



ESCOLA NAVAL

talant de bi-faire



Gil Leonel Santos das Neves

Prontidão Física Naval – Proposta de uma prova de avaliação para os militares da Marinha

Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Ciências
Militares Navais, na especialidade de Fuzileiro

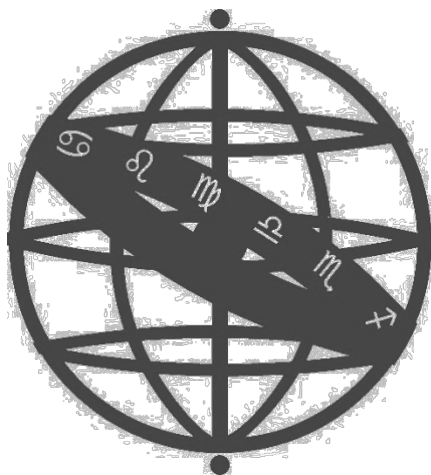


Alfeite
2021



ESCOLA NAVAL

talant de bi-faire

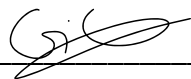


Gil Leonel Santos das Neves

***Prontidão Física Naval – Proposta de uma prova de prontidão de
avaliação para os militares da Marinha***

Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Ciências Militares Navais, na
especialidade de Fuzileiro

O Aluno Mestrando



[Gil Leonel Santos das Neves]

O Orientador



[Rui Jorge Ramos Ferreira]

Epígrafe

“A evolução do Homem passa, necessariamente, pela busca do
conhecimento.”

(Sun Tzu)

Dedicatória

Gostaria em primeira instância de dedicar esta dissertação à minha família, em particular aos meus pais, Leonel Neves e Lurdes Neves, porque foram eles que criaram as condições que me permitiram envergar nesta carreira que escolhi e chegar aonde estou hoje. Foram 5 anos, que na sua maioria foram passados fora de casa, mas sempre com o apoio e orgulho deles bem presente diariamente. Outra pessoa igualmente importante, que me acompanhou em todo este processo, foi a minha irmã, a quem eu dedico o meu sucesso pelo apoio que sempre demonstrou. Sucesso esse, que lhe retribuiu como desejo para a sua carreira.

Com o intuito de homenagear, faço uso desta dissertação para referir os nomes de duas pessoas que já não se encontram presentes entre nós, mas que, cada uma com a sua devida importância, me ajudaram a crescer e a valorizar pequenas coisas. A primeira pessoa que gostaria de homenagear, é o meu camarada Bruno Fonseca Pereira que, há sensivelmente 2 anos, deixou toda esta instituição de lágrimas nos olhos depois do mesmo ter perdido a vida, de forma súbita, durante uma prova desportiva. A ele e aos seus pais e irmão, dedico todo o meu empenho nesta dissertação, fruto do cadete exemplar que o Fonseca sempre foi e da excelente pessoa que demonstrou ser durante os 4 anos que partilhei vivências com ele. A segunda pessoa, que apesar de me referir em último, em nada está associado à sua importância, muito pelo contrário, é o meu avô paterno, o grande homem António Neves, mais conhecido com Tonecas. Sem sombra de dúvidas, que foi ele a minha maior motivação para chegar aonde estou e nunca mandar a toalha ao chão. Apesar do meu avô já não se encontrar presente, durante estes últimos 5 anos, ao abrir o meu armário na camarata, pude olhar para a fotografia dele e, foi isso que fez com que, diariamente, quisesse sempre fazer mais e melhor. Por isso, a estas duas pessoas me refiro com enorme carinho, afirmo que continuarão a estar presentes na minha vida no hoje e no amanhã.

Agradecimentos

Primeiramente, agradeço ao 2º tenente Rui Jorge Ramos Ferreira, que aceitou orientar esta dissertação, mesmo durante este período pandémico que atualmente se vive, mas principalmente por ter sempre contribuído e apoiado os desenvolvimentos da tese, assim como, ter sido uma ajuda crucial para solucionar diversos constrangimentos que surgiram decorrentes das respetivas limitações pandémicas que atravessamos.

Não posso também deixar de agradecer ao coorientador, o 1º tenente Paulo Jorge dos Anjos Fragoso, que mostrou sempre uma grande disponibilidade e abertura para discutir uma temática específica desta dissertação, na qual o mesmo foi uma ajuda preciosa.

Em segunda instância gostaria de agradecer a todos os oficiais, ao sargento e à praça que aceitaram integrar o estudo desta dissertação, tendo disponibilizado do seu tempo para responder à entrevista que lhes foi enviada. Sem os mesmos não teria sido possível obter determinadas conclusões e reforçar alguma da pesquisa efetuada.

Um agradecimento especial aos meus camaradas e amigos do meu atual curso Raúl Alexandre Cascais e do curso João Batista Lavanha, por todos os momentos de camaradagem, sacrifício e diversão que partilhámos juntos nos últimos anos e que muito me ensinaram para me tornar do homem e fuzileiro que sou hoje. A eles, um voto do maior sucesso e felicidade.

Por último, quero agradecer a uma pessoa muito especial que surgiu na minha vida, a minha namorada Carolina Canena, por todo o apoio, paciência, dedicação, amizade e sacrifício que tem demonstrado, mesmo apesar de todas as dificuldades e imprevistos decorrentes da carreira que escolhi. Sem ela, não tenho a menor dúvida, que teria sido muito mais complicado chegar até aqui e, garantidamente, toda a minha entrega e disponibilidade profissional deve-se à estabilidade que ela me transmite.

Resumo

Nos últimos anos a tipologia de missões e, nomeadamente, a função da Marinha nas operações tem evoluído. Paralelamente, os diversificados e exigentes teatros de operações onde têm sido atribuídas missões às diversas organizações militares, em particular, as da Marinha, têm originado um crescente aumento da preocupação por parte das organizações militares, em adaptar as avaliações físicas à realidade atual, tornando os seus testes operacionalmente relevantes, de modo, a poder avaliar e prever o desempenho dos militares, possibilitando, assim, obter dados mais precisos sobre a prontidão física dos mesmos.

Com o objetivo de averiguar a pertinência e, possível, posterior criação de uma prova que permitisse avaliar a prontidão física dos militares, seguiu-se um estudo das provas de avaliação física implementadas na Marinha Portuguesa e noutras forças congéneres, assumidas como mais desenvolvidas, assim como, entrevistas aos militares das guarnições dos navios portugueses.

Do estudo resultou que, as atuais provas de aptidão física da Marinha, não se assumem como operacionalmente relevantes para desempenhar tarefas genéricas a bordo dos navios, assim como, combater e agir em situações de emergência. Em detrimento disso, assumiu-se como pertinente propor a criação de uma prova de prontidão física naval a fim de complementar as atuais provas de aptidão física.

A prova integra quatro testes, o salto horizontal, o arremesso da bola medicinal de joelhos, o transporte do peso e o circuito de agilidade-velocidade. Os testes na sua globalidade visam avaliar a força explosiva dos membros inferiores, necessário para carregar pessoas e ultrapassar obstáculos à altura do joelho, avaliar o desempenho dos três movimentos mais recrutados na realização das tarefas genéricas a bordo e avaliar a corrida em velocidade (uma das componentes da prontidão física) com mudanças de direção, necessárias para agir, por exemplo, numa situação de emergência num espaço com obstáculos.

Palavras-Chave: Prontidão Física, Condição Física, Provas de Aptidão Física, Forças Armadas, Marinha.

Abstract

In recent years, the typology of missions and the role of the navy in operations has evolved. At the same time, the diverse and demanding theaters of operations where missions have been assigned to various military organizations, in particular those of the navy, have given rise to a growing concern on the part of military organizations to adapt physical assessments to the current reality, making the its operationally relevant tests, in order to be able to assess and predict the performance of the military, thus making it possible to obtain more accurate information on their physical readiness.

With the aim of ascertaining the relevance and, possibly, later creation of a test that would allow the assessment of the military's physical readiness, a study of the physical assessment tests implemented in the Portuguese Navy and other similar forces, which were assumed to be more developed, followed. as, interviews with the soldiers of the garrisons of the Portuguese ships.

As a result of the study, the current physical fitness tests of the navy are not considered operationally relevant to perform generic tasks on board ships, as well as to fight and act in emergency situations. In detriment of this, it was assumed as pertinent to create the naval physical readiness test in order to complement the current physical fitness tests.

The test integrates four tests, the horizontal jump test, the medicine ball tossing on your knees, the weight carrying and the agility-speed circuit. The tests as a whole aim to assess the explosive power of the lower limbs, necessary to carry people and overcome obstacles at knee height, to assess the performance of the three most recruited movements in carrying out generic onboard tasks and to assess running at speed (one of components to physical readiness) with changes of direction, necessary to act, for example, in an emergency in an obstacle space.

Keywords: Physical Readiness, Physical Fitness, Physical Fitness Tests, Armed Forces, Navy.

