelotão 14, constituído por 19 recrutas, passaram 9, chumbaram 5 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 5 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 17 – Resultados do Pelotão 15



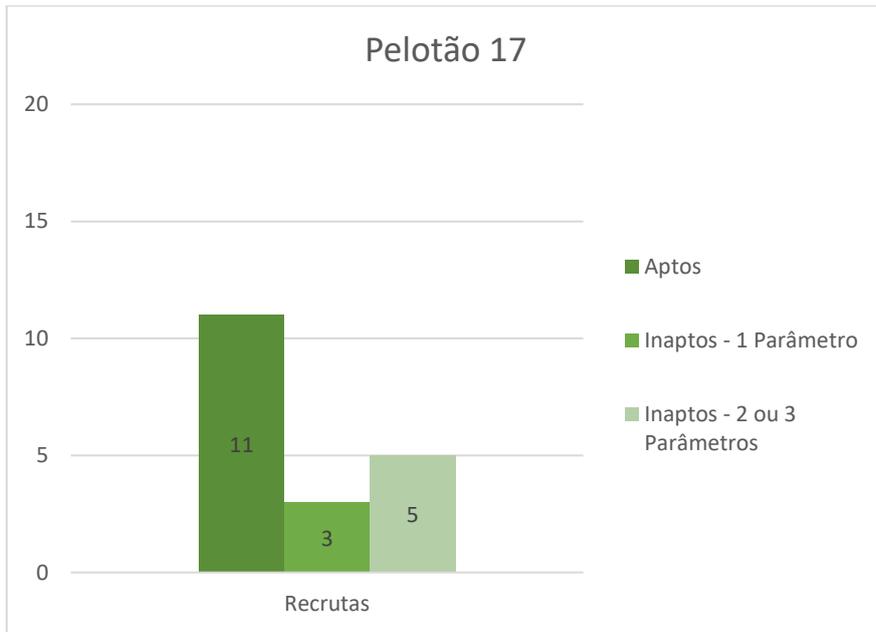
No Pelotão 15, constituído por 24 recrutas, passaram 11, chumbaram 5 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 8 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 18 – Resultados do Pelotão 16



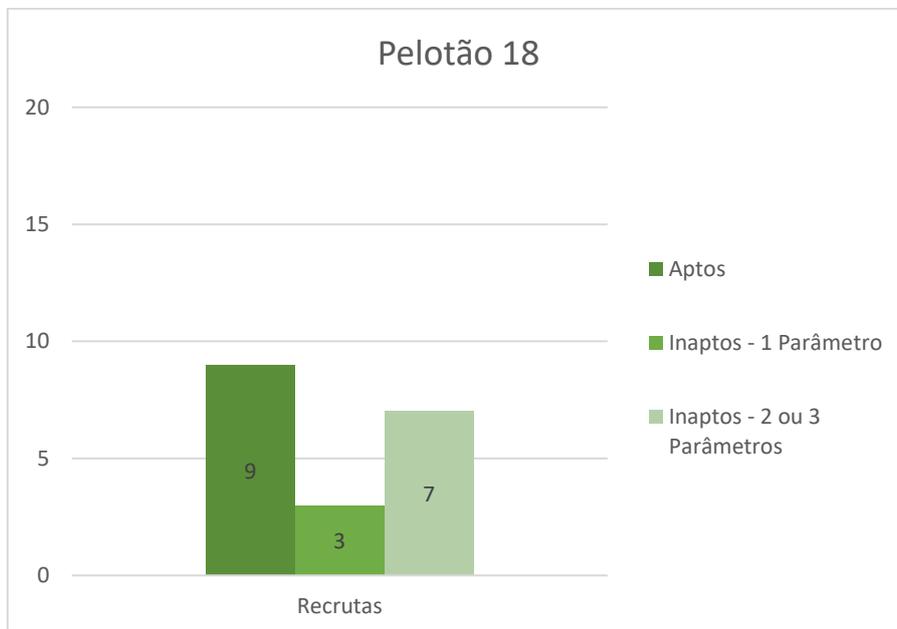
No Pelotão 16, constituído por 21 recrutas, passaram 10, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 8 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 19 – Resultados do Pelotão 17



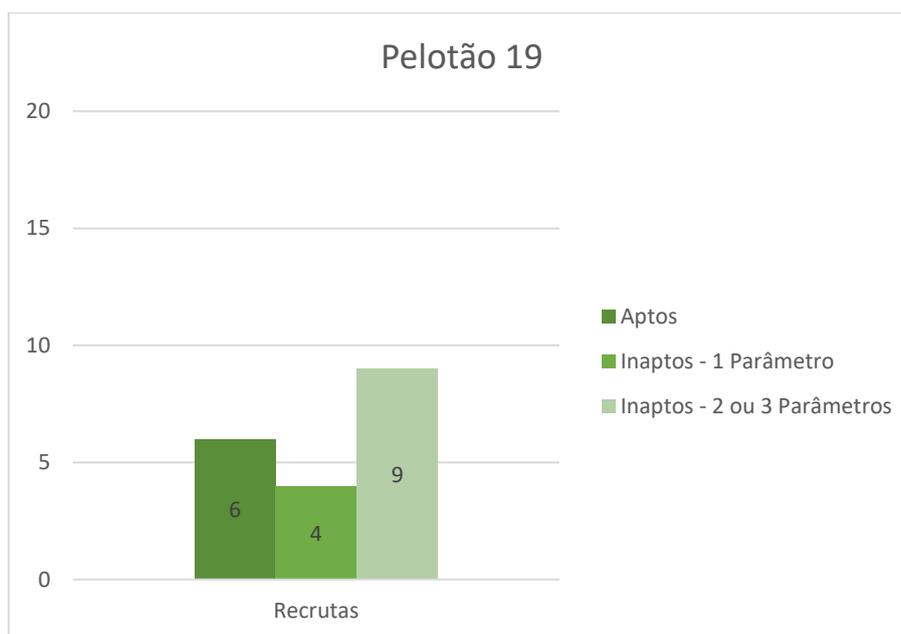
No Pelotão 17, constituído por 19 recrutas, passaram 11, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 5 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 20 – Resultados do Pelotão 18



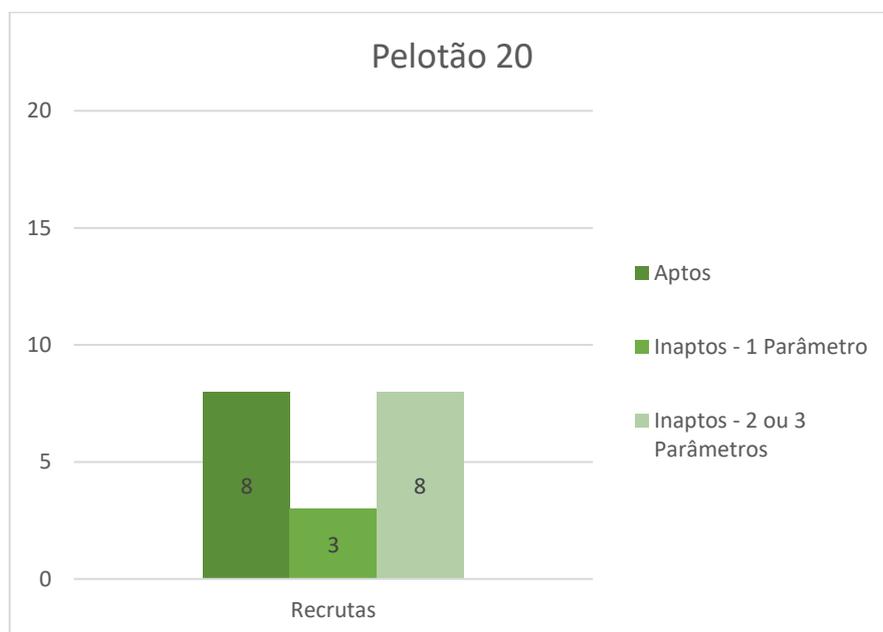
No Pelotão 18, constituído por 19 recrutas, passaram 9, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 7 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 21 – Resultados do Pelotão 19



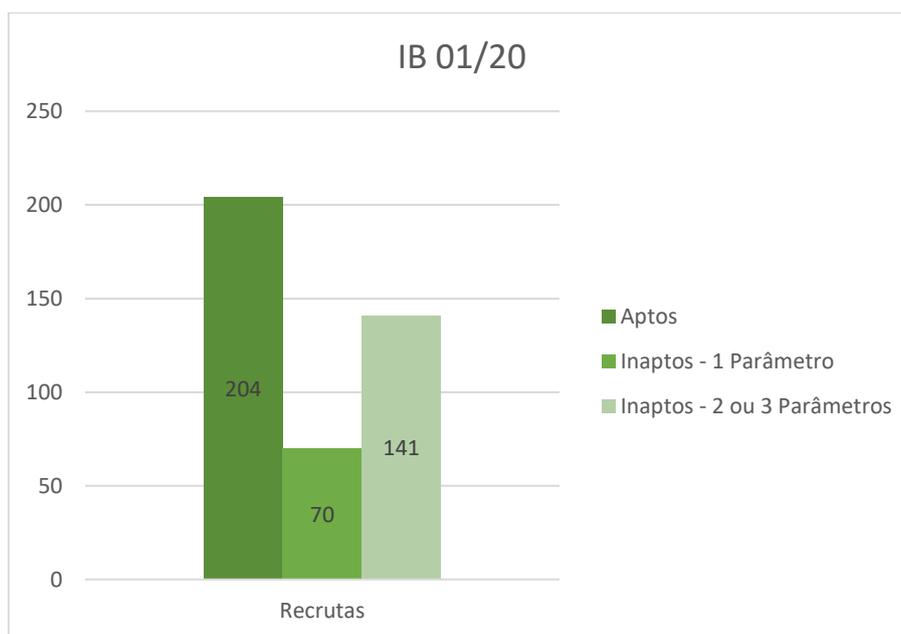
No Pelotão 19, constituído por 19 recrutas, passaram 6, chumbaram 4 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 9 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 22 – Resultados do Pelotão 20



No Pelotão 20, constituído por 19 recrutas, passaram 8, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 8 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 23 – Resultados compilados da avaliação de diagnóstica da IB 01/20



No total de todos os 415 recrutas que realizaram testes físicos, 204 passaram, 70 chumbaram com negativa a um dos parâmetros de avaliação e 141 chumbaram com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação. Em termos de percentagens, traduz-se numa percentagem de 50,84% de recrutas que, nos testes diagnósticos, não estão aptos.

Para efeitos de avaliação, não obstante do que foi explicado anteriormente, um recruta pode tirar uma nota inferior a 10 valores em qualquer um dos parâmetros, sendo que esta não seja inferior a 8 valores e que a média aritmética dos três parâmetros seja superior a 10 valores. Por exemplo, um recruta pode tirar 8 valores nas extensões de braços, 12 valores nos abdominais e 13 valores na corrida. O recruta passa, pois, a média final, sendo obtida de forma aritmética, dá 11 e a negativa que teve, não foi inferior a 8 valores.

No entanto, se na mesma situação, o recruta tirar 7 valores nas extensões de braços é dado como inapto de imediato, entrando na situação de Plano de Preparação Específico (PPE). Tal cenário mantém-se se o recruta atingir 9 valores num parâmetro e a sua média final for inferior a 10 valores.

2.3 Durante a recruta

Após os testes de aferição da condição física (TACF), os recrutas passam as cinco semanas seguintes com um volume muito elevado de atividade física, desde atividades noturnas, a treino físico militar diário ou bi-diário, tiro, uma atividade de campo, entre

outras. Tudo isto se traduz, obviamente, num cansaço enorme, pois não têm praticamente tempo para descansar.

Os treinos físicos militares, apesar de fornecerem uma enorme ajuda no desenvolvimento dos recrutas, são também uma parte fulcral da sua avaliação. No entanto não são orientados pelos instrutores da Secção de Instrução para a Condição Física e Desportos (SICFD), embora sejam elaborados com o apoio desta Secção, semanas antes do início da Instrução Básica, para permitir aos instrutores de recruta, um maior à vontade com os exercícios, com a explicação e execução dos mesmos. Assim, acaba por ser uma limitação, pois nem todos os instrutores de recruta têm formação na área do desporto ou treino físico, não existindo um acompanhamento mais próximo e versátil por parte da SICFD.

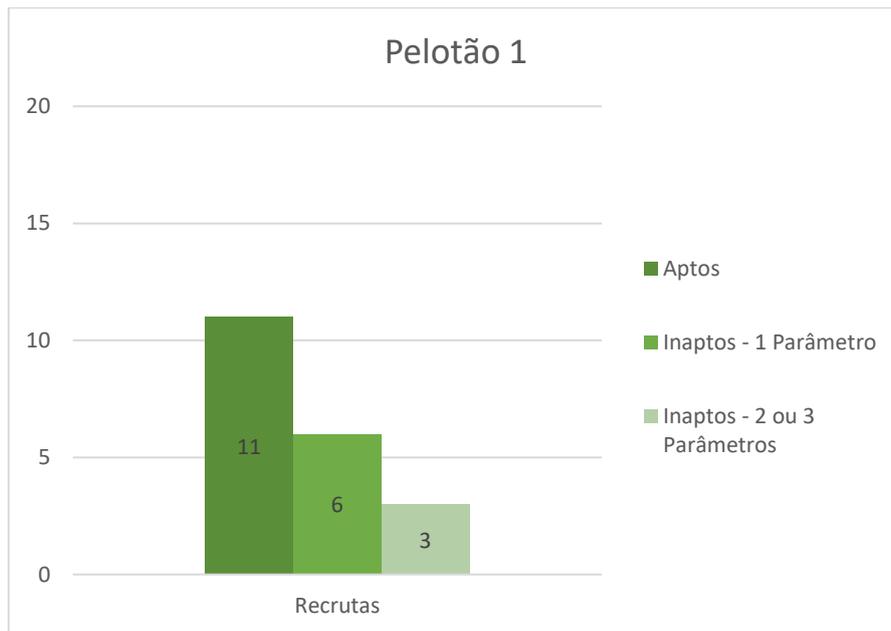
2.4 Testes físicos finais

Na quinta e última semana de Instrução Básica, antes de realizarem o Juramento de Bandeira, ato esse que permite que um recruta se torne militar, todos os recrutas são novamente submetidos a novos testes físicos. No caso de algum recruta se lesionar durante as cinco semanas, não podendo realizar estes últimos testes físicos, então serão utilizados os de diagnóstico para efeitos de média.

Todos os procedimentos para a realização dos testes físicos foram idênticos aos anteriores, de forma a não colocar em risco nenhum recruta, nomeadamente no contágio de COVID-19, dando primazia à desinfeção de espaços e material, sempre após cada utilização.

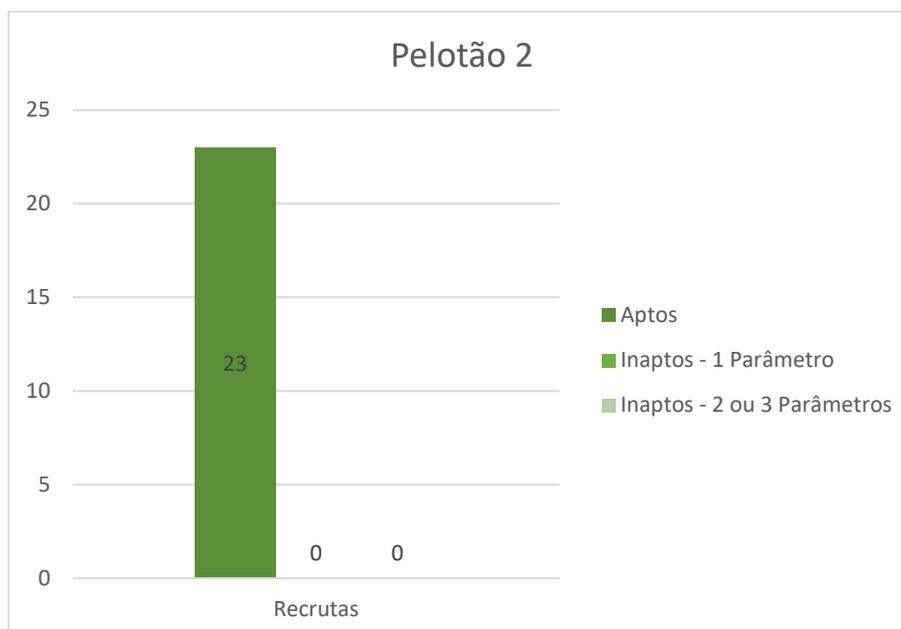
Após ter sido detetado um surto dentro de dois pelotões, foram testados todos os elementos e procedeu-se ao isolamento, tendo ficado parte dos recrutas com a avaliação pendente até janeiro de 2021. Assim, houve recrutas que fizeram a avaliação em janeiro e alguns, uma vez que ainda apresentavam teste COVID-19 positivo, foram considerados como lesionados, tendo, tal como descrito no Programa de Instrução, ficado com as notas dos testes diagnóstico. No entanto, e por forma a ser mais fácil analisar, os dados apresentados serão como se todos tivessem feito na mesma altura.