Índice Geral

INTRODUÇÃO.....	1
OBJETIVOS DA DISSERTAÇÃO	3
PRESSUPOSTOS DA DISSERTAÇÃO	3
METODOLOGIA GERAL.....	4
ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO	5
CAPÍTULO 1 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	9
1.1 CONCEITOS DE CONDIÇÃO FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E PRONTIDÃO FÍSICA	9
1.2 CONCEITO DE PRONTIDÃO FÍSICA NAVAL.....	12
1.3 FORÇAS CONGÉNERES INTERNACIONAIS	13
1.3.1 <i>Marinha dos Estados Unidos da América</i>	13
1.3.2 <i>Marines dos Estados Unidos da América</i>	19
1.3.3 <i>Marinha do Reino Unido</i>	35
1.3.4 <i>Marinha Espanhola</i>	40
1.4 MARINHA PORTUGUESA	43
CAPÍTULO 2 – TAREFAS GENÉRICAS COM EXIGÊNCIA FÍSICA A BORDO DE UM NAVIO	49
CAPÍTULO 3 – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA A UNIDADES NAVAIS DA MARINHA PORTUGUESA.....	55
3.1 DESCRIÇÃO DA ENTREVISTA	55
3.2 PERGUNTAS.....	57
3.3 ANÁLISE DE CONTEÚDO	58
3.4 INTERPRETAÇÃO DE DADOS	59
CAPÍTULO 4 – SUGESTÃO DA PROVA DE AVALIAÇÃO DA PRONTIDÃO FÍSICA NAVAL	65
4.1 TESTES PROPOSTOS PARA A PROVA	67
4.2 INTENÇÃO DOS TESTES E DETALHES DE EXECUÇÃO.....	71
4.3 PERIODICIDADE	74
4.4 REPROVAÇÃO E REPETIÇÃO DA PROVA	75
4.5 ORDEM DE EXECUÇÃO, TEMPOS DE RECUPERAÇÃO E UNIFORME.....	76
4.6 CLASSIFICAÇÃO DE DESEMPENHO	76
CONCLUSÕES	81

LIMITAÇÕES	85
DESENVOLVIMENTOS FUTUROS	85
BIBLIOGRAFIA	87
APÊNDICE A	91
ANEXO A.....	93

Índice de Figuras

Figura 1 – Layout do MANUF.	32
Figura 2 – Marcações da pista do MANUF.	33
Figura 3 – Salto horizontal.	71
Figura 4 – Arremesso da bola medicinal de joelhos.	72
Figura 5 – Exemplo da técnica para realizar o transporte do peso.	73
Figura 6 - Layout do circuito de agilidade-velocidade.	74
Figura 7 – Entrevista ao CO do NRP Zarco (CFR Santos Rocha) (E1).	93
Figura 8 – Entrevista ao CO NRP Arpão (CTEN Taveira Pinto) (E2).	94
Figura 9 – Entrevista ao CO do NRP Rio Minho (2TEN Cruz Basso) (E3).	95
Figura 10 – Entrevista ao CO do NRP Auriga (1TEN Geraldês Rodrigues) (E4).	96
Figura 11 – Entrevista ao CO do NRP Álvares Cabral (CFR Santos Fernandes) (E5). .	97
Figura 12 – Entrevista ao XO do NTM Creoula (E6).	98
Figura 13 – Entrevista ao CO do NRP Bartolomeu Dias (CFR Rodrigues Pedra) (E7). .	99
Figura 14 – Entrevista ao CO do NRP Douro (1TEN Buinho Menúria) (E8).	100
Figura 15 – Entrevista ao XO do NRP Vasco da Gama (CTEN Videira Pinto) (E9). .	101
Figura 16 – Entrevista ao XO do NRP Viana do Castelo (1TEN Catarina Rolo) (E10).	102
Figura 17 – Entrevista a um sargento do NRP Viana do Castelo (E11).	103
Figura 18 – Entrevista a uma praça do NRP Viana do Castelo (E12).	104

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Physical fitness tests usados pela Marinha dos EUA desde 1980.....	14
Tabela 2 - Desempenhos mínimos e máximos das elevações na barra para os homens.	22
Tabela 3 - Desempenhos mínimos e máximos das elevações na barra para as mulheres.	22
Tabela 4 - Desempenhos mínimos e máximos das flexões de braços no solo para os homens.....	22
Tabela 5 - Desempenhos mínimos e máximos das flexões de braços no solo para as mulheres.....	23
Tabela 6 - Desempenhos mínimos e máximos dos abdominais para os homens.	24
Tabela 7 - Desempenhos mínimos e máximos dos abdominais para as mulheres.	24
Tabela 8 - Desempenhos mínimos e máximos da prancha para os homens.....	25
Tabela 9 - Desempenhos mínimos e máximos da prancha para as mulheres.....	25
Tabela 10 - Desempenhos mínimos e máximos da corrida para os homens.	26
Tabela 11 - Desempenhos mínimos e máximos da corrida para as mulheres.	26
Tabela 12 - Desempenhos mínimos e máximos do remo para os homens.	27
Tabela 13 - Desempenhos mínimos e máximos do remo para as mulheres.	27
Tabela 14 - Classificação do PTF.....	28
Tabela 15 - Desempenhos mínimos e máximos do MTC para os homens.....	29
Tabela 16 - Desempenhos mínimos e máximos do MCT para as mulheres.....	30
Tabela 17 - Desempenhos mínimos e máximos do AL para os homens.	31
Tabela 18 - Desempenhos mínimos e máximos do AL para as mulheres.	31
Tabela 19 - Desempenhos mínimos e máximos do MANUF para os homens.....	34
Tabela 20 - Desempenhos mínimos e máximos do MANUF para as mulheres.....	35
Tabela 21 - Classificação do PTF.....	35
Tabela 22 - Motivos de repetição dos testes da proposta de prova de prontidão física naval.	76
Tabela 23 - Proposta de desempenhos mínimos para os testes que compõe a proposta da prova de prontidão física naval.....	78

Tabela 24 - Categorização, subcategorização e identificação de características das
entrevistas 92

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Distribuição das tarefas militares a bordo com exigência física estudadas na Marinha dos EUA.....	50
---	----

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

A

ACFT – Army Combat Fitness Test

ACRT – Army Combat Readiness Test

AL – Ammunition Lift

AMA – Aptidão ao Meio Aquático

AP – Aptidão Física

APFT – Army Physical Fitness Test

APRT – Army Physical Readiness test

C

CF – Condição Física

CFG – Condição Física Geral

CFT – Combat Fitness Test

CO - Comandante

E

EUA – Estados Unidos da América

F

FTRS/ADC – Full Time Reserve Service and Additional Duties Commitment

M

MANUF – Maneuver Under Fire

MSFT – Multi Stage Fitness Test

MTC – Movement to Contact

N

NOFT – Navy Operational Fitness Test

P

PAF – Provas de Aptidão Física

PFT – Physical Fitness Test

PRT – Physical Readiness Test

Q

QARNNS – Queen Alexandra's Royal Naval Nursing Service

R

RN – Royal Navy

RNFT – Royal Navy Fitness Test

RNR – Royal Naval Reserve

RW – Rockport Walk

X

XO - Imediato

Introdução

Nos dias de hoje, tem sido um facto incontestável, que a sociedade tem debruçado cada mais atenção à condição e aptidão física, não só no âmbito civil, como também no meio militar. Isso é constatado através do crescente aumento de estudos que têm surgido, nomeadamente, direcionados para as organizações militares, que, em simultâneo, têm originado algumas alterações aos testes físicos destinados a avaliar os militares. Tendo a percepção dos diversificados e exigentes teatros de operações onde têm sido atribuídas missões às diversas organizações militares, em particular, as da Marinha, é perfeitamente compreensível que os militares, hoje em dia, sejam considerados “tactical athletes” (Heinrich, 2012, p.1125) e que, por essa mesma razão, se torne pertinente adaptar as avaliações físicas à realidade atual.

A Marinha Norte-Americana, devido à necessidade de obter um teste válido que permitisse prever com maior precisão o desempenho dos seus militares no ativo, no campo de batalha, acabou por implementar alterações ao seu teste de avaliação física dos militares, o *physical readiness test* (Peterson, 2015a, p. 60).

A função da Marinha nas operações de combate, nos últimos anos, tem evoluído, justificando-se adaptar as avaliações físicas de modo a avaliar operacionalmente e com relevância os seus militares (Peterson, 2015, p. 4).

Devido às exigências das tarefas de combate e tipologia de missões atualmente realizadas, os militares possuem um nível consideravelmente superior de aptidão física quando comparados à maioria da população (Roy, 2010, p. 14). Consequentemente, os serviços militares, em particular os norte-americanos, tal como abordado posteriormente na dissertação, têm sentido a necessidade de obter melhores previsões sobre a prontidão física dos seus Homens, de modo a executar as tarefas específicas de combate. Porém, Peterson, em 2015, recomendou que a Marinha, em virtude, dos seus requisitos e diversidade de tarefas atribuídas, deveria possuir um teste mais generalizado para avaliar a prontidão física para combate dos seus militares. Desse estudo, resultou uma proposta de um novo teste, apelidado de *Navy Operational Fitness Test*, o qual visa avaliar a componente funcional, simulando tarefas básicas realizadas a bordo nos cenários de operações, sendo, por esse motivo, operacionalmente relevante.

Na Marinha Portuguesa, o despacho que atualmente regula as provas de avaliação física, data de 2002, pelo que, estudos mais recentes sugerem que estas provas poderão já não estar adaptadas a avaliar na íntegra todas as capacidades físicas que os militares devem possuir a bordo.

Em acréscimo ao anteriormente referido, segundo o despacho nº 02/02 do Almirante do Chefe do Estado-Maior da Armada de 17 de janeiro de 2002, as provas de avaliação física implementadas na Marinha Portuguesa visam avaliar as componentes da capacidade aeróbia e da força, o que não se assume como operacionalmente relevante para desempenhar as tarefas genéricas a bordo realizadas pelos militares das guarnições dos navios. Estes dois fatores assumem-se como a problemática deste estudo.

A presente dissertação, como se poderá constatar mais à frente, visa inicialmente averiguar a necessidade de criação de uma prova que permita avaliar a componente funcional das guarnições dos navios, através do estudo de outras forças congéneres, nomeadamente, a Marinha Norte-Americana, referida anteriormente, a Marinha Inglesa, a Marinha Espanhola e os *Marines* Norte-Americanos. Posteriormente, com o objetivo de complementar o estudo e reforçar a existência dessa necessidade, será feita uma entrevista destinadas aos comandantes de todas as unidades navais da Marinha Portuguesa, na qual além de averiguar essa necessidade, será ainda analisada a importância, baseada na experiência profissional dos entrevistados, que a condição física assume no desempenho das tarefas genéricas realizadas a bordo e no combate e ação a situações de emergência. Fora essas intenções, pretende-se ainda com esta entrevista, obter sugestões de capacidades/valências e de exercícios que devam ser avaliados a título desta prova. Em segunda instância, proceder-se-á à conclusão sobre a pertinência da criação da prova e posteriormente, se justificável, à proposta da mesma.

No que concerne à lógica por detrás da estrutura da dissertação, inicialmente pretende-se introduzir alguns conceitos, seguidos de um estudo das forças congéneres a fim de averiguar a pertinência deste tema e do estudo do atual panorama na Marinha Portuguesa, no que diz respeito a esta temática. A fim de obter as componentes que deverão integrar a prova, logo de seguida, será feita uma análise de um estudo sobre as tarefas genéricas realizadas a bordo. Após essa análise, proceder-se-á a outra análise,

desta feita, às entrevistas das unidades navais, da qual resultará uma comparação com o estado da arte anteriormente estudado. O último capítulo completa a proposta final da prova, a que se sucede a conclusão de toda a dissertação.

Objetivos da Dissertação

A presente dissertação tem como objetivo central propor uma prova que permita avaliar a prontidão física dos militares da Marinha Portuguesa. Para tal, pretende-se estudar a Marinha Portuguesa, assim como outras Marinhas internacionais, no que diz respeito às provas físicas levadas a cabo para avaliar os seus militares no ativo e na reserva na efetividade de serviço, periodicamente.

Com esse fim, levar-se-á a cabo uma comparação não só da Marinha Portuguesa com outras forças congéneres, como também averiguar a necessidade da criação dessa mesma prova, através de uma entrevista semiestruturada de opinião aos comandantes das unidades navais.

No que concerne à entrevista semiestruturada, uma vez que as respostas serão baseadas na opinião e experiência pessoal dos militares entrevistados, o estudo será condicionado pelo facto de a entrevista não ser realizada pessoalmente e as respostas serem escritas, podendo haver falta de clareza, contenção no desenvolvimento da resposta de opinião e dispersão ao objetivo fulcral da pergunta. Desse modo, assumir-se-á que todas as respostas serão sinceras e serão apenas tidas em conta as opiniões que respondem diretamente ao questionado.

Pressupostos da Dissertação

De modo a desenvolver esta temática e face ao constante aumento de estudos e aumento da importância atribuída à componente física na preparação dos militares que tem sido levado por investigadores e organizações militares e civis, serão assumidos dois pressupostos:

- A Marinha Portuguesa, no que concerne às provas de avaliação física periódicas dos seus militares no ativo, não tem nenhuma avaliação que permita

avaliar a prontidão física naval.

- As Marinhas dos Estados Unidos da América e do Reino Unido, no que diz respeito à componente física, estão mais evoluídas que a Marinha Portuguesa, uma vez que têm atualizações mais recentes às suas avaliações e têm mais estudos levados a cabo no respetivo âmbito.

Metodologia Geral

A metodologia de trabalho e pesquisa desta tese seguiu a seguinte cronologia:

- Revisão de literatura no âmbito dos testes de avaliação da componente física dos militares das Marinhas de Portugal, dos Estados Unidos da América, do Reino Unido, de Espanha e dos *Marines* dos Estados Unidos da América, assim como, dos testes de aptidão para combate e testes de prontidão para combate em militares.
- Definição da problemática da prova de avaliação da prontidão física naval dos militares da Marinha em Portugal.
- Definição dos limites e objetivos da dissertação.
- Criação da entrevista semiestruturada com o intuito de obter a opinião sobre o atual desempenho na prontidão para combate naval dos militares da Marinha Portuguesa, assim como, a necessidade de criação de uma prova que permita avaliar essa dimensão e sugestões de testes para compor a mesma.
- Envio da entrevista semiestruturada e receção das respetivas respostas por via email, em escrito, aos comandantes das unidades navais da Marinha Portuguesa.
- Criação de uma sugestão para definição de “Prontidão Física Naval”.
- Análise qualitativa das entrevistas semiestruturadas cujas respostas às entrevistas serão associadas, distribuídas e organizadas de acordo com o seu parâmetro de estudo e intenção da resposta.
- Enumeração das tarefas genéricas com exigência física a bordo.
- Análise da necessidade da criação da prova de avaliação da prontidão física naval.

- Criação da proposta de prova para a avaliação da prontidão física naval dos militares da Marinha Portuguesa.
- Sugestões para desenvolvimentos futuros para testar em componente prática a respetiva prova.

Estrutura da Dissertação

A presente dissertação contempla, inicialmente, a introdução, na qual se aborda a problemática do estudo, a pertinência do tema, os objetivos, assim como os pressupostos assumidos. Na introdução é, ainda, feita uma explicação da lógica que se aplicou na investigação e na que está por detrás da estrutura da dissertação. Por fim, aborda-se a metodologia aplicada tanto de pesquisa como de trabalho. De seguida à introdução, iniciam-se 4 capítulos, estando alguns divididos em subcapítulos.

Quanto ao capítulo 1 será feito um enquadramento teórico do tema, no qual, inicialmente se introduz os conceitos de condição física, aptidão física e prontidão física, seguido de uma sugestão de uma definição, até ao momento inexistente, para prontidão física naval. Posteriormente, iniciar-se-á o estudo de algumas forças congéneres à Marinha Portuguesa, que terá como fim analisar as avaliações física praticadas pelas mesmas aos seus militares, assim como, o historial recente dessas avaliações e estudos levados a cabo por essas organizações. No último subcapítulo, será feito o estudo nos mesmos moldes anteriormente descritos, para a Marinha Portuguesa.

No capítulo 2 será analisado na íntegra um estudo, visando obter as tarefas genéricas com exigência física a bordo dos navios.

No capítulo 3, por sua vez, será explicada a metodologia utilizada para entrevistar os militares selecionados dos navios da Marinha Portuguesa, assim como, será também descrito o guião da entrevista, seguido de uma análise qualitativa das mesmas.

Relativamente, ao quarto e último capítulo, concluirá sobre a pertinência de criar a prova de prontidão física naval e finalizará com a proposta da mesma.

Por fim, será apresentada a conclusão onde é feito um resumo detalhado sobre todo o trabalho, seguido das limitações encontradas ao longo da realização da dissertação, finalizando com sugestões para desenvolvimentos futuros.

A bibliografia, os apêndices e os anexos seguir-se-ão, pela respectiva ordem, a seguir à conclusão.

CAPÍTULO 1

Enquadramento teórico

Capítulo 1 - Enquadramento Teórico

Em primeira instância, o presente capítulo pretende diferenciar condição física (CF) de aptidão física (AP), assim como, além de diferenciar, ainda, analisar a interligação de prontidão física e condição física no meio militar. Será ainda proposta a definição de prontidão física naval. Todos esses conceitos elevam-se de grande importância para o tema em estudo, dando um conhecimento geral e, em simultâneo, objetivo, sobre as temáticas abordadas.