Gráfico 24 – Avaliação Final do Pelotão 1



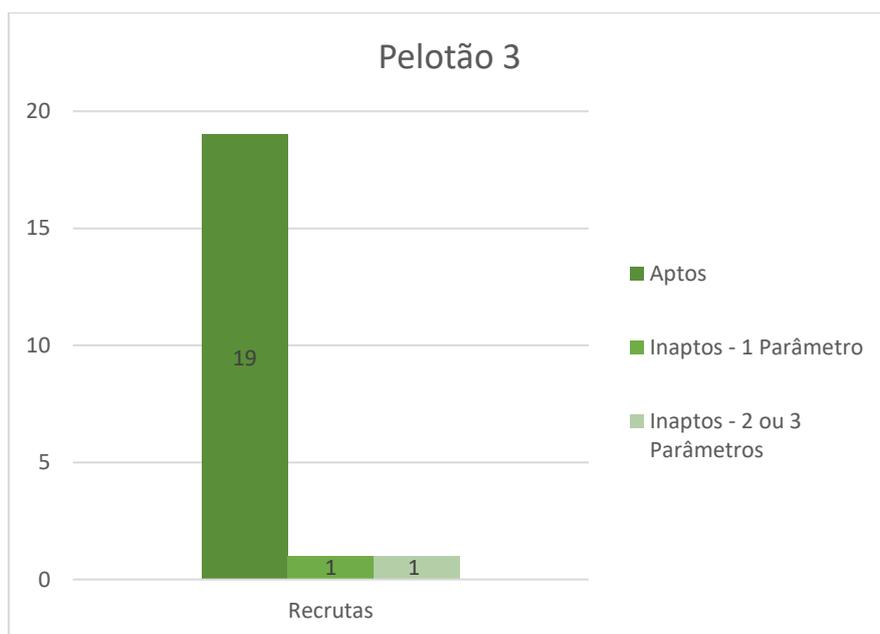
No Pelotão 1, constituído por 20 recrutas, passaram 11, chumbaram 6 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 3 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 25 – Avaliação Final do Pelotão 2



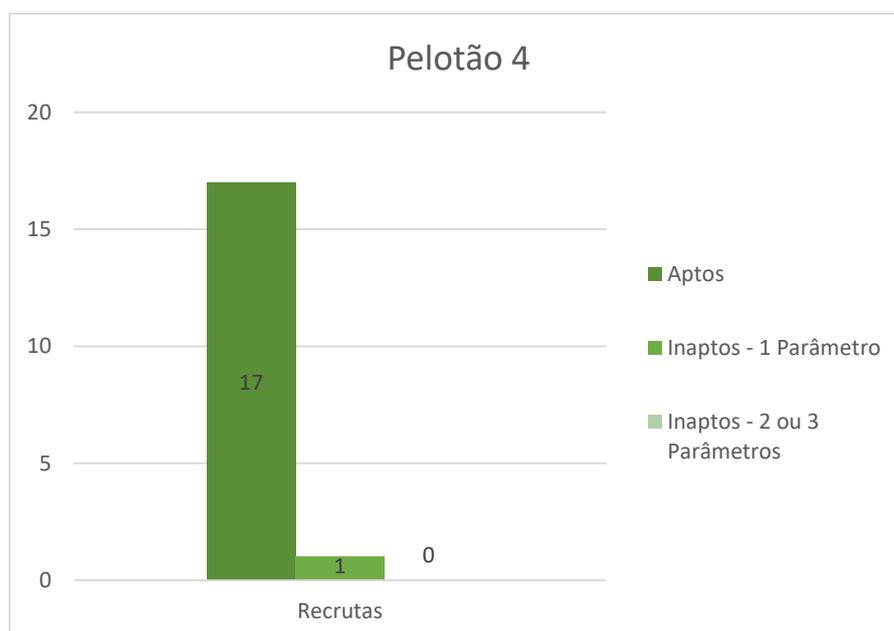
No Pelotão 2, constituído por 23 recrutas, passaram 23, não tendo ninguém chumbado de forma alguma.

Gráfico 26 – Avaliação Final do Pelotão 3



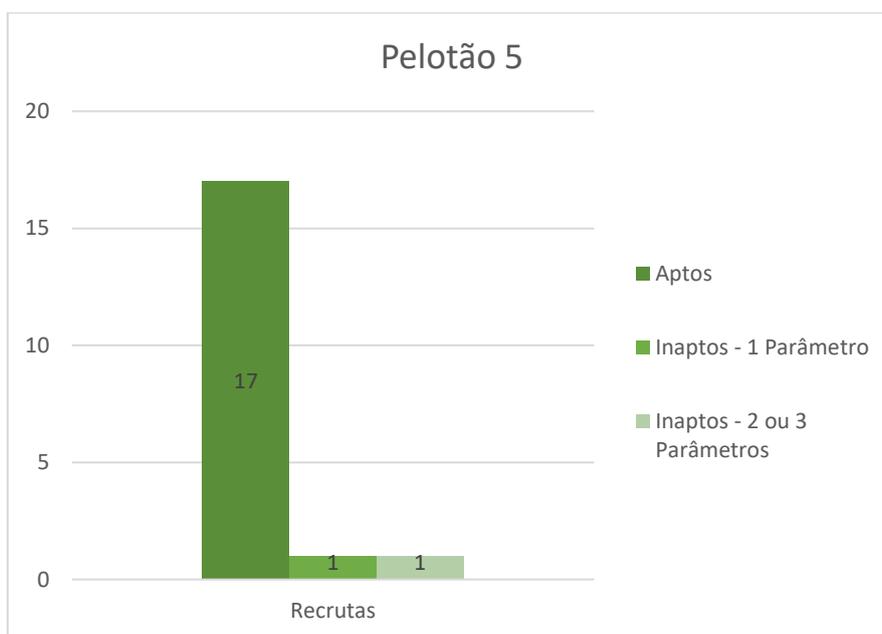
No Pelotão 3, constituído por 21 recrutas, passaram 19, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbou 1 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 27 – Avaliação Final do Pelotão 4



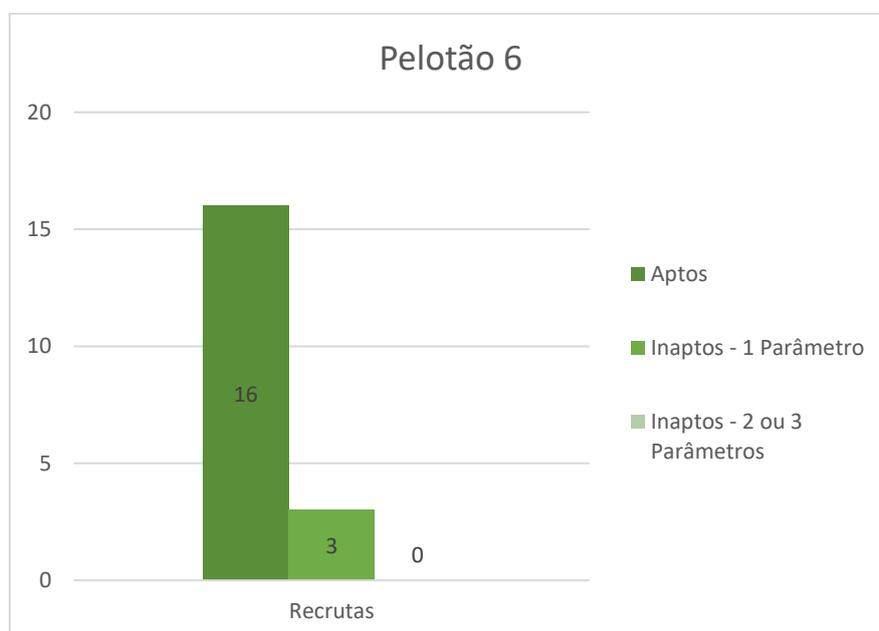
No Pelotão 4, constituído por 18 recrutas, passaram 17, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e não chumbou nenhum com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 28 – Avaliação Final do Pelotão 5



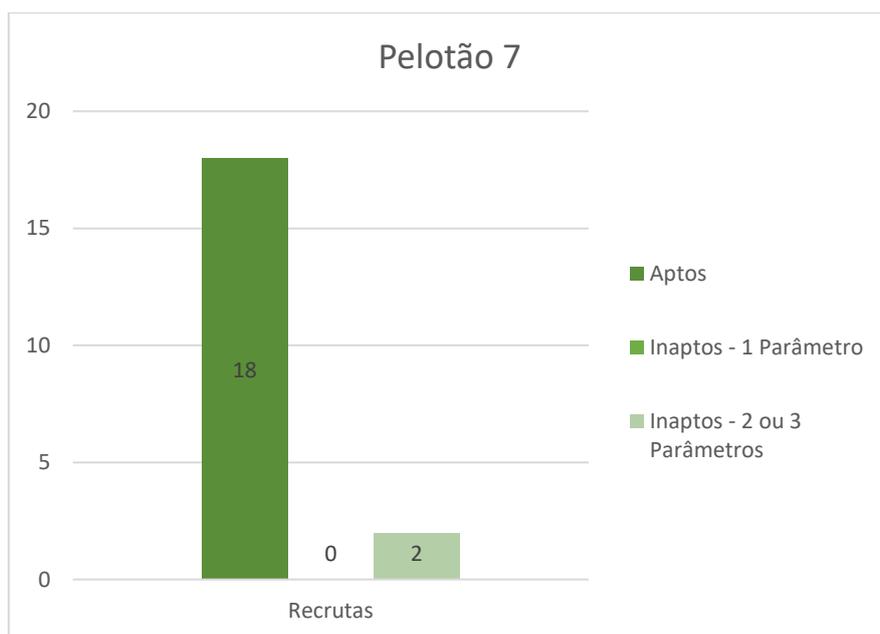
No Pelotão 5, constituído por 18 recrutas, passaram 17, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbou 1 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 29 – Avaliação Final do Pelotão 6



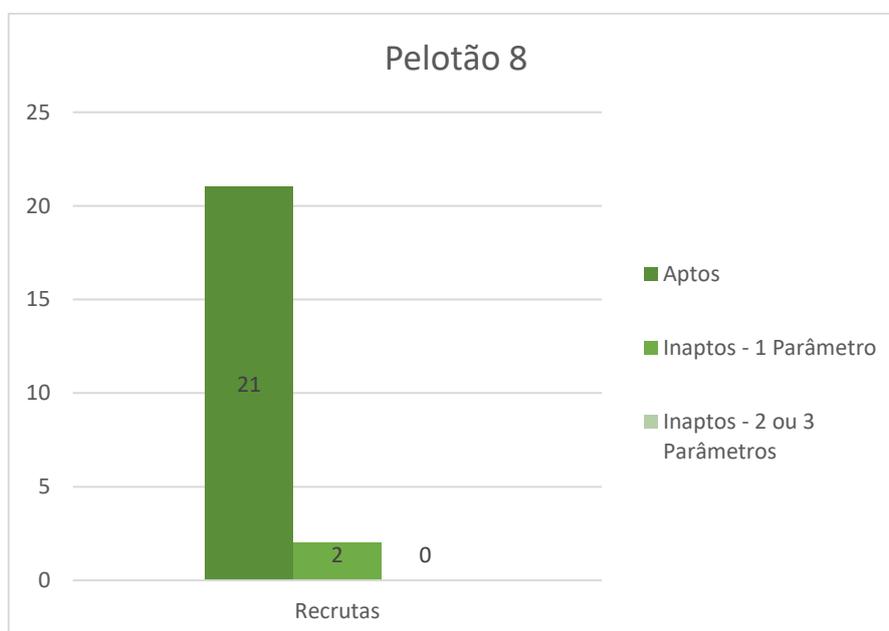
No Pelotão 6, constituído por 19 recrutas, passaram 16, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e não chumbou nenhum com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 30 – Avaliação Final do Pelotão 7



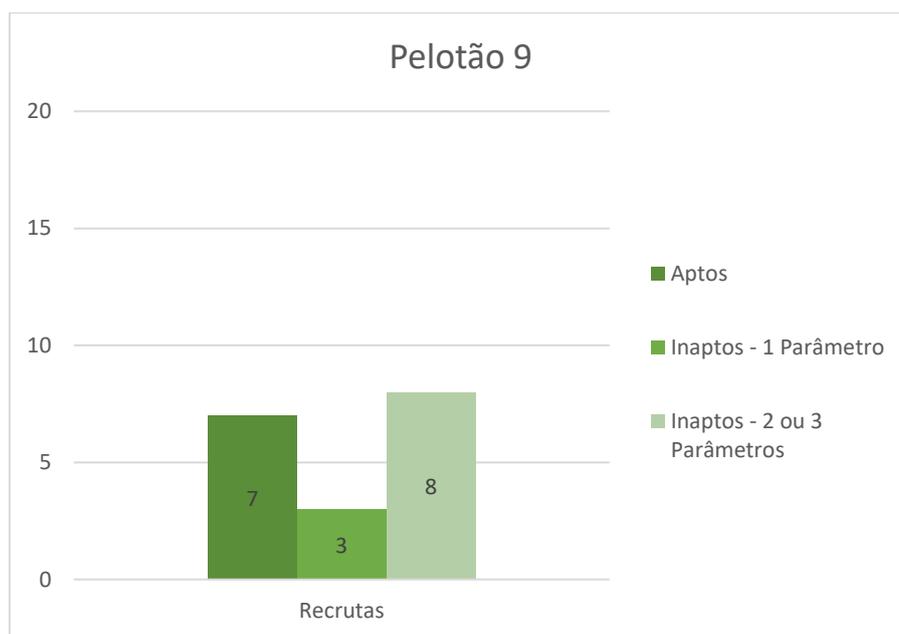
No Pelotão 7, constituído por 20 recrutas, passaram 18, nenhum chumbou com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 2 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 31 – Avaliação Final do Pelotão 8



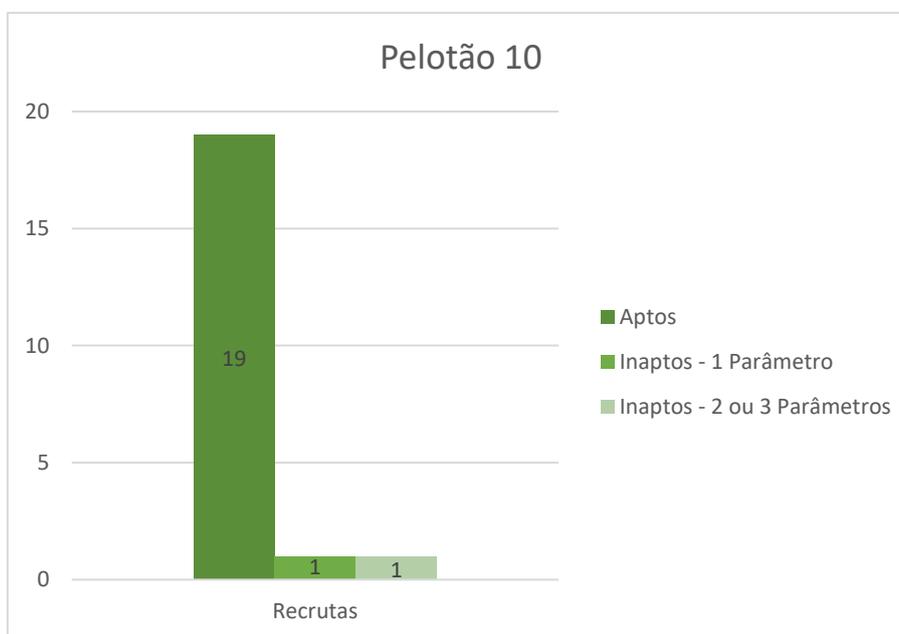
No Pelotão 8, constituído por 23 recrutas, passaram 21, chumbaram 2 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e não chumbou nenhum com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 32 – Avaliação Final do Pelotão 9



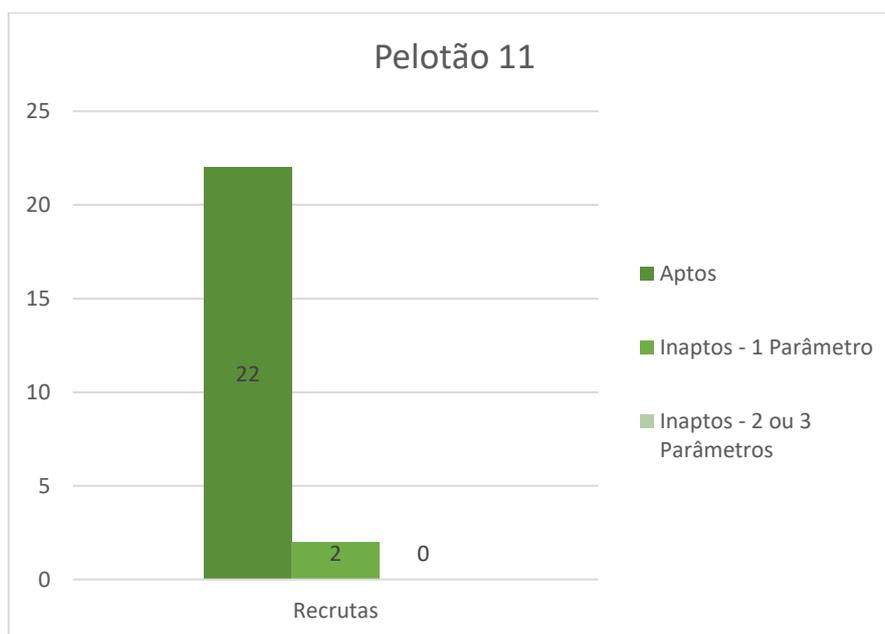
Este pelotão ficou totalmente em isolamento e os recrutas que o constituíam ficaram com as notas de diagnóstico, pelo que no Pelotão 9, constituído por 18 recrutas, passaram 7, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 8 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 33 – Avaliação Final do Pelotão 10