Em segunda instância, a intenção deste capítulo é a de compilar, elucidar e descrever as provas de avaliação física efetuadas aos militares que se encontram a exercer funções na Marinha Portuguesa. Almejando ampliar o leque de estudo, serão também explanadas essas avaliações sobre algumas das principais forças congéneres internacionais, porém estes dando maior ênfase às avaliações da prontidão física. Em acréscimo às provas de avaliação atualmente em vigor, serão também abordados estudos e intenções de novas modalidades de avaliação que permitam avaliar a componente funcional dos militares.

1.1 Conceitos de Condição Física, Aptidão Física e Prontidão Física

No seio civil, o conceito de prontidão física poderá ser associado muitas vezes aos atletas, no entanto, para os militares e, tendo em consideração todas as particularidades que envolvem este meio e que são do conhecimento geral, é facilmente compreensível a importância deste conceito, que facilmente poderá ser confundido com dois outros, também eles de extrema importância para esta dissertação, que são os de condição física e aptidão física.

Em 2002, o Departamento da Defesa Norte Americano, através da Instrução 1308.3 emitida a 5 de novembro de 2002, definiu condição física como “a capacidade de executar exercícios físicos, consistindo nas componentes de capacidade aeróbica, força muscular e resistência muscular, em conjunto com o conteúdo de gordura corporal dentro

de uma faixa ideal”¹.

Mais atual, com data de 2015, segundo o volume II do *BRd 51 Physical Education & Executive Health Manual*, condição física é definida como “a capacidade aeróbica de responder às necessidades das tarefas genéricas a bordo, tal como combate a incêndios, controlo de danos e evacuação de feridos”², definição esta utilizada pela Marinha do Reino Unido.

Segundo Morgado, o conceito de condição física tem sofrido algumas alterações ao longo dos anos, referindo ainda que alguns autores “entendem a condição física como um conjunto de atributos que as pessoas têm ou adquirem e que se relaciona com a capacidade para efetuar trabalho físico” (2012. Pp. 21-21).

Com vista a salientar a panóplia de conceitos existentes, serve de exemplo, a dissertação de mestrado realizada por Parreira, na qual, tem um capítulo inteiramente dedicado à condição física (2020, pp. 12-14), sendo que o próprio aborda diferentes definições que foram surgindo ao longo do tempo. De modo, a ser conciso e visto que o objetivo é diferenciar conceitos, será tida em análise os mais recentes e, uma vez que, apesar de estas fontes terem a sua origem no meio militar, o que acaba por assumir uma relevância maior visto que é o foco da nossa área de estudo, torna-se também importante introduzir fontes da área do desporto e é por essas duas razões que, segundo a *American College of Sports Medicine* (2017), “uma das instituições mais influentes, relativamente à condição física e atividade física na faixa etária de 18 a 65 anos” (Parreira, 2020, p. 12), a “condição física se define de várias maneiras, mas a definição geralmente aceite é a capacidade de realizar tarefas com vigor e atenção, sem fadiga excessiva e com ampla energia para desfrutar de atividades de lazer e enfrentar emergências imprevistas”.

Outro conceito que é relevante definir é o de aptidão física, com o intuito de evitar confusões quando comparado ao de condição física. Segundo Morgado, em 2012, o termo “aptidão física” também ele foi definido de diversas formas, sendo que a maioria das definições se refere unicamente à capacidade de realizar movimentos. A fim de salientar

¹ Tradução da responsabilidade do autor.

² Tradução da responsabilidade do autor.

a afirmação de Morgado, uma outra definição dada por Casperson et al. define que a aptidão física é “um conjunto de atributos que as pessoas possuem”³ (1985, p. 128).

Na instrução 1308.3 já mencionada acima, encontra-se também o conceito de prontidão física, que está diretamente associado à condição física, mas que, todavia, tem uma finalidade vocacionada para componente funcional das tarefas de combate dos militares. O Departamento da Defesa Norte Americano definiu então a prontidão física como “o conjunto de capacidades para executar os deveres físicos do serviço militar e de combate, consistindo nos componentes da aptidão física, saúde e motivação”⁴.

Apesar da instrução 1308.3 ter sido emitida há 19 anos, ainda está em vigor. No entanto, mais recentemente, em 2017, uma nova definição de prontidão física foi publicada pelo *Army Public Health Center*, na qual a prontidão física era descrita como “a habilidade de encontrar as exigências físicas de qualquer combate ou cargo de responsabilidade, cumprir a missão, continuar a combater e vencer”⁵ (apud Boykin e Rice, 2020, p. 176).

³ Tradução da responsabilidade do autor.

⁴ Tradução da responsabilidade do autor.

⁵ Tradução da responsabilidade do autor.

1.2 Conceito de Prontidão Física Naval

Atualmente, não existe um conceito para prontidão física naval, desse modo, o presente subcapítulo tem como fim sugerir uma definição para o mesmo, baseada nas definições de padrões de prontidão naval, prontidão física e condição física.

Um excerto da definição dada pelo Departamento de Defesa Norte Americano⁶ diz que a prontidão física é “o conjunto de capacidades para executar os deveres físicos do serviço militar e de combate”. Em virtude desse excerto, após analisar a definição de condição física utilizada pela Marinha do Reino Unido⁷, é possível observar que a mesma define tarefas genéricas a bordo, como combate a incêndios, controlo de danos e evacuação de feridos. Desse modo, assumindo que “tarefas genéricas a bordo, tal como combate a incêndios, controlo de danos e evacuação de feridos” podem ser denominados “deveres físicos do serviço militar e de combate” e, ainda, “emergências imprevistas”, tal como se encontra na definição de condição física da American College of Sports Medicine (2017), apresentada anteriormente, já é possível interligar os três conceitos.

Segundo o IONAV 8000(B)⁸ do Comando Naval de 24 de maio de 2013, padrão de prontidão naval “representa o nível mínimo de desempenho que as forças e unidades operacionais têm que atingir e manter, nas áreas do pessoal e do material, para assegurarem o cabal cumprimento das missões e tarefas que forem atribuídas”. Com base nesta última definição e na associação de conceitos de condição física e prontidão física feita anteriormente e, uma vez que o interesse é criar uma prova para avaliar as guarnições das unidades navais, é sugerido que prontidão física naval seja definido como o desempenho físico minimamente exigido às unidades navais, na área do pessoal e do material, para executarem as tarefas genéricas a bordo sem fadiga excessiva.

⁶ Definição com respetiva referência, encontrada no capítulo 1.1 desta dissertação.

⁷ Definição com respetiva referência, encontrada no capítulo 1.1 desta dissertação.

⁸ O IONAV 8000(B) é uma publicação da Marinha que faz referência aos Padrões de Prontidão Naval.

1.3 Forças Congéneres Internacionais

1.3.1 Marinha dos Estados Unidos da América

Nos últimos anos, através de alguns estudos (Whitehead et al., 2012; Peterson, 2015, 2015a) e alterações às provas que visam avaliar fisicamente os militares da Marinha dos Estados Unidos da América (EUA) (NAVADMIM 304/20 emitido pelo *Department of the Navy* em 18 de novembro de 2020) é notório o aumento da preocupação por parte da organização no que diz respeito à condição física e prontidão física dos seus militares.

A Marinha, à semelhança dos outros serviços das Forças Armadas dos EUA, ficou abrangida pela instrução 1308.3 emitida a 5 de novembro de 2002 pelo Departamento da Defesa, na qual é referido que cada serviço teria de desenvolver e usar o seu próprio *physical readiness test* (PRT) para avaliar a capacidade aeróbia, força muscular e resistência muscular dos seus militares. No entanto, apesar de os critérios em avaliação terem de ser obrigatoriamente os mesmos, cada serviço poderia determinar qual o exercício ou teste que usaria para avaliar esses critérios (Peterson, 2015a, p. 60).

O PRT, segundo o site *Military On Source*⁹, “mede a resistência muscular e a capacidade aeróbia. Inclui ainda uma avaliação da composição corporal medindo o peso e a altura, circunferência abdominal e gordura corporal”¹⁰. Fora esta descrição, é referido também que “o PRT é realizado duas vezes por ano por todos os marinheiros¹¹ no ativo e na reserva e que os recrutas do campo de treino são também testados”¹² (<https://www.militaryonesource.mil/military-life-cycle/new-to-the-military/getting-settled/navy-physical-readiness-test/>, para. 3).

A atenção que tem sido prestada a esta temática é perfeitamente compreensível se for tido em conta o passado e o presente no que diz respeito aos diversificados e exigentes teatros de operações onde o país tem levado a cabo as suas missões. As alterações ao PRT

⁹ Site criado pelo *U.S. Department of Defence network* para apoiar a comunidade militar do país.

¹⁰ Tradução da responsabilidade do autor.

¹¹ Este conceito é transversal a todos os militares da Marinha, independentemente do posto.

¹² Tradução da responsabilidade do autor.

acabam por refletir isso mesmo, uma vez que é usado para ter um teste válido sobre os seus militares no ativo e assim conseguir obter uma melhor previsão do desempenho dos mesmos no campo de batalha (Peterson, 2015a, p. 60).

Mas nem sempre foi assim, ao contrário dos outros serviços das forças armadas dos EUA, a Marinha desde 1986 até 2015 manteve o seu PRT praticamente inalterado (Peterson, 2015, pp.3). Na tabela 1 é possível visualizar os *physical fitness tests* (PFT) ao longo dos anos no período compreendido entre 1980 e 2011. Em 1980 o PRT passou a integrar os PFT (Peterson, 2015a, p. 60).

	OPNAVINST 6110.1A (1980)	OPNAVINST 6110.1B (1982)	OPNOTE 6110 (1984)	OPNAVINST 611.10C (1986)	OPNAVINST 6110.1F (2000)	NAVADMIN 293/06 (2006)	NAVADMIN 011/07 (2007)	OPNAVINST 6110.1J (2011)
Sit-reach	-	X	X	X	X	X	X	-
Sit-ups/curl-ups	X	X	X	X	X	X	X	X
Push-ups	X	-	-	X	X	X	X	X
Flexed-arm hang	X	-	-	-	-	-	-	-
Pull-ups	X	-	-	-	-	-	-	-
1.5-mile run	X	X	X	X	X	X	X	X
3-min run-in-place	X	X	-	-	-	-	-	-
500-yd swim	-	-	X	X	X	X	X	X
450-m swim	-	-	-	-	X	X	X	X
12-min elliptical	-	-	-	-	-	X	X	X
12-min stationary bike	-	-	-	-	-	-	X	X

The X represents which modalities (e.g., sit-reach) were included in the PRT as mandated by the different instructions (e.g., opnavinst 6110.1a). PRT = physical readiness test.

Tabela 1 - Physical fitness tests usados pela Marinha dos EUA desde 1980.
(Fonte: Peterson, 2015a)

Apesar da Marinha sempre ter direcionado as suas avaliações de cariz físico somente para a condição física, o mesmo não aconteceu noutros serviços norte americanos, como é o caso dos *Marines*, que em 2008, começaram a demonstrar preocupação em obter dados da prontidão física dos seus homens, criando o *Combat Fitness Test* (CFT). Em 2010, foi o exército a partilhar essa preocupação com os Marines, desenvolvendo o *Army Physical Readiness Test* (APRT) e o *Army Combat Readiness Test* (ACRT) (Peterson, 2015^a, p. 61). Este último, atualmente dá pelo nome de *Army Combat Fitness Test* (ACFT) e entrou em vigor somente em outubro de 2020, substituindo o até então único método de avaliação, o *Army Physical Fitness Test* (APFT) (<https://www.militaryonesource.mil/military-life-cycle/new-to-the-military/getting-settled/the-army-combat-fitness-test/>, para. 1).

Atualmente, existem alguns estudos que sugerem que os tradicionais PFT praticados pelas forças militares têm pouca relevância operacional (Peterson, 2015a, p.62), uma vez que não avaliam as componentes que são necessárias para as tarefas de combate nos cenários e missões atuais. Em 1985, o *Navy Personnel Research and Development Center* foi recrutado pelo *Navy Military Personnel Command* para identificar uma lista de tarefas realizadas a bordo que exigissem força muscular. O estudo conclui que os três movimentos que exigem força mais realizados a bordo são carregar peso em andamento, levantar pesos parados e realizar movimentos de puxada, que somados, constituem 84% das tarefas realizadas a bordo (Robertson e Trent, 1985, p. 8). Esse estudo sugeriu que para o PFT ser operacionalmente relevante teria de incluir essas tarefas ou conter exercícios que permitissem prever os desempenhos dos militares nesses movimentos, no entanto, por motivos logísticos e financeiros a Marinha Norte-Americana levou a cabo grandes alterações e manteve durante vários anos o seu PRT praticamente inalterado.

Sabendo-se da discrepância com os outros serviços militares, foi proposto à Marinha uma revisão ao PRT, a qual sugeriu que o teste passasse a contemplar o exercício da prancha, salto em comprimento partindo de uma posição estática, corrida *shuttle* de 300 jardas¹³ (realizar um vai e vem entre duas linhas, tocando com a mão no chão sempre que chegar à linha) ou como alternativa, 2 quilómetros no remo (Peterson, 2015a, pp. 63-65). Da revisão foram implementadas duas alterações, anunciadas no NAVADMIN 304/20¹⁴, emitido a 18 de novembro de 2020, são elas a substituição dos abdominais pela prancha e os 2 quilómetros de remo como alternativa ao evento de cardiorrespiratório.

Essas alterações no que dizem respeito ao exercício de prancha, provêm após uma pesquisa sobre o exercício dos abdominais, levada a cabo pela Marinha, onde concluíram que os abdominais não eram o melhor exercício para medir a força abdominal, assim como, não preparavam os marinheiros para as tarefas executadas a bordo, ao contrário da prancha, que avalia melhor a força do core, resistência muscular abdominal e é um movimento funcional recrutado em 85 por cento das tarefas regulares a bordo. Em

¹³ 1 jarda = 0,9144 metros; 300 jardas = 275 metros aproximadamente

¹⁴ Mensagem administrativa naval da Marinha do Estados Unidos da América.

acréscimo, concluíram não só que os abdominais aumentavam o risco de agravar lesões na lombar e que, por sua vez, a treino de prancha recruta músculos que contribuem para manter uma boa postura, evitando lesões na coluna durante a carreira. Relativamente ao exercício de remo como alternativa ao evento de cardiorrespiratório, é uma mais-valia, visto o exercício de remo ter pouco impacto no corpo, reduzir o desgaste nas pernas e recrutar 80 porcentos dos músculos do corpo, para a sua execução. Além dessas, razões torna-se ainda uma vantagem, visto poder ser realizado a bordo ou em espaços pequenos (<https://www.navy.mil/DesktopModules/ArticleCS/Print.aspx?PortalId=1&ModuleId=523&Article=2420180>, para. 11-19).

Baseado no NAVADMIN 304/20, o PRT é atualmente composto por 3 provas, realizadas na respetiva ordem em que se encontram de seguida:

- Flexões de braços (máximo de repetições em 2 minutos) – avaliação da componente de força muscular;
- Prancha (manter na posição o máximo tempo possível ou até ser dada a ordem para parar) – avaliação da componente de resistência muscular;
- Evento de avaliação da componente cardiorrespiratória.

Segundo o Guia 5 do *Navy Physical Readiness Program* emitido em 20 de novembro de 2020, o evento cardiorrespiratório é avaliado através de uma corrida 1,5 milhas¹⁵ exterior num piso plano. Como alternativa pode ser executada a corrida na passadeira, podem ainda ser feitos 2000 metros remo¹⁶, 500 jardas¹⁷ ou 450 metros a nadar ou 12 minutos na bicicleta estática. A decisão de realizar alguma prova alternativa está dependente de autorização superior.

Em cada evento, o desempenho é classificado numa categoria que se subdivide em níveis. Existem cinco categorias no total. As três melhores são: excecional, excelente e bom, que se dividem nos níveis alto, médio e baixo. Seguidamente, a categoria: satisfatório, que se divide nos níveis alto e médio. A última categoria não tem níveis e é

¹⁵ 1 milha = 1609,344 metros; 1,5 milhas = 2414 metros aproximadamente

¹⁶ O remo utilizado tem de ter ergómetro.

¹⁷ 1 jarda = 0,9144 metros; 500 jardas = 457 metros aproximadamente

a probatória. Todos os executantes para passarem no PRT são obrigados a obter a classificação probatória em cada evento. Ao final de cada evento são atribuídos pontos de acordo com a categoria e nível que atingiram e no final do PRT, são somados todos os pontos e é atribuída uma categoria final. Todas as categorias e níveis, assim como, os valores dos desempenhos, encontram-se tabelados no guia 5 do *Navy Physical Readiness Program*¹⁸. No respectivo guia, podem ser ainda visualizados todos os detalhes para a avaliação e respectivos critérios e, ainda, os procedimentos para a execução de cada um dos eventos.