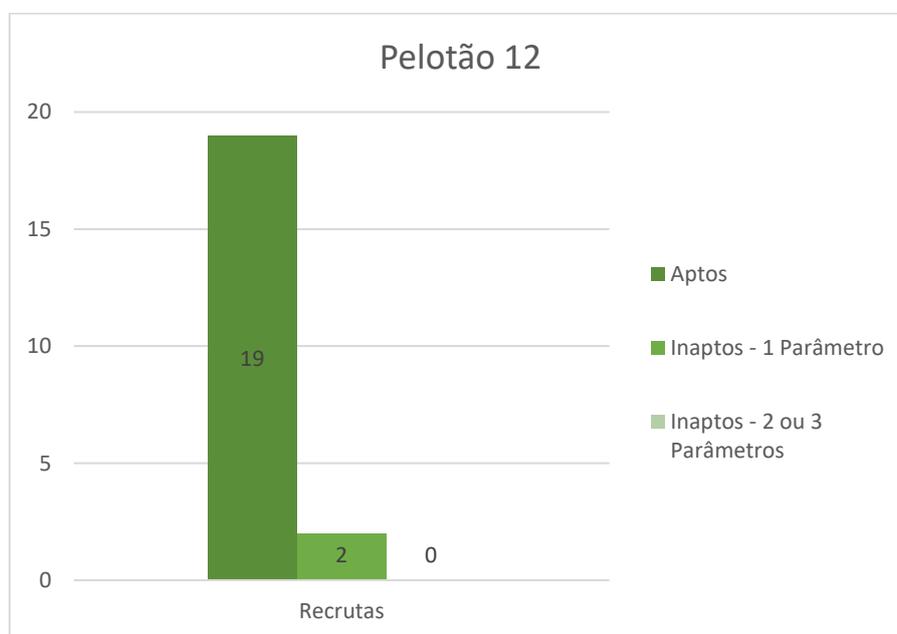
No Pelotão 10, constituído por 21 recrutas, passaram 19, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbou 1 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 34 – Avaliação Final do Pelotão 11



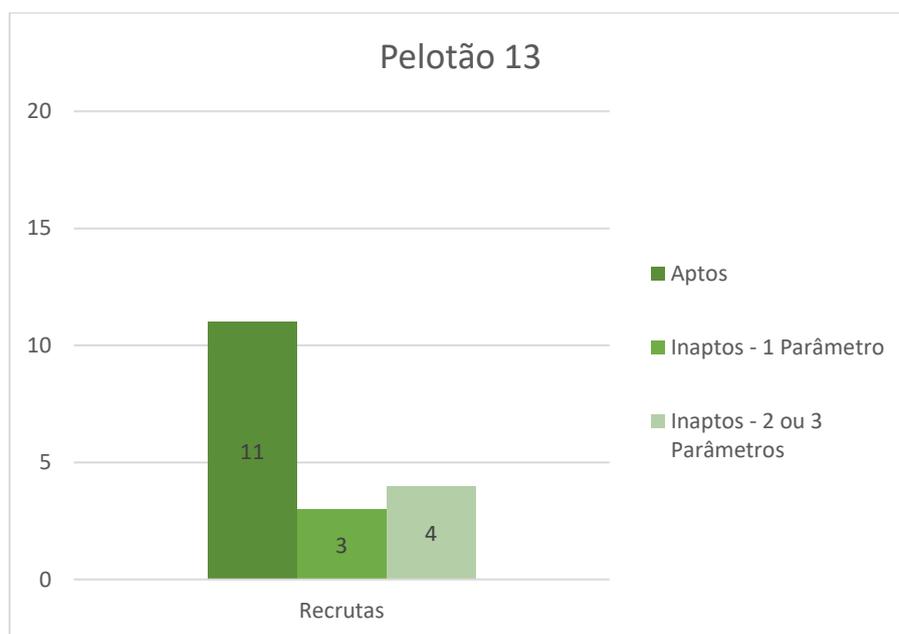
No Pelotão 11, constituído por 24 recrutas, passaram 22, chumbaram 2 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e não chumbou nenhum com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 35 – Avaliação Final do Pelotão 12



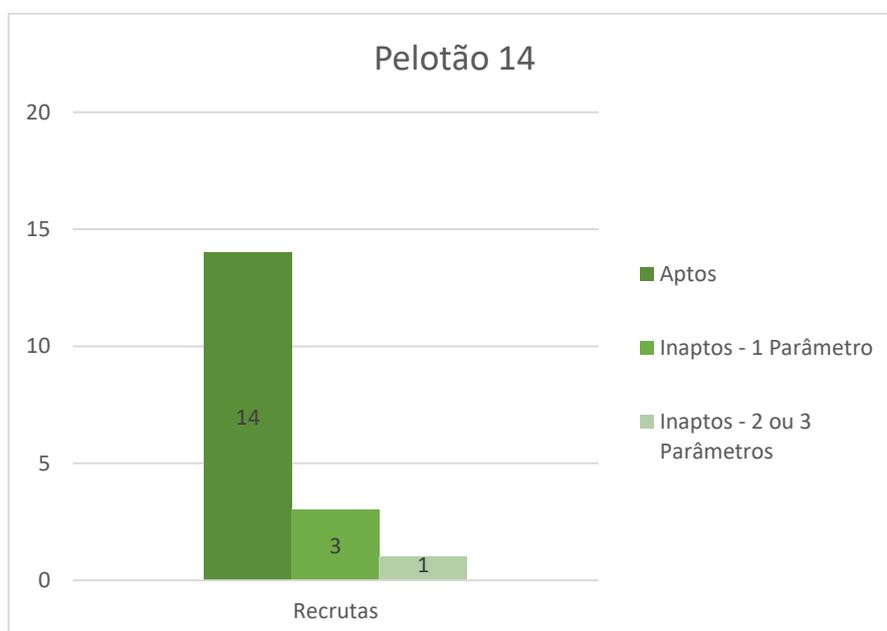
No Pelotão 12, constituído por 21 recrutas, passaram 19, chumbaram 2 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e não chumbou nenhum com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 36 – Avaliação Final do Pelotão 13



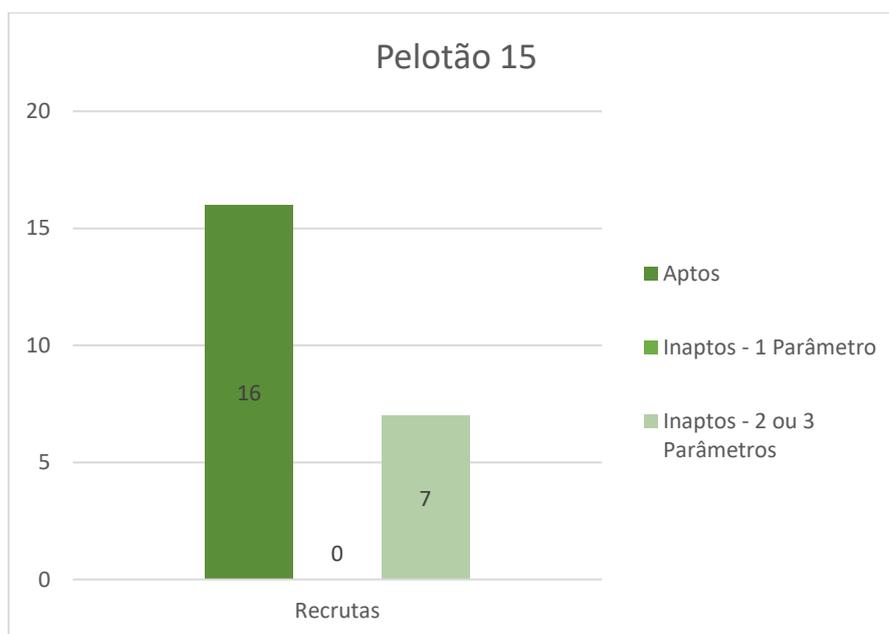
No Pelotão 13, constituído por 18 recrutas, passaram 11, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 4 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 37 – Avaliação Final do Pelotão 14



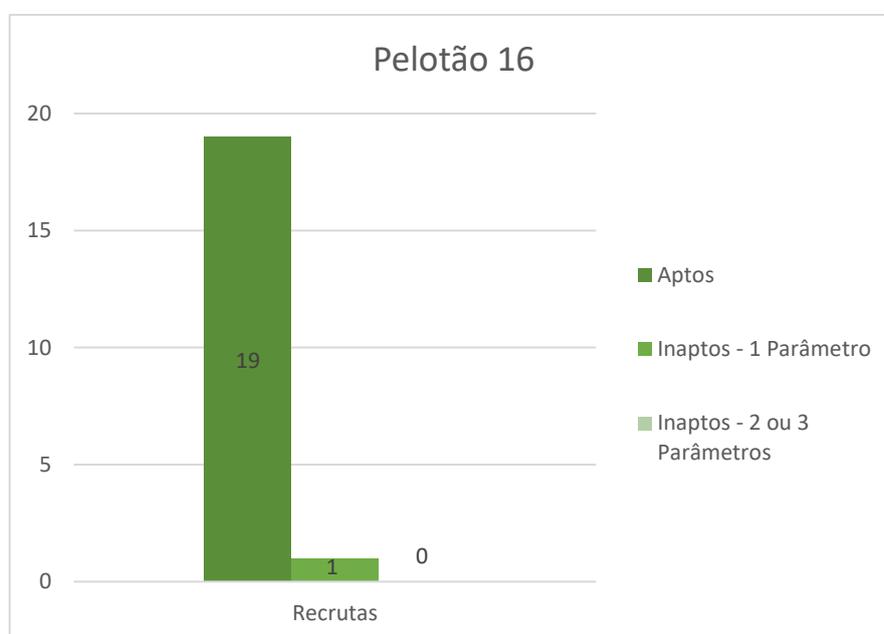
No Pelotão 14, constituído por 18 recrutas, passaram 14, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbou 1 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 38 – Avaliação Final do Pelotão 15



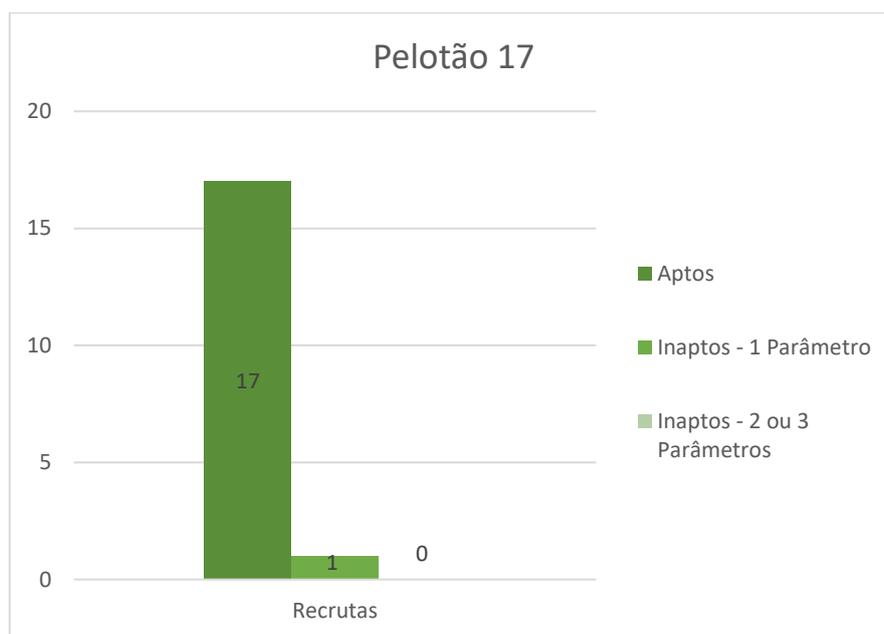
No Pelotão 15, constituído por 23 recrutas, passaram 16, ninguém chumbou com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 7 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação. Estes 7 chumbos foram de recrutas que estiveram em isolamento, que à imagem do pelotão 9, ficaram com as notas de diagnóstico.

Gráfico 39 – Avaliação Final do Pelotão 16



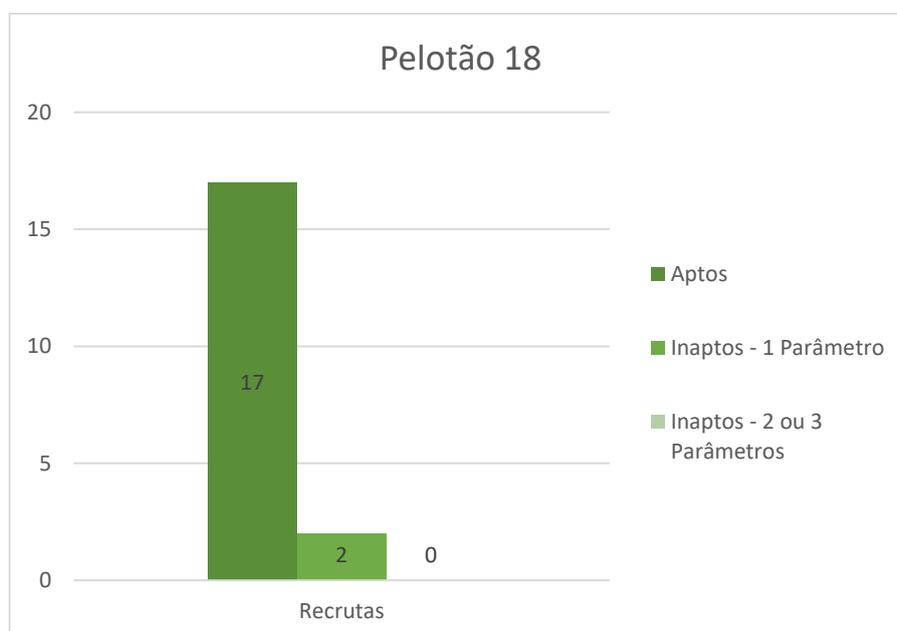
No Pelotão 16, constituído por 20 recrutas, passaram 19, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e ninguém chumbou com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 40 – Avaliação Final do Pelotão 17



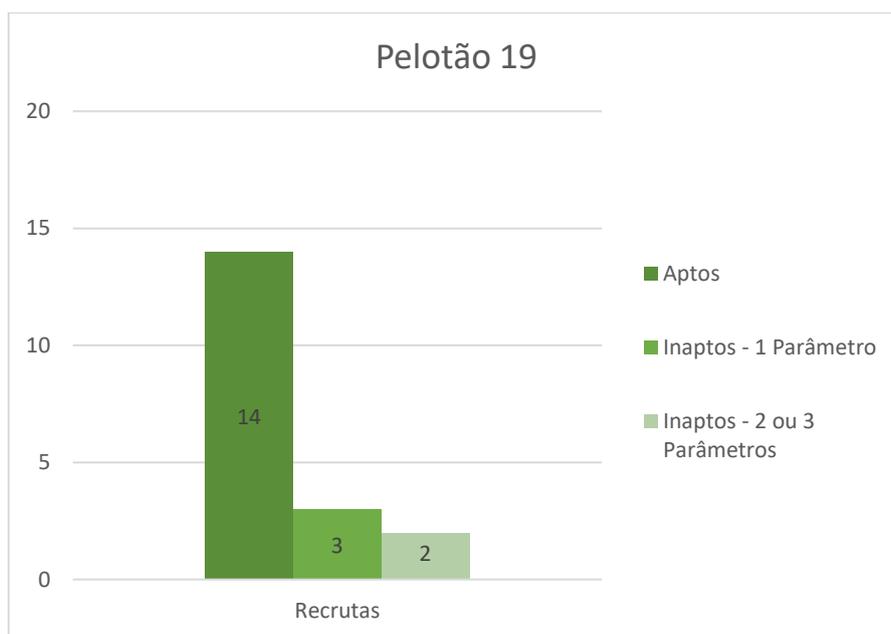
No Pelotão 17, constituído por 18 recrutas, passaram 17, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e ninguém chumbou com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 41 – Avaliação Final do Pelotão 18



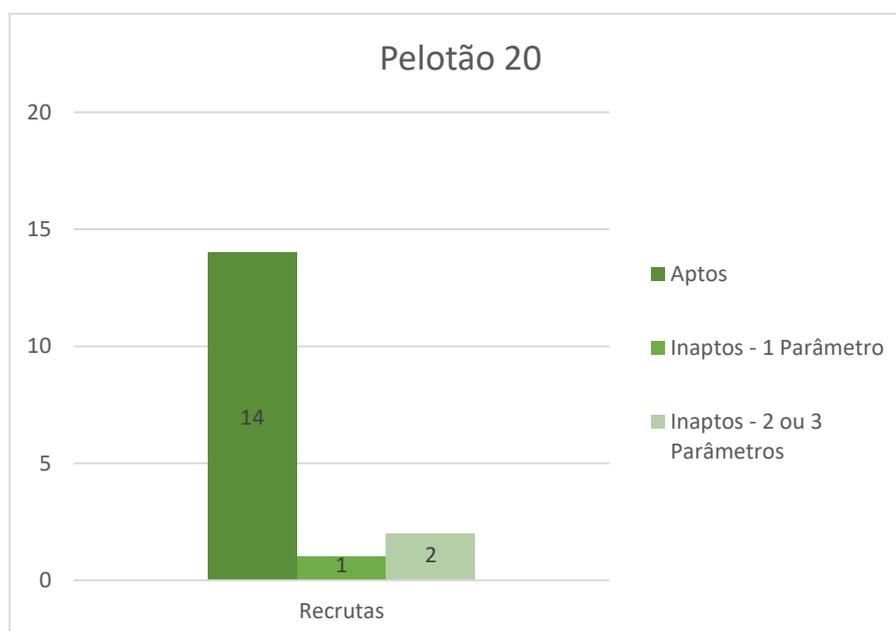
No Pelotão 18, constituído por 18 recrutas, passaram 17, chumbaram 2 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e ninguém chumbou com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 42 – Avaliação Final do Pelotão 19



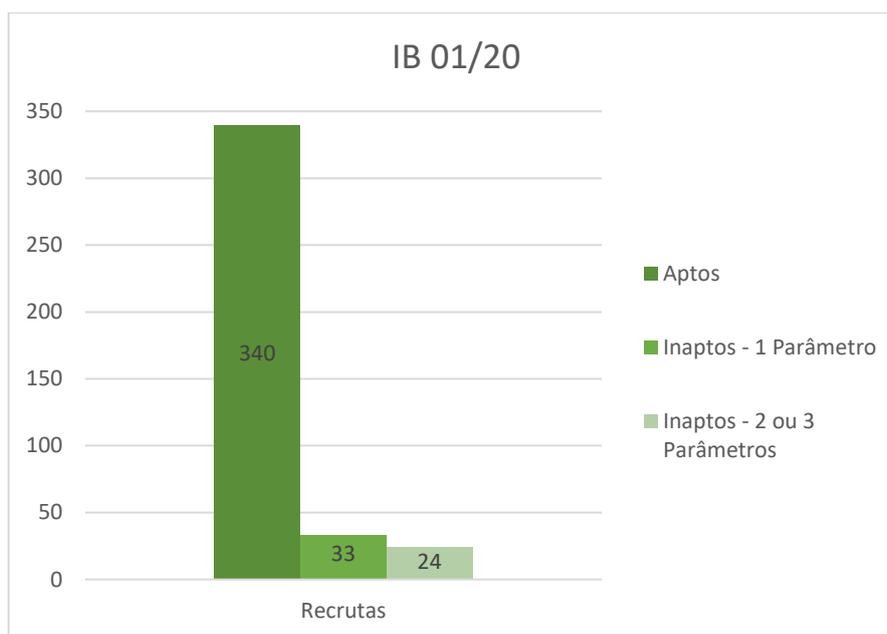
No Pelotão 19, constituído por 19 recrutas, passaram 14, chumbaram 3 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 2 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 43 – Avaliação Final do Pelotão 20



No Pelotão 20, constituído por 18 recrutas, passaram 14, chumbou 1 com negativa a um dos parâmetros de avaliação e chumbaram 2 com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 44 – Resultados compilados da avaliação final da IB 01/20



Aquando da realização dos testes físicos finais, apenas realizaram 397 recrutas, havendo já desistido 36 (cerca de 8,29% dos recrutas).

No total de todos os 397 recrutas que realizaram testes físicos, 340 passaram, 33 chumbaram com negativa a um dos parâmetros de avaliação e 24 chumbaram com negativa a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

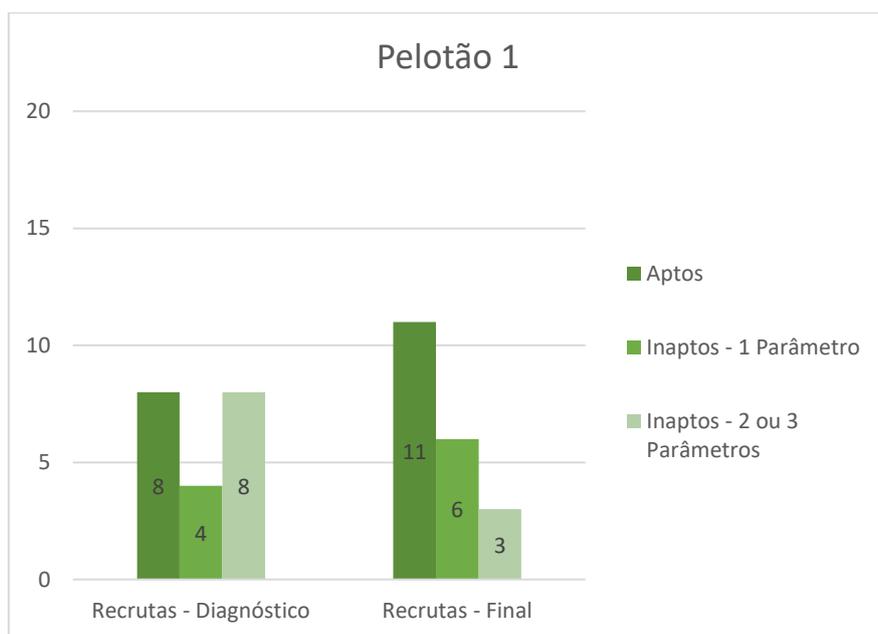
Em termos de percentagens, traduz-se numa percentagem de cerca de 14,36% de recrutas que, nos testes finais, não estão aptos, entrando deste modo em Plano de Preparação Específico.

2.5 Inicial vs. Final

Na sequência de já existirem dois momentos de avaliação, ainda que com menos recrutas, e sendo um deles de diagnóstico, cabe à Secção de Instrução da Condição Física e Desportos, a comparação entre os dois momentos, de forma a que quando os, agora, militares alunos chegarem para as aulas de Treino Físico Militar, seja possível gerir a sua própria condição física, adaptando a aula às maiores dificuldades que sintam.

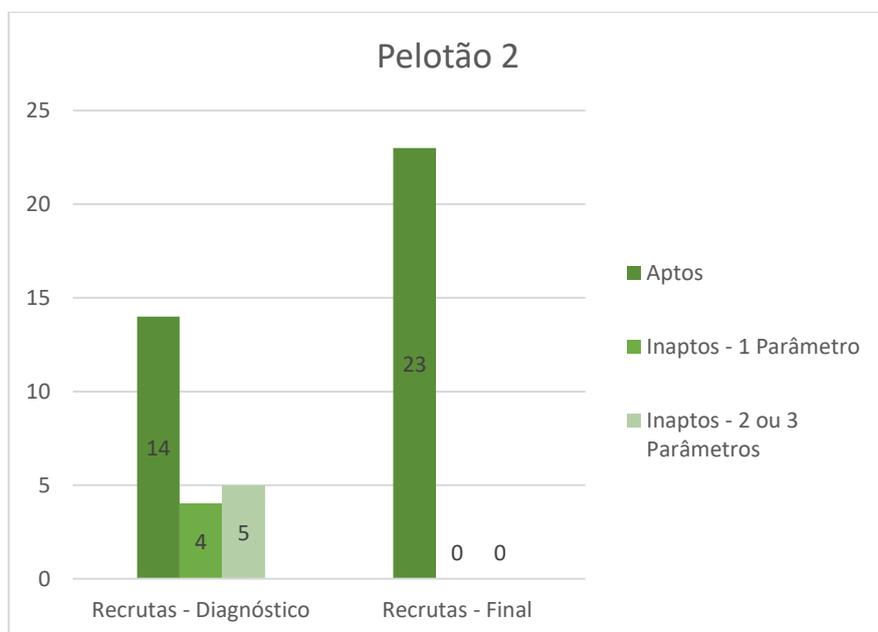
Assim, fica a análise comparativa de cada pelotão, sendo que, para efeitos de legenda do gráfico, considerou-se a coluna de “Alunos – D” como sendo os resultados do diagnóstico e a coluna de “Alunos – F” como sendo os resultados da avaliação final.

Gráfico 45 - Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 1



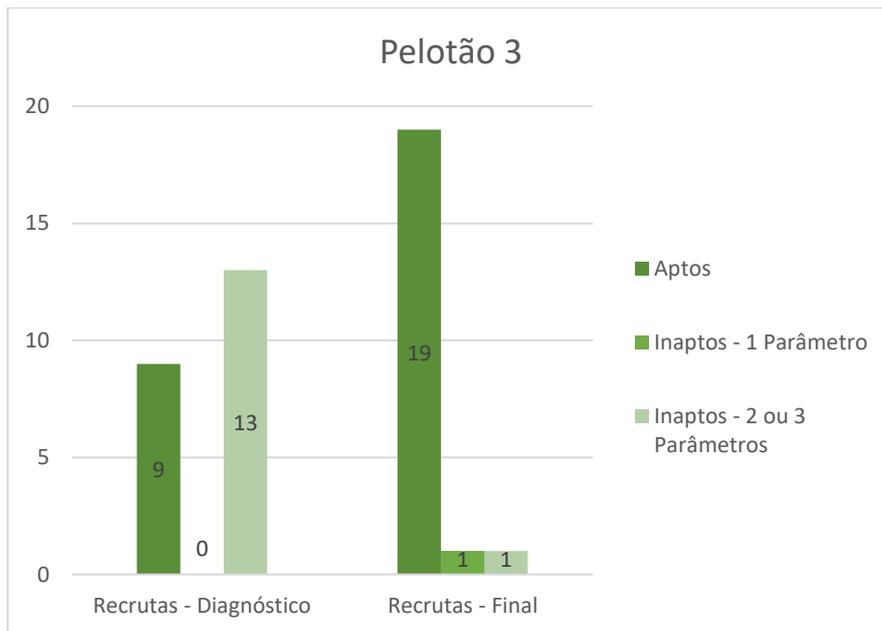
No Pelotão 1, manteve-se o número de recrutas, existindo melhoria no aumento de recrutas aptos e diminuição de chumbou em pelo menos dois dos três parâmetros, havendo um aumento dos chumbos num parâmetro. Isto é possível, se for considerado que alguns dos que chumbavam em dois ou mais parâmetros, evoluíram e estão apenas a chumbar a um.

Gráfico 46- Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 2



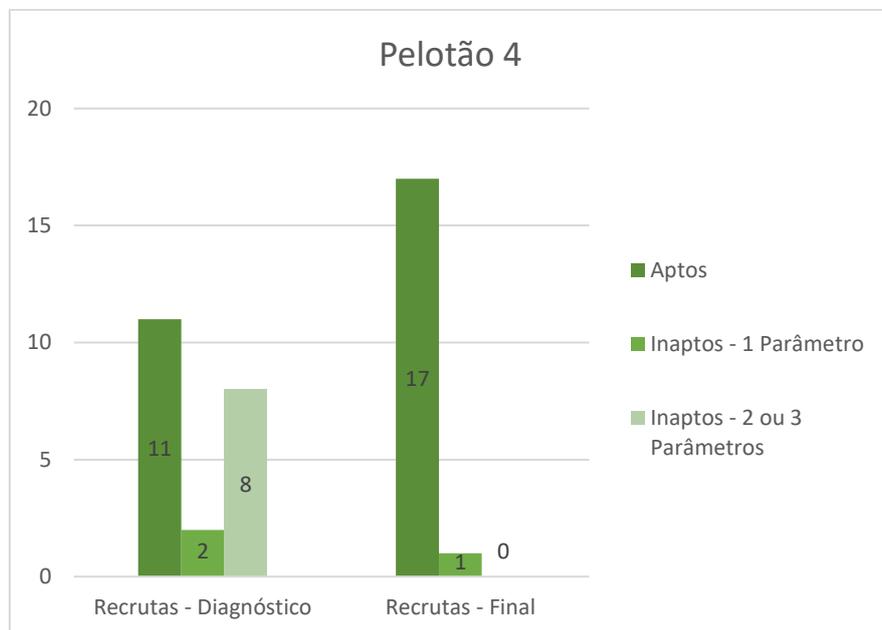
No Pelotão 2, manteve-se o número de recrutas, existindo melhoria, passando de chumbos em um, ou dois dos três parâmetros, para total aproveitamento do pelotão.

Gráfico 47– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 3



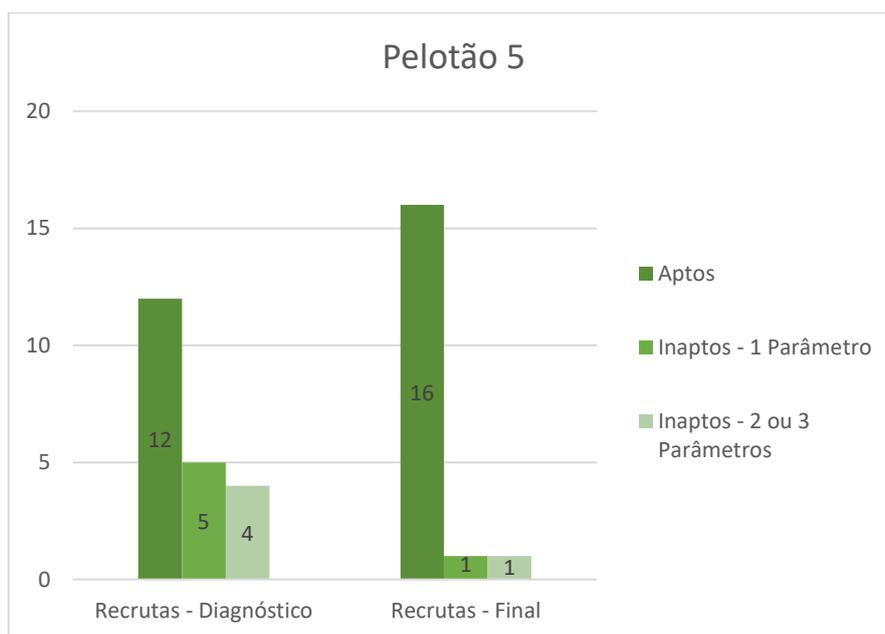
No Pelotão 3, existiu uma desistência. No entanto, existiu melhoria, pois dos 13 que chumbavam em dois dos três parâmetros, manteve-se um nessa condição. Surgiu um recruta a chumbar num só parâmetro.

Gráfico 48– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 4



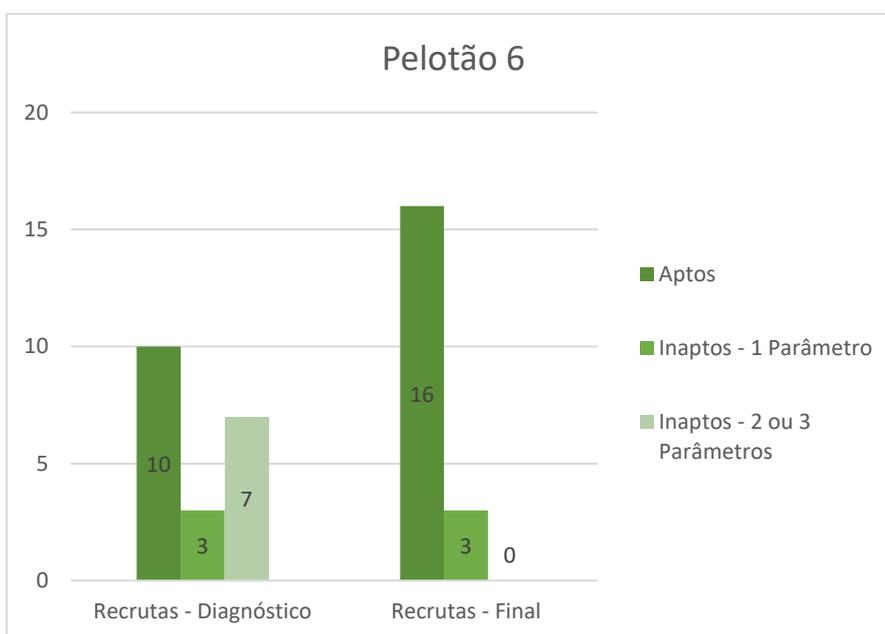
No Pelotão 4, existiram 3 desistências, sendo um dos dois Pelotões onde desistiram mais recrutas. No entanto, é novamente perceptível a melhoria, no aumento de aptos, na diminuição dos chumbos a um dos parâmetros e na inexistência de chumbos a dois ou mais parâmetros.

Gráfico 49– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 5



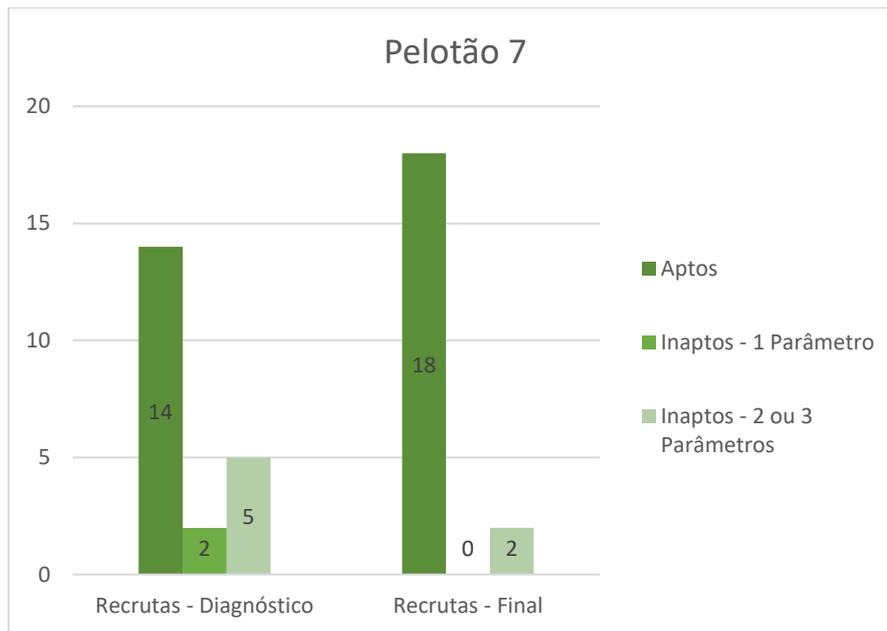
No Pelotão 5 também existiram 3 desistências. Contudo, manteve-se a tendência de melhoria, com o aumento do número de recrutas aptos e a diminuição de chumbos, seja em um, ou pelo menos dois parâmetros.

Gráfico 50– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 6



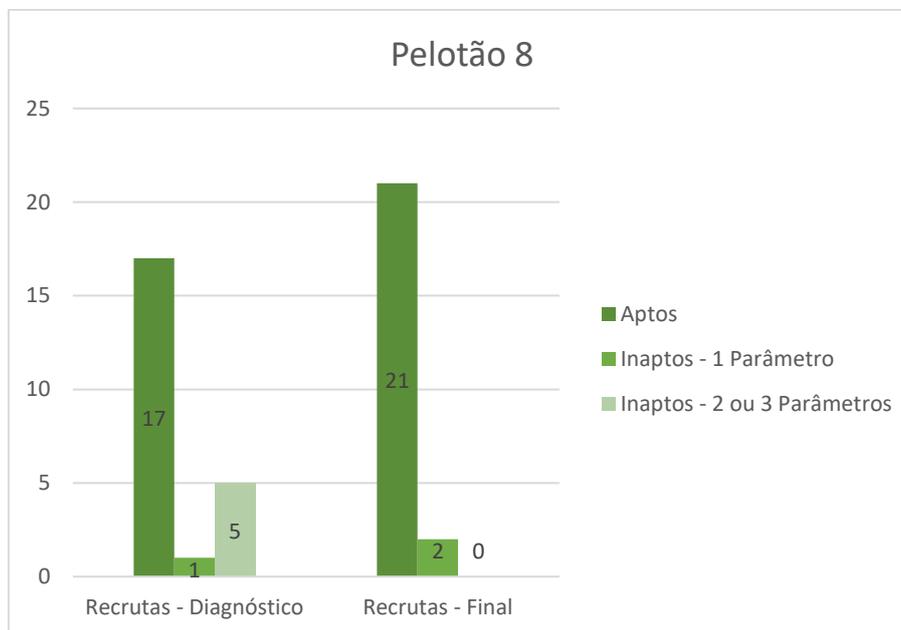
No Pelotão 6, houve um recruta a desistir. Apesar de existir um aumento de recrutas aptos, o número de recrutas que chumbaram apenas num parâmetro manteve-se, algo explicável, pela inexistência de chumbos a pelo menos dois dos três parâmetros, o que se traduz também em melhoria.