Hoje em dia os militares são “tactical athletes” (Heinrich, 2012, p. 1125). Devido às exigências das suas tarefas de combate e missões, os níveis de condição física são superiores aos da maioria da população (Roy, 2010, p. 14), desse modo, tal como referido anteriormente, os diferentes serviços militares norte-americanos têm sentido a necessidade de obter melhores previsões sobre a prontidão física dos seus homens de modo a executar as tarefas específicas de combate. Segundo Peterson (2015, p.4), tal como a Força Aérea, a função da Marinha nas operações de combate, nos últimos anos, tem evoluído, justificando-se o desenvolvimento de avaliações de aptidão operacional relevantes para os seus militares, no entanto, devido aos requisitos e diversidade de tarefas que lhes são incumbidas, Peterson, no seu estudo, recomendou que a Marinha deveria possuir um teste mais generalizado para avaliar a prontidão física para combate dos seus militares, ao invés, de testes mais específicos como o CFT, AFRT e ACRT. Tendo em conta essas necessidades, Peterson (2015, p.4), propôs um novo teste a que apelidou de *Navy Operational Fitness Test* (NOFT). O NOFT consiste em cinco eventos que foram escolhidos por quatro razões: 1) as avaliações são validas, praticáveis e são objetivas quanto à condição física; 2) os equipamentos necessários para realizar os eventos são mínimos; 3) incluem componentes relacionados tanto com a saúde como com o desempenho; 4) simulam tarefas básicas realizadas nos cenários de operações (sendo, por esse motivo, relevantes a nível operacional). A descrição mais detalhada e a justificação

¹⁸ [https://www.mynavyhr.navy.mil/Portals/55/Support/21stCenturySailor/Physical/Guide%20-%20Physical%20Readiness%20Test%20%202020%20\(005\).pdf?ver=m_1jPOMmXBAgSW3cLrDDwA%3D%3D](https://www.mynavyhr.navy.mil/Portals/55/Support/21stCenturySailor/Physical/Guide%20-%20Physical%20Readiness%20Test%20%202020%20(005).pdf?ver=m_1jPOMmXBAgSW3cLrDDwA%3D%3D)

da sua escolha podem ser encontradas no artigo desenvolvido por Peterson (2015). Os eventos propostos para o NOFT são os seguintes:

- *Sprint* de 40 jardas¹⁹ - corrida de velocidade em linha reta no menor tempo possível;
- Salto em comprimento em pé – partindo de uma posição em pé e parada, realizar um salto para a frente o mais longe possível;
- Arremesso da bola medicinal de joelhos – partindo da posição de joelhos, com o restante corpo em extensão vertical, segurar uma bola medicinal de 3kg (homens) ou 2kg (mulheres) acima da cabeça e, com um movimento simultâneo, trazer a bola à parte superior do peito enquanto os glúteos descem em direção aos calcanhares, impulsionando de seguida o arremesso da bola para a frente o mais longe possível;
- Corrida *shuttle* de 300 jardas²⁰ – descrição do movimento explicada anteriormente;
- Transporte de peso ao longo de 50 jardas²¹ - transportar dois *kettlebells* de 32kg (homens) ou 24kg (mulheres) ao longo de 25 jardas e de seguida, sem obrigatoriedade de paragem, inverter o sentido e realizar mais 25 jardas, no menor tempo possível.

Em 2015, quando Peterson realizou este estudo que resultou na proposta do NOFT, o mesmo refere que até à data a Marinha Norte-Americana ainda não tinha desenvolvido nenhum teste que fosse operacionalmente relevante e, como tal, o NOFT foi resultado de uma extensa pesquisa de literatura e na sua experiência enquanto fisiologista de exercício certificado e *Command Fitness Leader* (Peterson, 2015, p. 5).

O NOFT, à semelhança do PRT, pressupõe um sistema de pontos para atribuir uma categoria de desempenho aos militares, que corresponde à soma dos pontos obtidos em cada evento. Dessa soma, resulta um *score* a que corresponde uma categoria. A

¹⁹ 1 jarda = 0,9144 metros; 40 jardas = 36,5 metros aproximadamente

²⁰ 1 jarda = 0,9144 metros; 300 jardas = 275 metros aproximadamente

²¹ 1 jarda = 0,9144 metros; 50 jardas = 45,7 metros aproximadamente

proposta para os valores de desempenho do NOFT, assim como, a proposta das categorias associadas aos *scores*, que são iguais independentemente do género, pode ser observadas no artigo. (Peterson, 2015, p. 7).

1.3.2 *Marines* dos Estados Unidos da América

Apesar dos *Marines* norte americanos fazerem parte integrante da Marinha, caracterizam-se como um serviço independente das forças armadas do país, o que diverge de Portugal, em que os fuzileiros são uma especialidade e as suas unidades, Corpo de Fuzileiros e Escola de Fuzileiros, estão sobre a alçada da chefia da Marinha Portuguesa.

O Corpo de Fuzileiros dos EUA, mais conhecido como *Marine Corps*, segundo a Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, considera que os seus militares são atletas combatentes e que para tal precisam de estar capacitados de uma boa condição física, uma vez que é uma componente essencial para a prontidão de combate do *Marine Corps*. Em acréscimo, refere também que a capacidade física é crucial para a liderança.

Dado que para os *Marines*, a autodisciplina requerida para adquirir e manter altos níveis de condição física é um dever inerente às suas funções do dia a dia (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 1-1), criaram o *Marine Corps Physical Fitness Program* (Goulart, 2011, pp. 11).

Em 2002 o *Marine Corps* já tinha saliente a importância da condição física para a sua missão e sabia que o PFT na época era apenas o básico para preparar os seus militares e ainda que não tivesse sido criado especificamente para avaliar os seus níveis de prontidão física para combate, não deixava, todavia, de assumir uma função informativa do potencial cumprimento com sucesso das exigências físicas do combate (Marine Corps Order P6100.12 W/CH 1 do Commandant of the Marine Corps de 10 de maio de 2002, pp. J-1).

A consciência por parte das forças armadas norte-americanas em como o PFT não era o mais indicado para prever a performance em ambientes austeros e/ou no campo de

batalha, levou as mesmas a desenvolverem testes adicionais para obterem melhores previsões, no entanto, foram os *marines*, em 2008, os pioneiros a desenvolver e a colocar em prática o CFT (Peterson, 2015a).

Em 2019, o Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018, que até data é a ordem que tem por missão “estabelecer procedimentos e padrões para a execução eficiente dos PFT/CFT”²², sofreu duas alterações, tendo a primeira definido que o *score*²³ mínimo de pontos para passar no PFT e CFT deixaria de ser de 120 e passaria a ser 150 (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 1 do Commandant of the Marine Corps de 13 de março de 2019) e, uma segunda, que passou a incluir o exercício de prancha²⁴ como uma alternativa aos abdominais²⁵ (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019).

“O PFT é uma medição coletiva da aptidão geral do corpo inteiro dos *Marines*. O PFT foi especificamente desenvolvido para testar a força e a energia da parte superior do corpo, intermédia e inferior, assim como a eficiência dos sistemas cardiovasculares e respiratórios”²⁶ (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 2-1).

Este teste é executado por militares no ativo, na reserva, na reserva na efetividade de serviço e no final do serviço ativo, no entanto devido aos objetivos do estudo, serão apenas analisados todos militares no ativo. Para estes *marines*, o PFT tem de ser executado uma vez por ano, durante o primeiro semestre do ano e o PFT é pontuado (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 2-1).

O PFT é composto por três eventos, realizados todos numa única sessão com

²² Tradução da responsabilidade do autor.

²³ Pontuação – Tradução da responsabilidade do autor

²⁴ Tradução da responsabilidade do autor.

²⁵ Tradução da responsabilidade do autor.

²⁶ Tradução da responsabilidade do autor.

duração máxima de duas horas. Os marines, salvo por dispensa médica, são obrigados a realizar os três eventos, todavia, podem optar entre fazer elevações na barra ou flexões de braços no solo (primeiro evento), abdominais ou prancha (segundo evento) e uma corrida de 3 milhas²⁷ (terceiro evento). Ao final de cada evento receberão uma pontuação cuja soma das três dará o *score* final. Para a execução o uniforme autorizado é a t-shirt, calções e ténis de corrida da própria organização e na transição entre evento é permitido descansar, alongar, hidratar e preparar para o evento seguinte (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 2-1). Na avaliação do primeiro evento os militares são encorajados a realizar elevações na barra uma vez que é o melhor teste para avaliar a força dos membros superiores e é a única maneira de obterem pontos extras para o *score* (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 2-2).

No primeiro evento, caso optem por realizar elevações na barra terão de realizar o máximo de elevações esticando os braços completamente na fase excêntrica e passando o queixo da barra na fase concêntrica. A prova não tem tempo limite e termina quando o executante sair da barra. Movimentos com balanço ou incompletos não serão contabilizados. Nas tabelas 2 e 3 poderão ser observados os desempenhos mínimos das elevações na barra. Optando pelas flexões de braços no solo, a prova consiste na realização do máximo de repetições durante dois minutos, sem sair da posição de flexão, podendo, no entanto, fazer paragens para descansar. Nas tabelas 4 e 5 é possível observar os desempenhos mínimos das flexões de braços no solo.