Gráfico 51– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 7



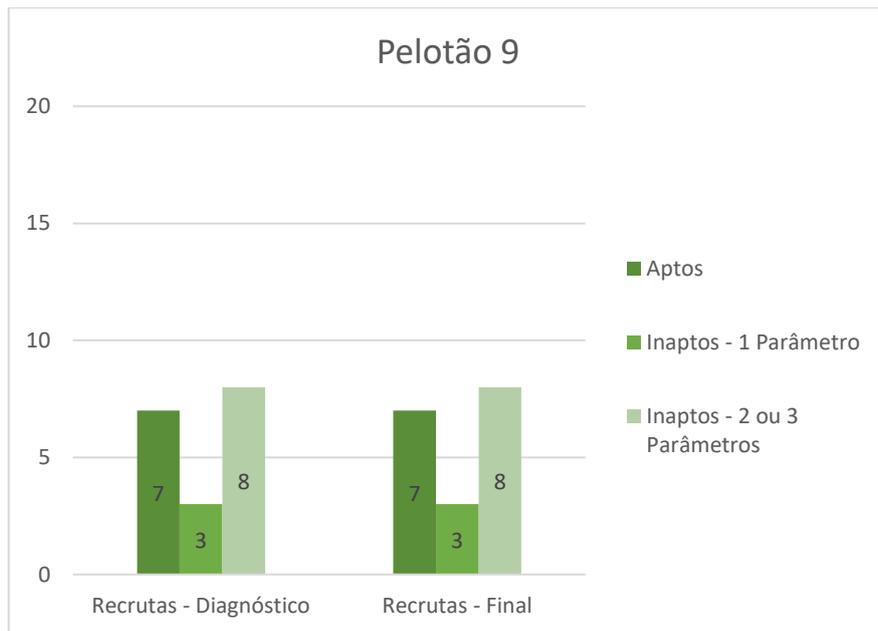
No Pelotão 7, apesar da desistência que ocorreu, também é visível a melhoria, não havendo recrutas a chumbar num parâmetro só e diminuindo os que chumbara a pelo menos dois.

Gráfico 52– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 8



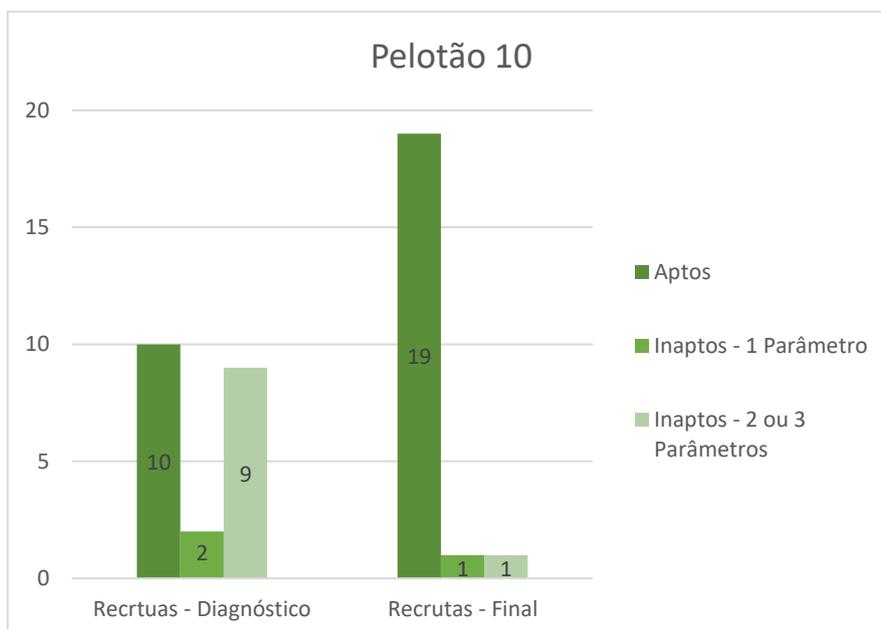
No Pelotão 8 mantiveram-se os mesmos 23 recrutas, pelo que a análise é direta e de fácil percepção, relativamente à melhoria, com o aumento de número de recrutas aptos e o desaparecimento de chumbos a pelo menos dois dos três parâmetros.

Gráfico 53– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 9



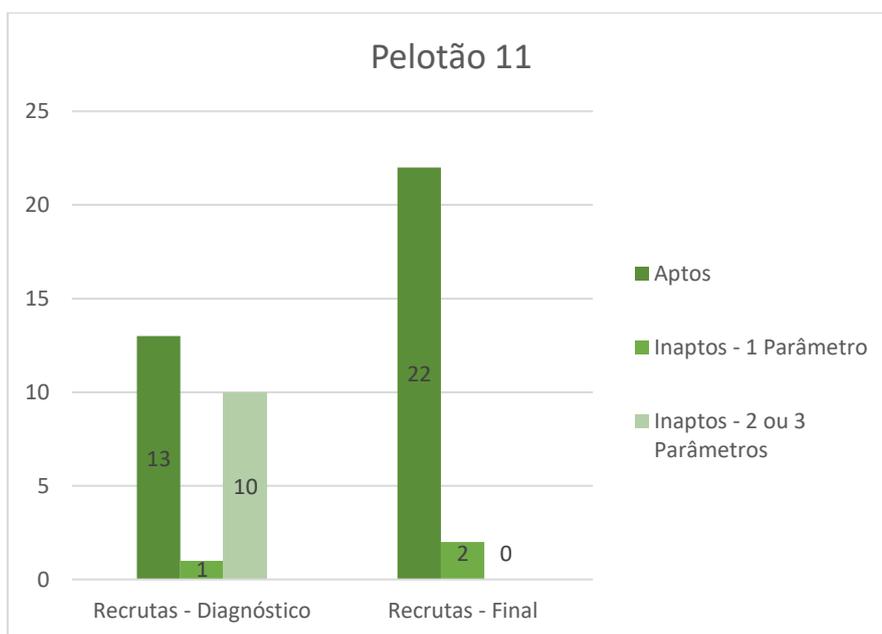
O Pelotão 9 foi o Pelotão que ficou de isolamento, pelo que ficaram, para a avaliação final, com as notas de diagnóstico, tal como está escrito no Programa de Instrução da Instrução Básica.

Gráfico 54– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 10



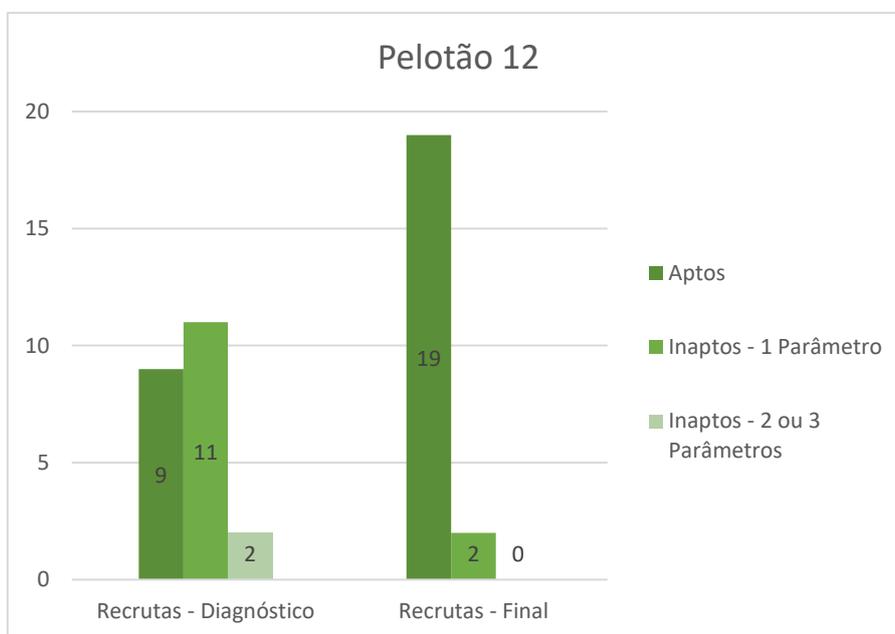
No Pelotão 10 mantiveram-se os mesmos 21 recrutas, sendo perceptível a melhoria em todos os aspetos, com aumento no número de recrutas aptos, assim como a redução de recrutas a ficarem inaptos com negativas a um parâmetro e a dois dos três.

Gráfico 55– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 11



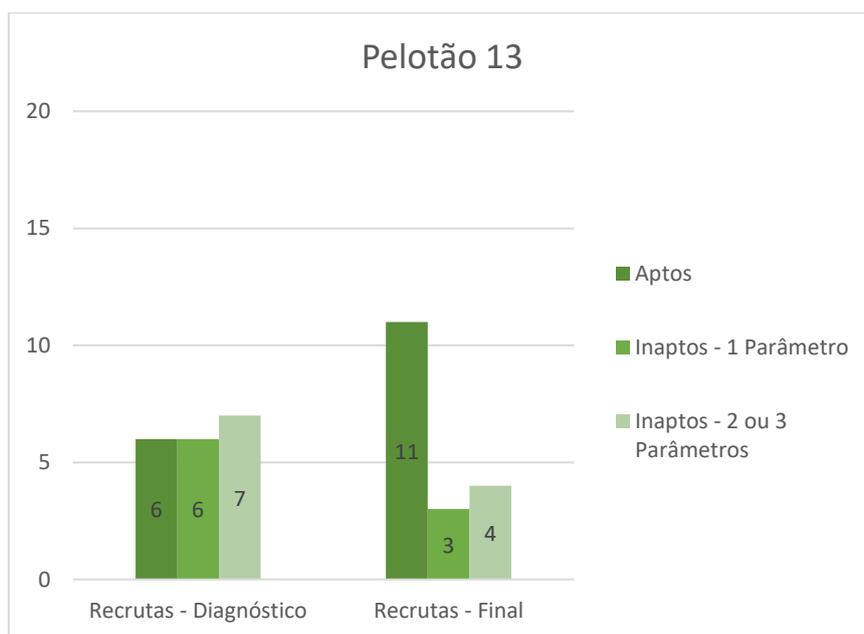
O Pelotão 11 manteve os 24 recrutas, mantendo a melhoria, com o aumento dos recrutas aptos e a eliminação de recrutas a chumbarem a dois dos três parâmetros de avaliação, o que pode justificar o ligeiro aumento, passando de um a dois recrutas, nos que chumbaram a um só parâmetro.

Gráfico 56– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 12



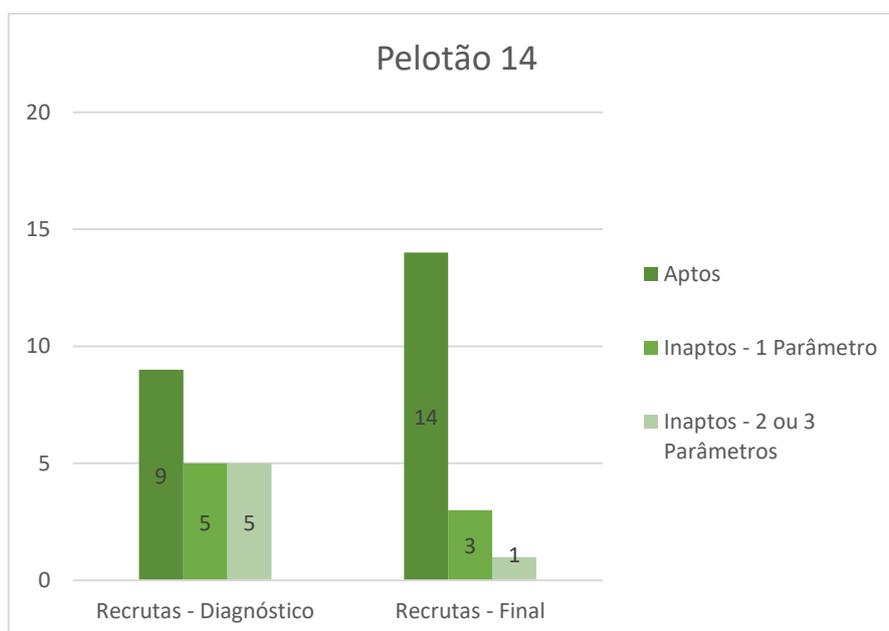
No Pelotão 12 desistiu um recruta, no entanto existiu uma melhoria de 10 recrutas a ficarem aptos, apenas 2 a chumbarem a um parâmetro e nenhum a chumbar a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 57– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 13



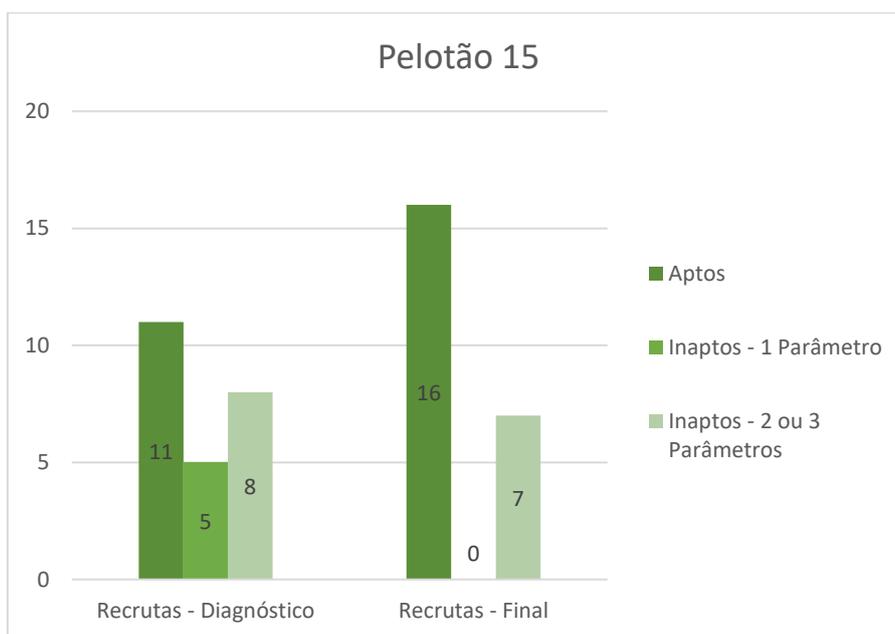
Relativamente ao Pelotão 13, apesar de ter desistido um recruta, manteve-se a tendência de melhoria, com o aumento de recrutas aptos e a diminuição nos chumbos, tanto num parâmetro de avaliação, como a dois dos três.

Gráfico 58– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 14



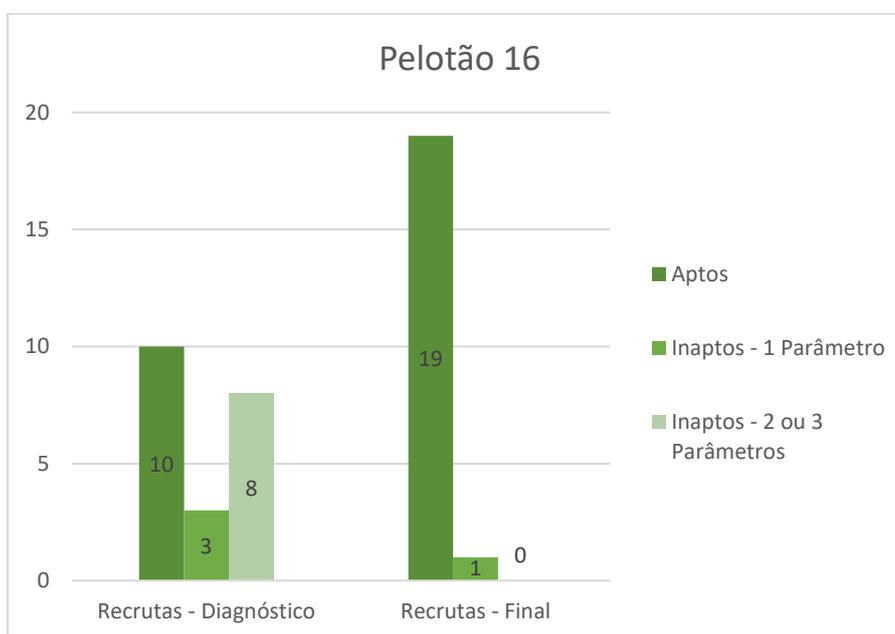
No Pelotão 14, apesar de também ter desistido um recruta, manteve-se a tendência de melhoria, com o aumento de recrutas aptos e a diminuição nos chumbos, tanto num parâmetro de avaliação, como a dois dos três.

Gráfico 59– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 15



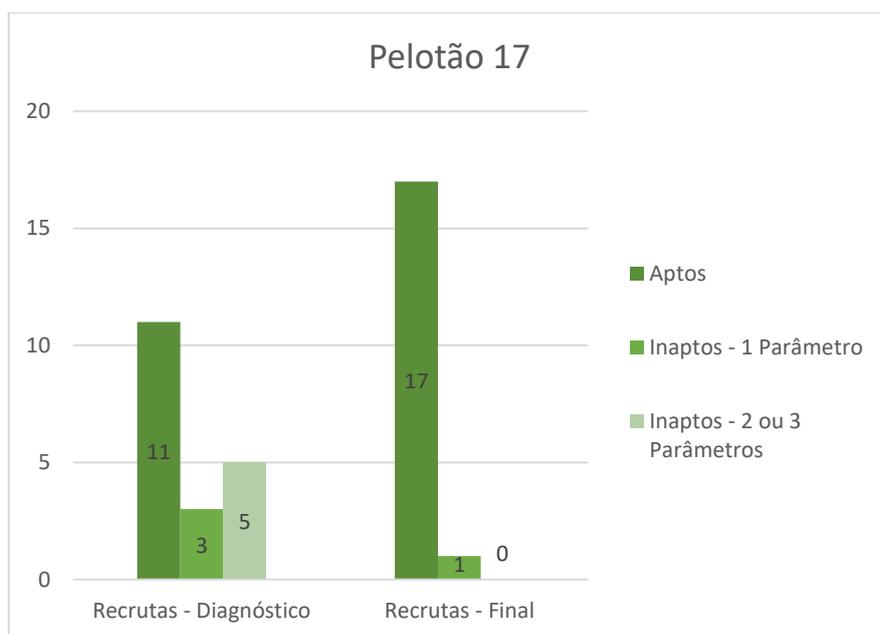
O Pelotão 15 teve uma desistência, no entanto, apesar de se notar a melhoria, os 7 chumbos ocorridos a pelo menos dois dos três parâmetros, deveu-se ao isolamento de metade do pelotão, ficando também eles com as notas de diagnóstico.

Gráfico 60– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 16



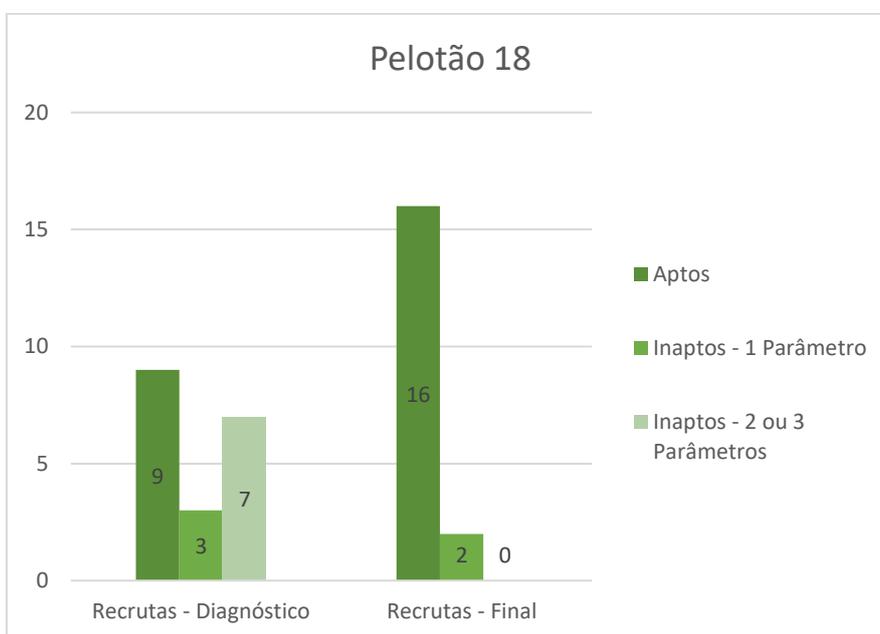
O Pelotão 16 apresentou também uma desistência, contando, ainda assim, com uma melhoria. Praticamente que duplicou o número de recrutas aptos, diminuiu os que estavam a chumbar a um parâmetro e eliminou os chumbos a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 61– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 17



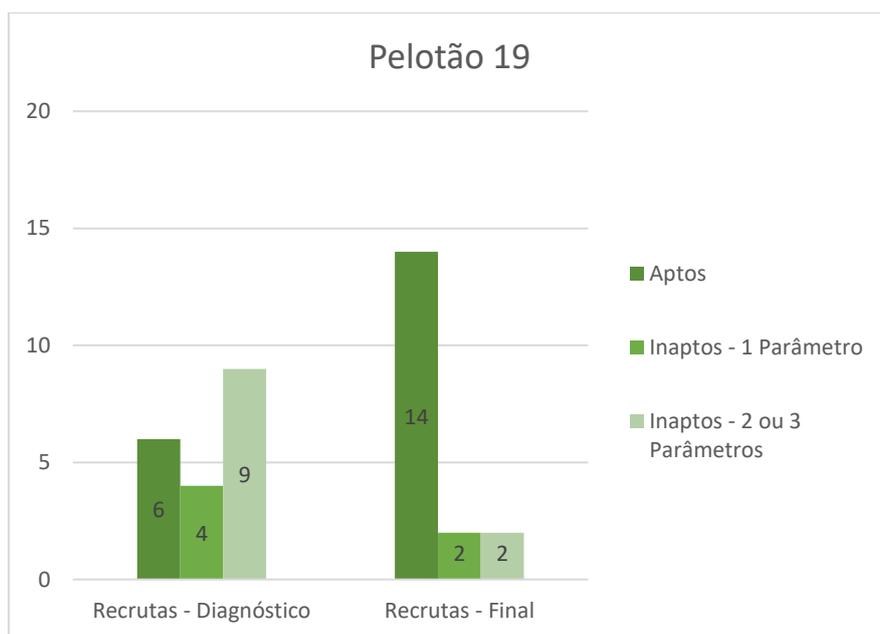
À imagem dos anteriores, também o Pelotão 17, apesar de ter uma desistência durante a recruta, apresenta várias melhorias, principalmente deixando de ter recrutas a chumbarem a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 62– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 18



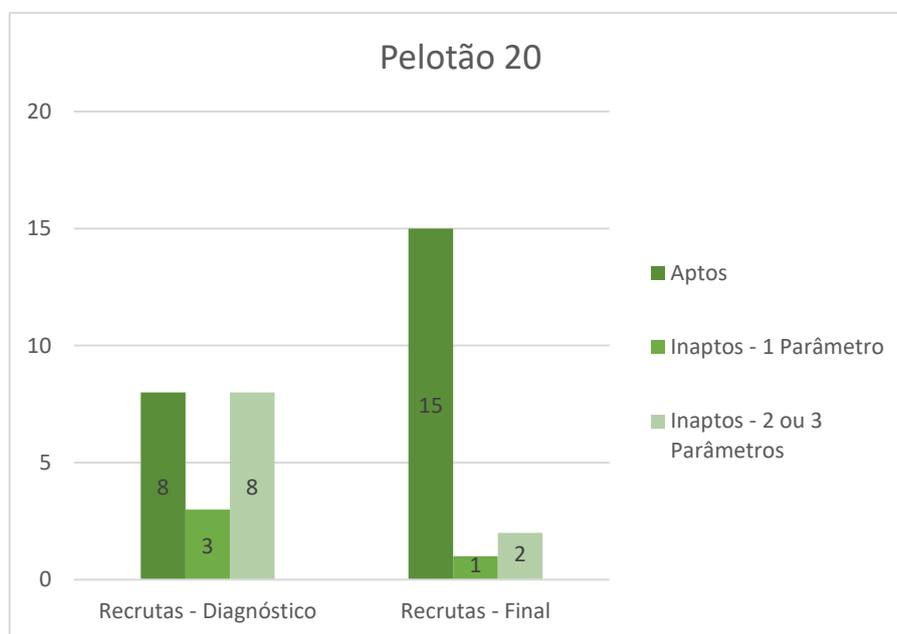
No Pelotão 18, apesar de também contar com uma desistência, também se nota a melhoria, tendo, também este, ficado sem recrutas a chumbarem a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação, além de diminuir os que chumbavam a um parâmetro e aumentado os recrutas aptos.

Gráfico 63– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 19



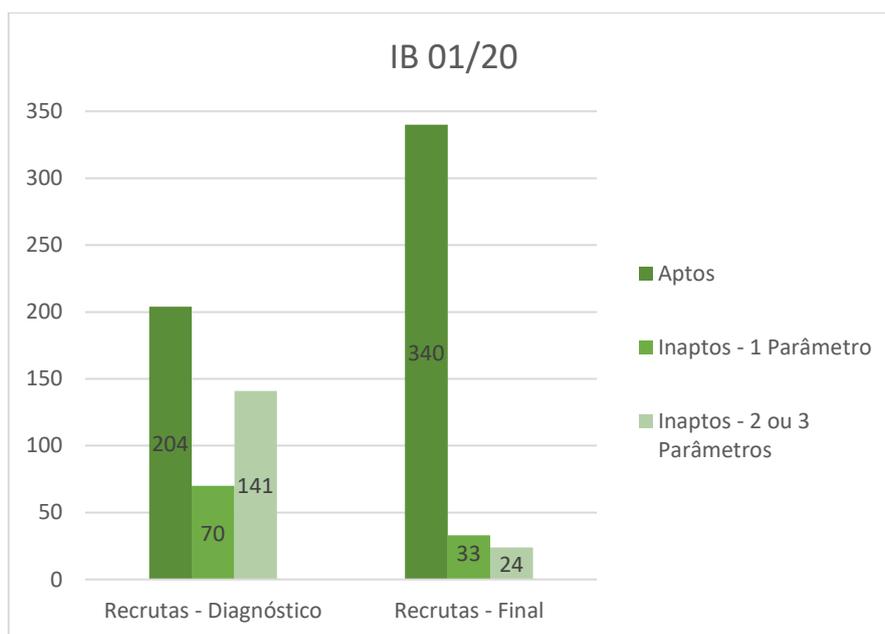
No Pelotão 19, contabilizou-se também uma desistência. Contudo, também este pelotão apresenta melhorias em todos os aspectos, com o aumento de recrutas aptos e a diminuição de chumbos tanto num como em, pelo menos, dois dos três parâmetros de avaliação.

Gráfico 64– Comparação de momentos de avaliação do Pelotão 20



Finalmente, no vigésimo e último Pelotão, apesar de contar com uma desistência, também apresenta melhorias, praticamente duplicando o número de recrutas aptos e diminuindo as duas formas de chumbo.

Gráfico 65 – Comparação de momentos de avaliação da IB 01/20



De forma geral, é fácil perceber a evolução das recrutas ao longo da Instrução Básica, mesmo contando com o facto de terem ocorrido 18 desistências entre os dois momentos de avaliação. Os chumbos a pelo menos dois dos três parâmetros de avaliação também sofreram uma grande oscilação, com melhoria de cerca de 82,98%. Relativamente aos chumbos a um dos parâmetros de avaliação, ocorreu uma melhoria de cerca de 52,86%. No que toca ao aproveitamento em termos de recrutas aptas a nível físico, ocorreu uma melhoria, ficando nos testes físicos finais 340 recrutas aptas, o que corresponde a 85,64% da totalidade de recrutas.

Estes dados são bastante significativos, se for tido em conta que durante estas cinco semanas de Instrução Básica as recrutas praticamente não têm períodos de recuperação, uma vez que passam imenso tempo de pé, a única forma de deslocação é a correr, treinam várias vezes durante a semana, têm exercícios noturnos, horários apertados e rígidos, rotinas de desgaste físico, emocional e psicológico e ainda contam com dias a dormir muito pouco, estando no campo a fazer exercícios.

Não tirando qualquer tipo de relevância aos números, durante este período o índice e probabilidade de lesões aumenta inquestionavelmente. No entanto, nesta Instrução Básica, apenas foi considerado um fator externo, a COVID-19, uma vez que foi responsável pelo isolamento das recrutas. Isto também indica que a nível das lesões, não ocorreu nenhuma que não permitisse a execução dos testes físicos finais.

3 Após o Juramento de Bandeira

O Juramento de Bandeira constitui o ato solene onde são reconhecidos o esforço e o mérito dos recrutas. É o ato em que, oficialmente, termina a Instrução Básica, e passam a ser reconhecidos enquanto militares, jurando lealdade à Pátria.

Apesar da boa evolução, os agora militares alunos, têm novos desafios pela frente, ao ingressarem na Instrução Complementar (IC), onde terão uma Fase Comum, com disciplinas comuns a todos os Cursos, e posteriormente a Fase Técnica, onde irão ser aprofundados os conhecimentos de cada especialidade.

Não obstante disso, continuam a ter Treino Físico Militar nas suas estruturas curriculares, onde por semana apenas têm duas horas desta unidade curricular. Desta forma, e uma vez que continuem em regime de internato, os militares alunos têm o seguinte horário:

- 06H50 – Acordam e tratam da sua higiene pessoal;
- 07H30 – Estão formados na Parada para a Formatura do pequeno-almoço;
- 08H30 – Estão formados na Parada para a Formatura do início das aulas;
- 09H10 – Iniciam as aulas;
- 17H00 – Estão formados na Parada para a Formatura do fim de aulas;
- 22H00 – Estão formados na Parada para a Formatura do recolher;
- 23H00 – Silêncio.

Com o esquema horário apresentado anteriormente, é fácil de entender que desde as 17H00 às 22H00 os militares alunos têm o seu tempo livre. Esse é o mesmo tempo que utilizam para estudar para as disciplinas e para treinarem.

3.1 Espaços Desportivos da Unidade

Para treinarem, atualmente, os militares alunos dispõem de alguns espaços próprios para o efeito. Contudo, devido à Pandemia, não é permitido aos militares alunos utilizarem, fora do contexto de aula, o Ginásio da Unidade nem o Pavilhão Gimnodesportivo, uma vez que são espaços fechados.

Apesar disso, podem sempre fazer uso de um circuito de treino, da estação designada de *StreetWorkout*, duma pista de corrida e de um campo de futebol de relvado sintético.



Figura 1 – Circuito de treino



Figura 2 – Estação StreetWorkout



Figura 3 – Campo de futebol e pista de corrida

3.2 Aulas de Treino Físico Militar

Devido ao estado pandémico em que o mundo viveu, após a recruta os militares foram enviados para casa, não só para as férias escolares de Natal, mas também iniciaram a sua formação na Fase Comum em regime de formação à distância, com recurso à utilização de plataformas como o *Skype* e o *Zoom*, mantendo sempre um grande contacto com os instrutores através dessas mesmas plataformas e através do *e-mail* institucional e da aplicação *Whatsapp*.

A disciplina de TFM não foi exceção, tendo eu ficado encarregue de acompanhar os treinos aos militares recrutas que, tal como previsto, obtiveram nota de média final de Instrução Básica positiva, mas chumbaram a TFM durante a recruta.

Durante esta fase, eram disponibilizados aos alunos planos de treino específicos e eles tinham que os executar, gravando-os em filme, e submetê-los numa plataforma criada por nós.

Dessa forma, o meu trabalho durante essas semanas foi apenas fazer o controlo do envio dos vídeos por parte dos militares alunos que chumbaram, orientando a receção dos mesmos e dando *feedback* acerca dos exercícios que estavam a fazer ao longo do vídeo.

Imagem 4 – Exemplo de ficha de controlo

CURSO	NOTA TFM	< 8 VALORES	Situação	Semana 25JAN	Semana 01FEV	Semana 08FEV	Semana 15FEV
CF0/RG	9,00		-	Lesão Menisco/Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Lesão/Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	9,67	EXT (1)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	8,33		-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	10,00	EXT (5)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	6,33	EXT (0) + CORRIDA (6)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	7,67	EXT (2)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	0,00		Lesão	Lesão	Lesão	Lesão	Lesão
CF0/RG	9,33		Lesão	Lesão	Vídeo Entregue	Lesão	Lesão
CF0/RG	8,67	EXT (3) + CORRIDA (6)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	9,00	EXT (5) + ABS (3)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	8,33		Lesão	Lesão/Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue/Lesão
CF0/RG	10,67		-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CF0/RG	8,33	EXT (4)	Lesão	Lesão	Lesão / Vídeo Entregue	Lesão/Vídeo Entregue	Vídeo Entregue/Lesão
CFP/RG	7,00	EXT (0)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	10,00	CORRIDA (7)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	12,33	EXT (7)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	7,67	EXT (6) + CORRIDA (7)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	9,67	ABS (7)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	9,33	CORRIDA (5)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	8,00	CORRIDA (0) + DIAGN	Lesão	Lesão	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue/Lesão
CFP/RG	5,67	CORRIDA (0) + DIAGN	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	9,67	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	9,67	CORRIDA (7)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	11,00	EXT (8) + CORRIDA (3)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	8,33	EXT (4) + CORRIDA (3)	-	Vídeo (Não Abre)	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	8,00	EXT (3) + CORRIDA (3)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	8,00	ABS (9) + CORRIDA (5)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	7,00	CORRIDA (0) + DIAGN	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	11,33	EXT (7)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	8,33	EXT (1)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	7,67	CORRIDA (0) + DIAGN	Lesão	Lesão	Lesão	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue/Lesão
CFP/RG	5,33	EXT (0) + CORRIDA (7)	COVID+	COVID+ / Vídeo Entregue	COVID+ / Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	10,33	EXT (7)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	11,67	EXT (7)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	8,33	EXT (8) + CORRIDA (5)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	8,67	EXT (3) + CORRIDA (3)	-	-	Vídeo Entregue*	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	10,33	EXT (6)	-	-	???	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	13,00	EXT (6)	COVID+	COVID+	COVID+	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	11,33	EXT (6)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	COVID+?	Vídeo Entregue
CFP/RG	10,00	EXT (4)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	8,00	EXT (0)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	5,33	EXT (5) + CORRIDA (0)	Lesão	Lesão/Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Lesão/Vídeo Entregue	Vídeo Entregue/Lesão
CFP/RG	9,00	EXT (0)	COVID+	COVID+ / Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	10,33	EXT (3)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	10,67	EXT (5)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	11,00	ABS (7)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	10,00	CORRIDA (6)	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	9,33	CORRIDA (4)	Lesão	Lesão	Lesão	Lesão	Lesão
CFP/RG	11,33	CORRIDA (0)	Lesão	Lesão	Vídeo Entregue	Lesão	Lesão
CFP/RG	8,67	CORRIDA (6)	COVID+	COVID+	COVID+	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	9,67	-	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue
CFP/RG	10,33	EXT (7)	-	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue	Vídeo Entregue

Após o levantamento de algumas restrições, todos os alunos foram mandados apresentar na Unidade, dando continuidade à sua formação de forma presencial. Dessa forma, já me foi possível fazer alguns planeamentos de sessões.