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	20	23	23	23	21	20	19	18
Mínimo	4	5	5	5	5	5	4	3
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100

²⁷ 1 milha = 1609,344 metros; 3 milhas = 4828 aproximadamente

Prontidão Física Naval – Proposta de uma prova de avaliação para os militares da Marinha

Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40
-----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----

Tabela 2 - Desempenhos mínimos e máximos das elevações na barra para os homens.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	7	11	12	11	10	8	6	4
Mínimo	1	3	4	3	3	2	2	2
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	60	60	60	60	60	60	60	60

Tabela 3 - Desempenhos mínimos e máximos das elevações na barra para as mulheres.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	82	87	84	80	76	72	68	64
Mínimo	42	40	39	36	34	30	25	20
Pontos Máximos	40	40	40	40	40	40	40	40
Pontos Mínimos	70	70	70	70	70	70	70	70

Tabela 4 - Desempenhos mínimos e máximos das flexões de braços no solo para os homens.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	42	48	50	46	43	41	40	38
Mínimo	19	18	18	16	14	12	11	10
Pontos Máximos	70	70	70	70	70	70	70	70
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 5 - Desempenhos mínimos e máximos das flexões de braços no solo para as mulheres.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Relativamente ao evento dois, a prova do abdominais consiste em fazer o máximo de repetições em dois minutos. Para iniciar a execução, o executante deve estar com as costas apoiadas numa superfície no chão, os pés devem estar fixos, os joelhos fletidos e as omoplatas devem iniciar em contactos com a superfície do chão. Para a execução ser correta, os braços devem estar cruzados sobre o peito e com as mãos a tocar constantemente na parte superior do braço oposto. Uma repetição consiste em levantar o tronco do chão, descolando as omoplatas até tocar com os cotovelos nas coxas e voltar à posição inicial. Os desempenhos mínimos e máximos para os abdominais podem ser observados nas tabelas 6 e 7. A alternativa aos abdominais é a prancha que consiste em aguentar o máximo de tempo ou até chegar ao tempo máximo na posição correta. Para executar este teste, o executante deverá ter os antebraços em contacto com o chão, os cotovelos alinhados com os ombros, o corpo direito semelhante à posição da flexão, os pés apoiados sobre os dedos em contacto com o chão e as mãos com as palmas voltadas para o chão ou, como alternativa, apenas com o dedo mindinho em contacto. A prova será interrompida e terminada caso o executante retire os pés, as mãos ou os antebraços do chão e, assim como, se tocar com alguma das restantes partes do corpo no chão. A posição deverá ser mantida direita e paralela ao chão durante toda a execução. Na tabela 8 e 9 poderão ser observados os desempenhos mínimos e máximos deste teste.

Prontidão Física Naval – Proposta de uma prova de avaliação para os militares da Marinha

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	105	110	115	115	110	105	100	100
Mínimo	70	70	70	70	70	65	50	40
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 6 - Desempenhos mínimos e máximos dos abdominais para os homens.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	100	105	110	105	105	100	100	100
Mínimo	50	55	60	60	60	55	50	40
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 7 - Desempenhos mínimos e máximos dos abdominais para as mulheres.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	4:20	4:20	4:20	4:20	4:20	4:20	4:20	4:20
Mínimo (tempo)	1:03	1:03	1:03	1:03	1:03	1:03	1:03	1:03

Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 8 - Desempenhos mínimos e máximos da prancha para os homens.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	4:20	4:20	4:20	4:20	4:20	4:20	4:20	4:20
Mínimo (tempo)	1:03	1:03	1:03	1:03	1:03	1:03	1:03	1:03
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 9 - Desempenhos mínimos e máximos da prancha para as mulheres.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019)

No terceiro evento, os executantes têm de correr 3 milhas²⁸ no menor tempo possível, num percurso definido previamente e igual para todos. Nas tabelas 10 e 11 encontram-se os tempos mínimos e máximos para a prova. Para os militares com idade igual ou superior a 46 anos e para os elementos com idade inferior a 46 anos, mas que clinicamente tenham autorização, a alternativa à corrida de 3 milhas é o teste dos 5000 metros no remo²⁹. Tendo esta prova menos impacto no corpo acaba por ser uma boa opção uma vez que solicita grande parte dos músculos. Após o executante se sentar no remo e

²⁸ 1 milha = 1609,344 metros; 3 milhas = 4828 metros aproximadamente

²⁹ O remo utilizado tem de ter ergómetro.

no menu digital do mesmo, estar tudo pronto para dar início ao teste, o tempo começará a contar assim que o executante iniciar a primeira remada e só terminará assim que concluir os 5000 metros ou caso para de remar levando a que o menu digital se desligue. Para obter a classificação mínima e máxima neste teste estão representados os desempenhos exigidos nas tabelas 12 e 13.

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:30	19:00	19:30
Mínimo (tempo)	27:40	27:40	28:00	28:20	28:40	29:20	30:00	33:00
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 10 - Desempenhos mínimos e máximos da corrida para os homens.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	21:00	21:00	21:30	21:00	21:00	21:30	22:00	22:30
Mínimo (tempo)	30:50	30:50	31:10	31:30	31:50	32:30	33:30	36:00
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 11 - Desempenhos mínimos e máximos da corrida para as mulheres.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:35	20:00
Mínimo (tempo)	23:30	23:50	24:10	24:30	24:50	25:10	25:35	26:00
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 12 - Desempenhos mínimos e máximos do remo para os homens.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	21:00	21:15	21:30	21:45	22:00	22:15	22:35	23:00
Mínimo (tempo)	26:30	26:50	27:10	27:30	27:50	28:10	28:35	29:00
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 13 - Desempenhos mínimos e máximos do remo para as mulheres.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Após o término dos três eventos do PFT, os scores obtidos em cada prova são somados e classificados de acordo com a tabela 14.

Classificação do PTF	
Primeira	235 - 300
Segunda	200 - 234
Terceira	150 - 199

Tabela 14 - Classificação do PTF.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A W/CH 1 do Commandant of the Marine Corps de 13 de março de 2019)

A segunda avaliação anual feita pelos *marines* é o CFT que tem como propósito “complementar o PFT e medir os elementos funcionais da aptidão geral que inclui a agilidade, a coordenação e a capacidade anaeróbia”³⁰ (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-1).

Há semelhança do PFT será prestado maior ênfase aos testes levados a cabo pelos militares no ativo, no entanto, é importante não descurar que o CFT avalia também os militares que se encontram na reserva, assim como, os que estão na reserva, mas na efetividade de serviço, os que cessaram serviço no respectivo ano e os que se pretendem retirar, fazendo assim um exame final. Apesar de todos os grupos fazerem os mesmos testes, a periodicidade varia. Relativamente ao grupo dos militares no ativo, o CFT é ocorre anualmente e no segundo semestre do ano (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-1).

O CFT é composto também por três eventos. O *Movement to Contact* (MTC), o *Ammunition Lift* (AL) e o *Maneuver Under Fire* (MANUF). A sequência dos eventos não pode ser diferente da referida acima e o tempo total para realizar todos os testes não pode ultrapassar as duas horas. Na transição entre eventos, os executantes têm o direito a um período de intervalo para recuperar, alongar, hidratar e preparar para o evento seguinte.

³⁰ Tradução da responsabilidade do autor.

Esse período nunca poderá ser inferior a cinco minutos (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-1).

Para realização do CFT o uniforme utilizado é o camuflado e botas de combate. Se necessário, pode ser usado chapéu, joelheiras, cotoveleiras, sweatshirt do uniforme e luvas. No evento do MTC, se autorizado pelo avaliador, o executante pode retirar o *dólmán* do camuflado para efetuar a corrida. Para o evento do AL, os marines têm de estar somente de t-shirt verde na parte superior do uniforme, para que a execução da prova seja corretamente avaliada. Já no evento da MANUF, a regras relativas ao uniforme obrigam a que o executante tenha o *dólmán* do camuflado vestido (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-2).

O primeiro evento é o MTC que consiste em correr 880 jardas³¹ no menor tempo possível. O percurso não tem obstáculos, não pode ser realizado em corta-mato e não deve ter curvas acentuadas que obriguem a abrandar o ritmo (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-3). Os desempenhos mínimos e máximos encontram-se nas tabelas 15 e 16.