Uma vez que o Princípio da Individualidade, neste contexto militar é de muito difícil execução, as sessões eram planeadas por forma a treinar todas as capacidades necessárias para os testes físicos com o menor recurso possível a material. Uma vez mais, este tipo de formação, embora presencial, acabou por ser diferente, devido à COVID-19 e a todas as medidas de segurança necessárias para o normal funcionamento.

Dessa forma, foi muito utilizado o estilo TABATA para as aulas, pois conseguíamos ter um maior controlo sobre o tempo de exercício e descanso. Foram sempre escolhidos exercícios onde não se utilizava material, simulando quando era necessário, por exemplo, quando fosse para fazer saltos à corda, simulava-se, sem o material.

Com as instalações que temos, foi possível este tipo de aula, com o auxílio de sistemas de som, mesmo quando fazíamos aulas deste género no exterior, com colunas com *bluetooth* ligadas aos nossos telemóveis. As *playlists* utilizadas eram do nosso gosto e preferência, conscientes do ambiente em que estamos inseridos e o tipo de aulas que queremos dar. Utilizou-se sempre aplicações e *software* com programas de temporização de tempo, com sinais sonoros para facilitar as transições entre tempo de exercício e de descanso.

Como regra para as aulas, foi definido que cada grupo não poderia ter mais de 20 alunos por instrutor e que dois instrutores não poderiam ocupar o mesmo espaço durante o período de aulas.

Os alunos eram responsáveis por andar de máscara, que tiravam durante a aula, trazer água para não terem que partilhar os lavatórios e uma toalha para limparem o suor.

Devido ao facto de sermos apenas seis instrutores para praticamente 500 alunos (os 397 que juraram bandeira, juntamente com o curso de Quadro Permanente dos Sargentos com 70 alunos), ficou definido que semanalmente cada um criaria uma sessão, por forma a conseguirmos utilizar os espaços disponíveis e, de certo modo, darmos o mesmo tipo de aulas a todas as turmas.

Uma vez que os instrutores participam e fazem juntamente com os militares alunos uma grande maioria das aulas, os planos de sessão são o mais simples possível, de forma que qualquer instrutor rapidamente entenda o que se pretende fazer.

Eis alguns exemplos de sessões de TFM:

Tabela 6 – Exemplo 1 de TFM

	1ª RONDA	2ª RONDA	3ª RONDA	4ª RONDA
JUMPING SQUATS	30	20	15	10
MOUNTAIN CLIMBERS	60	40	30	30
LUNGES	40	30	20	20
SQUATS	30	25	20	20
JUMPING JACKS	60	50	40	30
ABS CRUNCH	40	30	20	À VONTADE

Tabela 7 – Exemplo 2 de TFM

TEMPO DE EXERCÍCIO	EXERCÍCIO	REPETIÇÕES
4 X 2'	AGACHAMENTO	30
	LUNGES	20
	POLICHINELO	30
DESCANSO 2'		
4 X 2'	ABS CURTOS	20
	PRANCHA C/ JOELHO NO CHÃO ALTERNADO	20
	ABS CALCANHAR	30
DESCANSO 2'		
4 X 2'	FLEXÕES	15
	SUPERMAN	20
	WALK-OUT PRANCHA	20

Tabela 8 – Exemplo 3 de TFM

	BURPEES	SQUATS	MOUNTAIN CLIMBERS	DESCANSO
1ª RONDA	50	50	50	2'
2ª RONDA	40	40	40	1'30''
3ª RONDA	30	30	30	1'
4ª RONDA	20	20	20	30''
5ª RONDA	10	10	10	ALONGAMENTOS

Tabela 9 – Exemplo 4 de TFM

	TEMPO ON/OFF		TEMPO ON/OFF
JUMPING JACKS	20''10''	PRANCHA	20''10''
SALTO TESOURAS	20''10''	JOELHO AO PEITO	20''10''
SALTOS C/ SEMI-FLEXÃO JOELHO	20''10''	FLUTTER KICKS	20''10''
TORÇÃO DO TRONCO	20''10''	TESOURAS	20''10''
SPRINT ESTACIONÁRIO	20''10''	SIT-UPS	20''10''
PATINADOR	20''10''	TORÇÃO RUSSA	20''10''

3.3 Avaliação na Fase Comum

A Fase Comum, tal como descrito anteriormente, é a segunda etapa de formação militar para os militares alunos. Esta fase tem uma duração de sete semanas, onde na última semana os militares alunos são novamente submetidos a testes físicos.

Nesta fase os militares alunos já não estiveram nos mesmos pelotões que tinham na Instrução Básica, isto porque durante esse período eles eram vistos como iguais, mas, jurando bandeira, já são vistos pelos postos e categorias a que pertencem pelo que se criaram turmas de categorias. Isto é, durante recruta, no mesmo Pelotão, existiam as três categorias (Oficiais, Sargentos e Praças), mas posteriormente a cada turma, correspondia apenas uma categoria.

Nestas avaliações físicas, os valores que eles têm que atingir também são ligeiramente diferentes.

Tabela 10– Tabelas de resultados dos TAV dos militares alunos

VALORES MASCULINO						VALORES FEMININO					
EXT	NOTA	ABS	NOTA	CORRIDA	NOTA	EXT	NOTA	ABS	NOTA	CORRIDA	NOTA
0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	20
9	1	21	1	8,11	19	3	1	22	1	9,31	19
11	2	23	2	8,31	18	4	2	22	2	9,51	18
13	3	25	3	8,51	17	5	3	24	3	10,11	17
15	4	27	4	9,1	16	6	4	26	4	10,31	16
17	5	29	5	9,31	15	7	5	28	5	11,01	15
19	6	31	6	9,51	14	8	6	30	6	11,31	14
21	7	33	7	10,11	13	11	7	31	7	12,01	13
23	8	35	8	10,31	12	13	8	32	8	12,21	12
25	9	37	9	10,51	11	15	9	35	9	12,41	11
27	10	39	10	11,11	10	19	10	39	10	13,01	10
31	11	42	11	11,31	9	22	11	42	11	13,31	9
35	12	45	12	12,01	8	26	12	45	12	13,451	8
39	13	48	13	12,31	7	29	13	48	13	14,01	7
43	14	50	14	12,451	6	32	14	50	14	14,31	6
47	15	52	15	13,01	5	35	15	52	15	15,01	5
51	16	55	16	13,151	4	38	16	55	16	15,31	4
55	17	58	17	13,31	3	41	17	58	17	16,01	3
59	18	61	18	13,451	2	44	18	61	18	16,31	2
62	19	63	19	14,01	1	47	19	63	19	17,01	1
64	20	65	20	14,151	0	50	20	65	20	17,151	0

Estes últimos testes físicos foram executados ao longo da última semana pertencente à Fase Comum. De forma a conseguir dar continuidade à formação militar, o militar aluno não pode chumbar nesta avaliação, pois poderá ser eliminado do curso e, conseqüentemente, expulso da instituição. Para aqueles militares alunos que tenham chumbado anteriormente na Instrução Básica, esta é a nota que entrará tanto na média de Instrução Básica, como de Fase Comum.

Apesar de já terem jurado bandeira, houve alunos que não continuaram a sua formação a nível militar, tenha sido por decisão própria e pediram para rescindir contrato, lesões ou processos disciplinares que levaram à expulsão do curso.

Dessa forma, entre os testes finais da Instrução Básica e os testes da Fase Comum, houve uma diminuição de 19 militares, passando a realizar os últimos testes, 378 alunos.

Ainda assim, houve uma percentagem de sucesso de 100%, ou seja, poder-se-ia supor todos os 378 militares, em 7 semanas, conseguiram manter ou até mesmo melhorar a condição física, permitindo-lhes a todos dar continuidade à sua formação militar.

1 Análise e Discussão de Resultados

De forma a ser possível analisar melhor e de forma mais concreta alguns dados, e uma vez que houve alteração no número de militares, foi utilizado o *software* IBM SPSS Statistics. Com o auxílio deste programa de análise estatística, procurou-se averiguar de que forma os pelotões melhoraram, tanto individualmente ao longo do tempo, como entre si, nos diferentes parâmetros de avaliação, nos diferentes momentos.

Tabela 11 - Total de Indivíduos por Sexo

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Masculino	311	82,3%	82,3%	82,3%
Feminino	67	17,7%	17,7%	100,0%
Total	378	100,0%	100,0%	

Tabela 12 - Total de Indivíduos por Categoria

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
CFO/RC	53	14,0%	14,0%	14,0%
CFS/RC	111	29,4%	29,4%	43,4%
CFP/RC	214	56,6%	56,6%	100,0%
Total	378	100,0%	100,0%	

Legenda:

- CFO/RC - Curso de Formação de Oficiais em Regime de Contrato;
- CFS/RC - Curso de Formação de Sargentos em Regime de Contrato;
- CFP/RC - Curso de Formação de Praças em Regime de Contrato.

Tabela 13 - Total de Indivíduos por Pelotão

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
1	17	4,5%	4,5%	4,5%
2	23	6,1%	6,1%	10,6%
3	21	5,6%	5,6%	16,1%
4	18	4,8%	4,8%	20,9%
5	18	4,8%	4,8%	25,7%
6	19	5,0%	5,0%	30,7%
7	20	5,3%	5,35%	36,0%
8	23	6,1%	6,15%	42,1%
9	14	3,7%	3,75%	45,8%
10	18	4,8%	4,8%	50,5%
11	22	5,8%	5,85%	56,3%
12	21	5,6%	5,6%	61,9%
13	19	5,0%	5,0%	66,9%
14	17	4,5%	4,5%	71,4%
15	20	5,3%	5,3%	76,7%
16	20	5,3%	5,3%	82,0%
17	18	4,8%	4,8%	86,8%
18	17	4,5%	4,5%	91,3%
19	17	4,5%	4,5%	95,8%
20	16	4,2%	4,2%	100,0%
Total	378	100,0%	100,0%	

Tabela 14 - Resultados da Média ± Desvio-Padrão em cada teste

PELOTÃO	N	Ext_1	Abs_1	Corr_1 a)	Ext_2	Abs_2	Corr_2 a)	Ext_3	Abs_3	Corr_3 a)
1	17	11,06 ± 7,5	31,88 ± 6,3	13,64 ± 1,3	17,12 ± 10,3	38,47 ± 5,9	13,09 ± 1,2	23,41 ± 6,4	44,24 ± 7,4	12,88 ± 2,0
2	23	27,00 ± 12,14	34,74 ± 11,0	10,83 ± 2,2	36,61 ± 7,6	42,30 ± 5,4	9,59 ± 0,7	41,61 ± 8,3	49,26 ± 7,7	10,28 ± 1,0
3	21	25,19 ± 8,4	28,14 ± 8,1	11,26 ± 2,3	33,67 ± 10,0	40,00 ± 6,4	9,79 ± 0,8	42,14 ± 9,1	51,90 ± 7,6	10,56 ± 1,0
4	18	28,06 ± 10,2	34,67 ± 6,0	10,88 ± 0,9	33,44 ± 9,4	39,83 ± 5,6	9,70 ± 0,7	41,28 ± 9,0	52,00 ± 7,2	10,48 ± 0,8
5	18	28,61 ± 9,3	38,33 ± 8,7	10,25 ± 1,3	32,17 ± 10,2	40,11 ± 6,3	9,84 ± 0,8	39,50 ± 8,8	50,22 ± 8,0	10,23 ± 1,0
6	19	31,21 ± 9,0	36,00 ± 8,4	11,10 ± 1,5	38,26 ± 13,5	40,53 ± 7,32	10,21 ± 1,0	41,00 ± 10,6	48,53 ± 8,6	10,72 ± 1,2
7	20	30,85 ± 10,8	33,35 ± 7,8	10,65 ± 1,6	37,05 ± 12,8	36,40 ± 8,4	10,16 ± 1,1	44,60 ± 12,0	49,45 ± 8,9	10,51 ± 1,1
8	23	29,00 ± 11,8	32,96 ± 12,4	11,10 ± 3,1	44,52 ± 12,0	47,57 ± 11,5	9,90 ± 0,9	47,78 ± 9,2	54,43 ± 8,0	10,11 ± 1,1
9	14	12,29 ± 10,34	36,14 ± 9,3	12,42 ± 1,4	14,29 ± 10,3	38,21 ± 9,4	12,56 ± 1,5	26,07 ± 7,3	48,00 ± 9,8	11,90 ± 1,0
10	18	29,67 ± 10,4	33,06 ± 6,1	10,90 ± 1,3	38,06 ± 10,9	42,61 ± 6,9	10,51 ± 1,0	42,11 ± 10,0	47,44 ± 8,3	10,77 ± 1,0
11	22	28,09 ± 9,8	34,91 ± 13,0	11,07 ± 2,6	35,82 ± 9,7	41,27 ± 8,0	9,88 ± 1,0	44,73 ± 7,1	51,50 ± 7,0	10,36 ± 0,8
12	21	24,05 ± 8,9	36,24 ± 4,9	10,61 ± 1,1	33,10 ± 8,6	41,38 ± 4,7	9,76 ± 0,8	38,81 ± 9,9	50,38 ± 7,0	10,58 ± 0,9
13	19	12,58 ± 5,0	33,68 ± 6,9	13,09 ± 1,3	19,05 ± 8,5	39,53 ± 7,7	12,92 ± 1,6	24,63 ± 6,7	49,00 ± 6,9	12,29 ± 1,1
14	17	26,71 ± 10,1	32,76 ± 7,1	11,11 ± 1,1	35,29 ± 14,0	39,71 ± 7,6	10,02 ± 1,0	41,88 ± 13,0	50,18 ± 7,3	10,74 ± 1,0
15	20	25,75 ± 8,0	32,15 ± 5,6	10,61 ± 1,1	30,20 ± 8,2	37,25 ± 8,6	10,48 ± 1,0	39,75 ± 8,4	50,90 ± 6,9	10,30 ± 1,0
16	20	24,00 ± 10,1	34,15 ± 10,5	11,01 ± 2,5	35,95 ± 11,8	41,95 ± 7,7	9,88 ± 1,0	40,50 ± 11,2	53,45 ± 9,9	10,32 ± 0,9
17	18	26,78 ± 9,5	31,28 ± 10,0	11,35 ± 2,4	32,72 ± 6,4	41,00 ± 3,8	10,01 ± 0,6	40,89 ± 9,2	50,72 ± 9,7	10,68 ± 0,9
18	17	29,18 ± 11,6	34,29 ± 7,9	10,34 ± 1,2	40,82 ± 16,9	44,47 ± 10,4	9,47 ± 0,8	47,41 ± 15,7	52,94 ± 7,7	10,32 ± 0,9
19	17	11,24 ± 8,1	33,06 ± 6,3	13,47 ± 1,3	15,71 ± 7,4	37,41 ± 6,7	12,72 ± 1,3	23,71 ± 5,9	48,00 ± 10,8	12,72 ± 1,1
20	16	24,56 ± 10,6	33,56 ± 11,1	11,21 ± 2,4	35,31 ± 11,0	43,56 ± 8,5	11,48 ± 3,4	39,62 ± 9,3	50,81 ± 8,4	10,65 ± 0,9
TOTAL	378	24,64 ± 11,4	33,74 ± 8,8	11,30 ± 2,0	32,49 ± 13,1	40,78 ± 7,8	10,52 ± 1,7	39,02 ± 11,8	50,29 ± 8,3	10,82 ± 1,3

Legenda: a) Parte centesimal do minuto; Ext_1 – Primeira avaliação de extensões de braços; Abs_1 – Primeira avaliação de abdominais; Corr_1 – Primeira avaliação de corrida; Ext_2 – Segunda avaliação de extensões de braços; Abs_2 – Segunda avaliação de abdominais; Corr_2 – Segunda avaliação de corrida; Ext_3 – Terceira avaliação de extensões de braços; Abs_3 – Terceira avaliação de abdominais; Corr_3 – Terceira avaliação de corrida.

Desta forma, após o cálculo da média e do desvio-padrão, foi possível fazer a comparação entre pelotões, com o intuito de perceber se existiam diferenças significativas entre pelotões, em que testes e se essa mesma diferença permaneceu ao longo do tempo.

Para que fossem consideradas diferenças significativas, estabeleceu-se que o grau de significância seria de 5%, pelo que o *p-value* deveria ser $\leq 0,05$.

Assim, ao ser utilizado o teste de Levene primeiramente, seguido do teste T para variáveis independentes, nas tabelas que se seguem, conseguimos perceber que pelotões têm diferenças significativas entre si, em que teste e em que momento de avaliação.

Tabela 15 - Diferenças significativas entre pelotões nos diferentes parâmetros de avaliação no 1.º momento de avaliação

1.º Momento - Diagnóstico IB			
P	Ext_1	Abs_1	Corr_1
1	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20	a)	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 16; 18; 20
2	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
3	1; 9; 13; 19	a)	1
4	1; 9; 13; 19	a)	1; 19
5	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
6	1; 9; 13; 19	a)	1; 19
7	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
8	1; 9; 13; 19	a)	1; 19
9	2 ao 8; 10; 11; 14; 15; 17; 18	a)	a)
10	1; 9; 13; 19	a)	1; 19
11	1; 9; 13; 19	a)	1; 19
12	1; 13; 19	a)	1; 13; 19
13	2 ao 8; 10 ao 12; 14; 15; 17; 18	a)	2; 5; 7; 12; 15; 18
14	1; 9; 13; 19	a)	1; 19
15	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
16	1; 19	a)	1; 19
17	1; 9; 13; 19	a)	a)
18	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
19	2 ao 8; 10 ao 12; 14; 15; 17; 18; 20	a)	2; 4 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 16; 18
20	1; 19	a)	1

Legenda: P – Pelotão; Ext_1 – Primeira avaliação de extensões de braços; Abs_1 – Primeira avaliação de abdominais; Corr_1 – Primeira avaliação de corrida; a) - Não existem diferenças significativas $\leq 0,05$)

Ao analisar a tabela seria expectável encontrar diferenças significativas entre os pelotões, nomeadamente entre os masculinos e os femininos. No entanto, o Pelotão 1 é um pelotão masculino, pelo que um dos femininos teve resultados próximos dos masculinos, e o primeiro perto dos restantes femininos.

Tabela 16 - Diferenças significativas entre pelotões nos diferentes parâmetros de avaliação no 2.º momento de avaliação

P	2.º Momento		
	Ext_2	Abs_2	Corr_2
1	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20	8	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20
2	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19; 20
3	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19; 20
4	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19; 20
5	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19; 20
6	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
7	1; 9; 13; 19	8	1; 9; 13; 19
8	1; 9; 13; 15; 19	1; 7; 15; 19	1; 9; 13; 19; 20
9	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20	a)	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18
10	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
11	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19; 20
12	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19; 20
13	2 ao 8; 10 ao 12; 14; 16 ao 18; 20	a)	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18
14	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
15	1; 8; 9; 19	8	1; 9; 13; 19
16	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19; 20
17	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
18	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19; 20
19	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20	8	2 ao 12; 14 ao 18
20	1; 9; 13; 19	a)	1 ao 5; 8; 11; 12; 16; 18

Legenda: P – Pelotão; Ext_2 – Segunda avaliação de extensões de braços; Abs_2 – Segunda avaliação de abdominais; Corr_2 – Segunda avaliação de corrida; a) - Não existem diferenças significativas $\leq 0,05$)

A mesma tendência mantém-se no segundo momento de avaliação, correspondendo à avaliação final da Instrução Básica, onde, apesar das melhorias, o Pelotão 1 mantém-se próximo dos resultados obtidos pela maioria dos pelotões femininos, havendo um feminino que se aproxima dos masculinos.

Tabela 17- Diferenças significativas entre pelotões nos diferentes parâmetros de avaliação no 3.º momento de avaliação

3.º Momento			
P	Ext_3	Abs_3	Corr_3
1	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20	8	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20
2	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
3	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
4	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
5	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
6	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
7	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
8	1; 9; 13; 19	1	1; 9; 13; 19
9	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20	a)	2; 4; 5; 7; 8; 11; 15; 16; 18
10	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
11	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
12	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
13	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20	a)	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20
14	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
15	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
16	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
17	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19
18	1; 9; 13; 19	a)	1; 9; 13; 19
19	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20	a)	2 ao 8; 10 ao 12; 14 ao 18; 20
20	1; 9; 13; 19	a)	1; 13; 19

Legenda: P – Pelotão; Ext_3 – Terceira avaliação de extensões de braços; Abs_3 – Terceira avaliação de abdominais; Corr_3 – Terceira avaliação de corrida; a) - Não existem diferenças significativas $\leq 0,05$)

Uma vez mais, denota-se melhoria, havendo alguns pelotões a obterem resultados mais próximos, nomeadamente na corrida, no entanto a tendência para diferenças significativas, manteve-se, com o Pelotão 1 ainda com resultados próximos dos pelotões femininos, mantendo-se também um dos femininos, perto dos resultados obtidos pela maioria dos pelotões masculinos.

Desta forma, após análise entre pelotões, procedeu-se à análise dentro dos pelotões, para tentar entender de que forma ou em que altura, tiveram maior influência e em que parâmetros, tentando perceber o que poderá ter levado a tais valores.

Para que tal fosse possível, a análise foi feita em pares, pelos diferentes parâmetros de avaliação (extensões 1 com extensões 2, extensões 2 com extensões 3, extensões 1 com extensões 3), através do teste T para amostras emparelhadas.

Tabela 18 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 1

	Pares de Momentos de Avaliação	Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,002
2	Ext_2 - Ext_3	,001
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,000
5	Abs_2 - Abs_3	,007
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,034
8	Corr_2 - Corr_3	,604
9	Corr_1 - Corr_3	,073

Através da análise da tabela anterior, é possível entender que existem diferenças significativas em todos os parâmetros de avaliação, especialmente comparando o primeiro momento com qualquer um dos outros dois, à exceção da corrida.

Essa diferença significativa é amostra do elevado sedentarismo dos jovens atualmente, uma vez que com apenas 5 semanas de exercício físico, apresentam melhorias significativas em todos os parâmetros de avaliação.

Relativamente à diferença entre o primeiro e terceiro momentos, no parâmetro da corrida, acontece devido às limitações impostas pelo Centro de Saúde da Unidade, em que não era permitido fazer corrida, devido ao COVID-19.

Tabela 19 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 2

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,001
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,002
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,010
8	Corr_2 - Corr_3	,000
9	Corr_1 - Corr_3	,197

Relativamente ao Pelotão 2, é possível verificar que houve uma evolução significativa, pois nos diferentes momentos apresentaram sempre melhorias, à exceção da corrida do primeiro para o terceiro momento, pelos mesmos motivos apresentados anteriormente, relativos à impossibilidade de treino de corrida.

Tabela 20 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 3

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,003
2	Ext_2 - Ext_3	,000
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,000
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,010
8	Corr_2 - Corr_3	,000
9	Corr_1 - Corr_3	,239

Relativamente ao Pelotão 3, é possível verificar melhorias significativas em todos os momentos, à exceção, uma vez mais, entre a primeira e última avaliação de corrida.

Tabela 21 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 4

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,001
2	Ext_2 - Ext_3	,000
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,005
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,000
8	Corr_2 - Corr_3	,000
9	Corr_1 - Corr_3	,078

O Pelotão 4 também segue a tendência, apresentando melhorias significativas em todos os momentos, à exceção, uma vez mais, entre a primeira e última avaliação de corrida.

Tabela 22 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 5

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,091
2	Ext_2 - Ext_3	,001
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,340
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,032
8	Corr_2 - Corr_3	,010
9	Corr_1 - Corr_3	,902

O Pelotão 5 já não apresenta uma diferença significativa nos dois primeiros testes de abdominais, nem na comparação da corrida entre o primeiro e último momento de avaliação, demonstrando, no entanto, melhorias significativas na grande maioria dos momentos de avaliação.

Tabela 23 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 6

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,209
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,013
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,000
8	Corr_2 - Corr_3	,004
9	Corr_1 - Corr_3	,126

O Pelotão 6, por sua vez, não apresenta uma diferença significativa nos dois últimos testes de extensões de braços, nem na comparação da corrida entre o primeiro e último momento de avaliação, demonstrando, no entanto, como todos os anteriores, melhorias significativas na grande maioria dos momentos de avaliação.

Tabela 24 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 7

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,003
2	Ext_2 - Ext_3	,002
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,156
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,165
8	Corr_2 - Corr_3	,102
9	Corr_1 - Corr_3	,662

O Pelotão 7 não apresenta diferenças significativas nos testes diagnósticos e finais da recruta no que a abdominais diz respeito, mantendo a mesma tendência em todos os momentos de avaliação da corrida. Todos os outros são indicativos de melhorias significativas.

Tabela 25 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 8

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,064
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,000
5	Abs_2 - Abs_3	,007
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,073
8	Corr_2 - Corr_3	,071
9	Corr_1 - Corr_3	,120

O Pelotão 8 mantém a tendência para a corrida, ao não demonstrar diferenças significativas em nenhum dos momentos, fazendo algo semelhante no segundo e terceiro momento de avaliação de extensões de braços.

Tabela 26 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 9

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,154
2	Ext_2 - Ext_3	,000
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,053
5	Abs_2 - Abs_3	,001
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,031
8	Corr_2 - Corr_3	,004
9	Corr_1 - Corr_3	,016

No Pelotão 9 observamos as primeiras melhorias significativas em todos os momentos de avaliação de corrida, sendo que nos restantes dois testes, nunca existiu diferenças significativas do primeiro, para o segundo teste.

Tabela 27 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 10

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,010
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,000
5	Abs_2 - Abs_3	,011
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,009
8	Corr_2 - Corr_3	,089
9	Corr_1 - Corr_3	,433

Relativamente ao Pelotão 10, volta a ser observável a pouca significância na corrida, à exceção do diagnóstico e final de recruta, mantendo, ainda assim, o expectável na melhoria dos resultados nos restantes testes.

Tabela 28 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 11

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,002
2	Ext_2 - Ext_3	,000
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,015
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,019
8	Corr_2 - Corr_3	,002
9	Corr_1 - Corr_3	,140

O Pelotão 11 apenas não demonstra melhorias significativas quando comparados o primeiro e último momento de avaliação, demonstrando essa mesma melhoria significativa ao longo de todos os restantes momentos de avaliação.

Tabela 29 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 12

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,002
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,000
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,000
8	Corr_2 - Corr_3	,000
9	Corr_1 - Corr_3	,862

No que ao Pelotão 12 diz respeito, também não demonstra, à imagem do Pelotão anterior, melhorias significativas quando comparados o primeiro e último momento de avaliação. No entanto em todos os outros testes e comparação de momentos, é notória a diferença significativa.

Tabela 30 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 13

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,001
2	Ext_2 - Ext_3	,002
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,002
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,528
8	Corr_2 - Corr_3	,029
9	Corr_1 - Corr_3	,001

O Pelotão 13 não apresentou diferenças significativas entre os dois primeiros momentos de avaliação de corrida, algo que não acontece com os restantes momentos e testes, onde existem diferenças significativas.

Tabela 31 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 14

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,003
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,001
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,000
8	Corr_2 - Corr_3	,001
9	Corr_1 - Corr_3	,081

O Pelotão 14 volta a não apresentar diferenças significativas, quando comparados os testes diagnósticos e os finais da Fase Comum, demonstrando, no entanto, diferenças significativas em todos os restantes.

Tabela 32 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 15

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,004
2	Ext_2 - Ext_3	,000
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,003
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,220
8	Corr_2 - Corr_3	,483
9	Corr_1 - Corr_3	,140

Relativamente ao Pelotão 15, nunca existiram diferenças significativas em nenhum momento de avaliação da corrida, algo que se distingue dos resultados alcançados nos restantes parâmetros e momentos de avaliação.

Tabela 33 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 16

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,010
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,002
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,024
8	Corr_2 - Corr_3	,002
9	Corr_1 - Corr_3	,178

O Pelotão 16, não apresenta diferenças significativas entre a avaliação diagnóstica e final da Fase Comum da corrida, no entanto, essa tendência não se mantém nos restantes testes e momentos de avaliação.

Tabela 34 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 17

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,020
2	Ext_2 - Ext_3	,001
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,000
5	Abs_2 - Abs_3	,001
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,034
8	Corr_2 - Corr_3	,000
9	Corr_1 - Corr_3	,252

O Pelotão 17, à imagem do Pelotão anterior, também não apresenta diferenças significativas entre a avaliação diagnóstica e final da Fase Comum relativamente à corrida, no entanto, essa tendência não se mantém nos restantes testes e momentos de avaliação.

Tabela 35 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 18

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,013
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,000
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,000
8	Corr_2 - Corr_3	,000
9	Corr_1 - Corr_3	,922

Relativamente ao Pelotão 18, mantém-se a tendência quando comparados o primeiro e último momento de avaliação de corrida, existindo ainda assim, também neste Pelotão, diferenças significativas entre momentos de avaliação nos restantes parâmetros.

Tabela 36 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 19

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,001
2	Ext_2 - Ext_3	,000
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,001
5	Abs_2 - Abs_3	,000
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,000
8	Corr_2 - Corr_3	,982
9	Corr_1 - Corr_3	,001

No Pelotão 19 não se observam diferenças significativas na avaliação da corrida, comparando o final da recruta e o final da Fase Comum, ao invés de todos os restantes momentos e parâmetros de avaliação.

Tabela 37 - Diferenças entre os diferentes momentos de avaliação do Pelotão 20

Pares de Momentos de Avaliação		Sig. (2 extremidades)
1	Ext_1 - Ext_2	,000
2	Ext_2 - Ext_3	,038
3	Ext_1 - Ext_3	,000
4	Abs_1 - Abs_2	,000
5	Abs_2 - Abs_3	,001
6	Abs_1 - Abs_3	,000
7	Corr_1 - Corr_2	,795
8	Corr_2 - Corr_3	,318
9	Corr_1 - Corr_3	,437

Finalmente, o Pelotão 20 não demonstra diferenças significativas ao longo dos diferentes momentos de avaliação da corrida, algo completamente oposto aos restantes parâmetros e momentos de avaliação, onde se observam essas mesmas diferenças significativas.

Desta forma, é possível observar que praticamente todos os pelotões apresentaram diferenças significativas, principalmente do primeiro para o segundo momento de avaliação.

Isto deve-se ao facto de cada vez mais se observar um grau elevado de inatividade física nos jovens, pelo que, ao mínimo estímulo, obtêm-se resultados.

Contudo, na grande maioria, observa-se também que não houve melhoria, principalmente na corrida, entre os diferentes momentos de corrida, nomeadamente entre o primeiro e último momento de avaliação. Tal, pode-se dever ao facto de ainda estarem em vigor regras de restrição, que impossibilitavam a corrida, pelo que a alternativa encontrada baseou-se muito em aulas estilo Tabata, de forma a ser possível maior treino das capacidades cardíacas e respiratórias.

Ainda assim, deve-se ter em consideração também a experiência de quem está a dar recruta, principalmente a nível físico, por forma a ser capaz de analisar as características do pelotão e adaptar o tipo de treino que é feito durante as primeiras cinco semanas.

De destacar também que num contexto militar de aulas de Treino Físico Militar, o Princípio de Individualidade não é passível de ser aplicado.

1 Reflexão final

Ao longo do estágio, apesar de estar a exercer simultaneamente as minhas funções militares e académicas em conjunto, o papel de alguém ligado, profissionalmente, à atividade física revelou-se como uma experiência realmente enriquecedora para a minha formação, tanto a nível profissional, como pessoal.

O facto de já ter passado pelo Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea, enquanto recruta e militar aluno, e ter sido colocado por escolha nesta Unidade, auxiliou-me imenso no desenvolvimento deste projeto, pois a ansiedade foi algo que, embora estivesse sempre presente, foi-se dissipando de forma natural ao longo das semanas, sobretudo devido à dinâmica implementada

Lançando um olhar geral sob todo o percurso feito ao longo destes meses, considero que existe uma visível evolução e crescimento profissional e pessoal. A mesma sente-se na maior desinibição ao estar em frente a turmas, em criar rotinas, em emanar ordens ou ideias, deixando sempre, obviamente, espaço para mais opiniões.

Em termos do trabalho desenvolvido junto das turmas, considero que fui um muito bom instrutor, tal como os meus camaradas, e isso revela-se também no aproveitamento que foi atingido.

Termino este estágio contente por ter atingido o objetivo a que me propus, no entanto, a nível profissional, não obstante de tudo o que considero positivo, termino com a sensação de que, tal como todos, por esse Mundo fora, se poderia ter feito muito mais e muito melhor se não fosse pela questão pandémica. No entanto, sinto que, também por isso mesmo, por não conseguirmos fazer as coisas da forma “normal”, fomos obrigados a reinventar a forma como se dão aulas de Treino Físico Militar e não poderia ter corrido melhor.

Não obstante a tudo o que foi alcançado dentro de uma nova realidade, a realização deste Estágio em ambiente militar, trás ao de cima tópicos que deveriam ser alvo de debate para uma melhoria a curto prazo, uma manutenção a médio-longo prazo e uma oportunidade de reinvenção única.

Todos os resultados obtidos poderiam ser trabalhados de outra forma, com acesso a diferentes materiais, tais como cardiofrequencímetros, *software* indicado para a investigação ou até mesmo uma mais profunda utilização das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação) nos momentos de avaliação.

Tudo isto são pontos que, no meu entender, são críticos para combater mais rapidamente e melhor a disparidade de resultados que assistimos ao longo do trabalho, para que consigamos criar a vontade de treinar em ainda mais recrutas, para que nos seja permitido exigir, ainda mais, fisicamente de cada militar.

A criação de um Centro de Fisiologia do Exercício, principalmente numa Unidade Militar como o CFMTFA, seria algo de extrema relevância e importância, pois seria possível ter profissionais da área empenhados em estudar a evolução física dos recrutas e dos alunos, por forma a atingir sempre melhores resultados, além das outras vertentes que seriam possíveis, como por exemplo, perceber o porquê daquele determinado pelotão ter melhores resultados físicos que outros, perceber se foi do instrutor, se já é algo inato aos constituintes do pelotão, e dessa forma também conseguir diferenciar que tipos de formadores estão presentes numa recruta.

Apesar disso e focando-me nos objetivos gerais e específicos a que me propus, considero que fui capaz de me inteirar e familiarizar com a vida profissional na área do exercício, conseguindo fazer a ponte e a transposição para a componente prática, toda a teoria que foi adquirida em sala de aula. Desta forma, isso permitiu-me participar nas atividades propostas com êxito, mantendo uma boa relação profissional e pessoal com os restantes instrutores desportivos, assim como um excelente ambiente de aula com os militares alunos.

Sinto que se já adorava trabalhar na área do desporto e atividade física, com esta experiência tenho a certeza de que não abduco desta área e que quero ser sempre bom o suficiente para conseguir contribuir da melhor forma para a fomentação de hábitos desportivos e saudáveis nos meus pares.

Desta forma, tal como o lema da Unidade diz “Cumprir Além do Dever”, sinto que esse mesmo lema foi cumprido por todos os envolvidos na área do exercício físico e do treino, com excecional destaque para os resultados obtidos.

1 Anexos

1.1 Patch da SICFD



1.2 Equipe de Instrutores da SICFD