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	2:40	2:38	2:39	2:42	2:45	2:52	3:01	3:05
Mínimo (tempo)	3:45	3:45	3:48	3:51	3:58	4:11	4:28	5:07
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 15 - Desempenhos mínimos e máximos do MTC para os homens.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

³¹ 1 jarda = 0,9144 metros; 880 jardas = 805 metros aproximadamente

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	3:19	3:13	3:10	3:12	3:18	3:25	3:39	3:55
Mínimo (tempo)	4:36	4:41	4:45	4:46	4:55	4:58	5:26	5:52
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 16 - Desempenhos mínimos e máximos do MCT para as mulheres.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

O segundo evento é o AL. A execução deste teste consiste em fazer o maior número de repetições do levantamento de um cunhete de munições de 30 libras³² em dois minutos. Uma repetição completa conta quando o cunhete é elevado desde a altura do queixo ou ligeiramente abaixo em direção ao topo da cabeça, até ficar com os braços totalmente esticados, retornando de seguida à posição inicial. Para iniciar o teste, o executante deve ter o cunhete acima do peito superior e os braços fletidos, segurando o cunhete com as duas mãos. Durante toda a execução os pés devem estar à largura dos ombros, a lombar deve estar com a curvatura natural e trancada e o peito deve estar ligeiramente inclinado evitando que a elevação do cunhete acerte na cara. Durante o movimento, o executante pode utilizar as pernas para dar impulso e pode alterar a posição dos pés a fim de aumentar a estabilidade. Se necessário, pode descansar durante os dois minutos, mantendo o cunhete na posição inicial (Marine Corps Order P6100.13A W/ch 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-3 e 3-4). Na tabela 17 e 18 estão representados os desempenhos mínimos e máximos para o AL.

³² 1 libra = 0,4536 Kg aproximadamente; 30 libras = 13,61 Kg aproximadamente

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	106	115	116	120	110	106	100	95
Mínimo	62	67	67	67	67	66	65	16
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 17 - Desempenhos mínimos e máximos do AL para os homens.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	66	74	75	72	70	62	53	44
Mínimo	30	30	30	30	30	28	26	6
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 18 - Desempenhos mínimos e máximos do AL para as mulheres.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

O último evento do CFT é o MANUF. Este teste é uma corrida que inclui diversas tarefas relacionadas com o combate, como rastejar, gatinhar, transportar um corpo de maneira distintas, atirar granadas, carregar munições e correr com agilidade. A pista de teste, onde pode ser vista no *layout* na figura 2, deve ser montada numa superfície de

relva³³ com pelo menos 100 jardas³⁴ de comprimento como está exemplificado na figura 3. O MANUF é cronometrado e o objetivo é realizar todo o percurso no menor tempo possível (Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018, pp. 3-4).

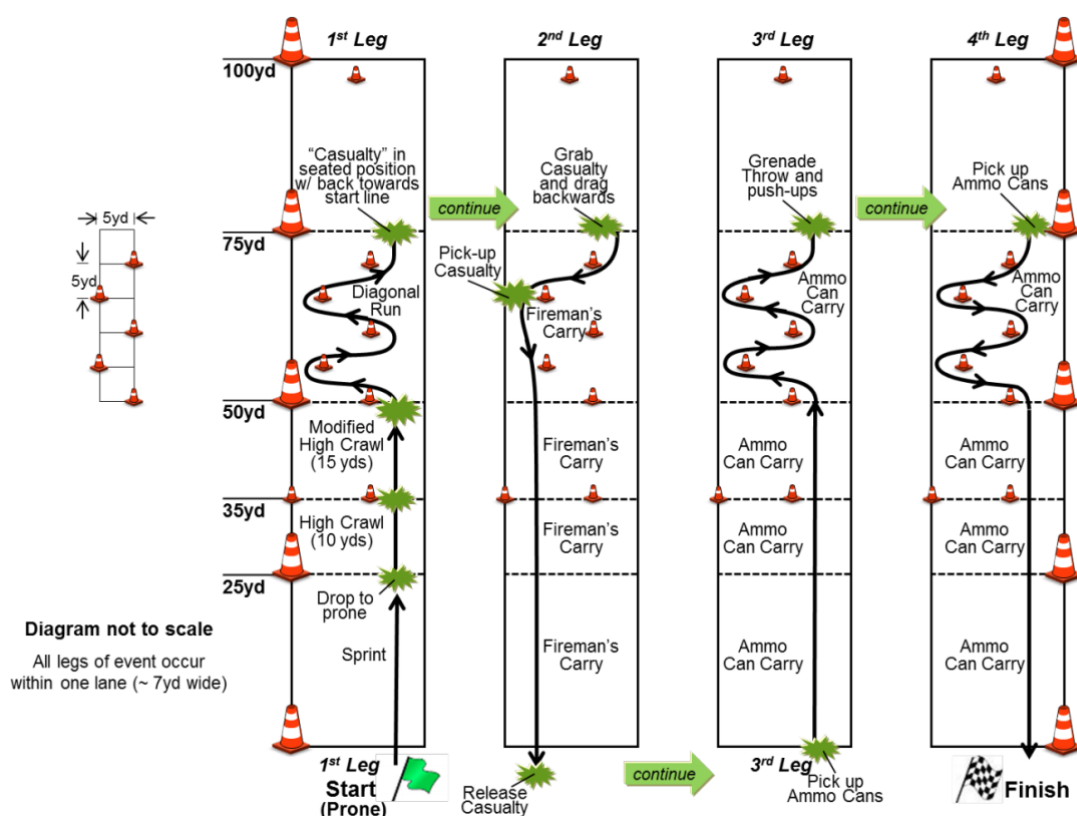


Figura 1 – Layout do MANUF.

(Fonte: Imagem retirada de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

³³ O relvado tem de estar aparado. O ideal é um campo de futebol.

³⁴ 1 jarda = 0,9144 metros; 100 jardas = 91,4 metros aproximadamente

os braços do executante passando pelas axilas e agarrando os seus antebraços. Após percorridas as 10 jardas, o parceiro deverá ser carregado sobre os dois ombros do executante, apoiando a barriga nos mesmos, sempre em linha reta, até à linha de partida. Seguidamente, largará o parceiro e carregará dois cunhetes de 30 libras³⁷, um em cada mão, até às 50 jardas em linha reta e depois até às 75 jardas ziguezagueando os pinos uma vez mais como se observa na figura 2. Após chegada a esta fase, o executante deverá pousar os cunhetes no solo, pegar numa granada (de treino) lá colocada e fazer o seu lançamento para uma área designada. Caso acerte na área designada com a granada, serão retirados cinco segundos ao tempo final. Imediatamente após o lançamento da granada, serão feitas cinco flexões de braços no solo, avaliadas tal como os critérios do PFT. Finalizando as flexões os cunhetes serão novamente pegados e transportados pelo percurso inverso até à linha final. Todo o percurso encontra-se demonstrado no *layout* do MANUF na figura 2 (Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018). Nas tabelas 19 e 20 estão os desempenhos mínimos e máximos para a realização do MANUF.

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo (tempo)	2:07	2:04	2:05	2:10	2:16	2:23	2:40	2:52
Mínimo (tempo)	3:17	3:18	3:22	3:30	3:42	3:59	4:14	6:09
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 19 - Desempenhos mínimos e máximos do MANUF para os homens.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

³⁷ 1 libra = 0,4536 Kg aproximadamente; 30 libras = 13,61 Kg aproximadamente

Idade	17 - 20	21 - 25	26 - 30	31 -35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51+
Máximo	2:55	2:45	2:42	2:49	2:53	2:57	3:35	3:44
Mínimo	4:53	4:34	4:40	4:44	4:56	5:01	5:06	6:33
Pontos Máximos	100	100	100	100	100	100	100	100
Pontos Mínimos	40	40	40	40	40	40	40	40

Tabela 20 - Desempenhos mínimos e máximos do MANUF para as mulheres.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018)

Tal como no PFT, os marines após os três eventos do CFT realizados são classificados de acordo com a soma da pontuação obtida nos eventos. Essa classificação pode ser observada na tabela 21.

Classificação do PTF	
Primeira	235 - 300
Segunda	200 - 234
Terceira	150 - 199

Tabela 21 - Classificação do PTF.
(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Marine Corps Order P6100.13A W/CH 1 do Commandant of the Marine Corps de 13 de março de 2019)

1.3.3 Marinha do Reino Unido

Apesar de Portugal ter uma área terrestre relativamente pequena quando comparada com outros países europeus, possui uma área de espaço marítimo, ao qual exerce poderes de soberania e jurisdição, incluindo a plataforma continental, que é o segundo maior do mundo logo a seguir ao da Austrália, perfazendo assim uma área de

espaço marítimo 41,6 vezes maior do que a do território nacional (Graça & Martins, 2014, pp. 32 e 34). Todavia, existem Marinhas com mais meios marítimos e que assumem um papel crucial nas águas que rodeiam a Europa como é o caso da Marinha do Reino Unido, mais conhecida como “Royal Navy” (RN). Surge, assim, a necessidade de estudar essa potência naval europeia a fim de contribuir para a evolução e, de certa forma, equiparar a nossa Marinha à inglesa.

A fim de estudar as avaliações físicas aplicadas na Marinha Inglesa, toda a informação estudada será retirada do capítulo 2 do *BRd 51 Physical Education & Executive Health Manual*, volume II, de julho de 2015. De acordo com o manual referido anteriormente, a RN avalia fisicamente e, de forma periódica, os seus marinheiros através de *Royal Navy Fitness Test* (RNFT), salientando, no entanto, que os marines apesar de pertencerem à RN possuem as suas próprias avaliações.

O RNFT aplica-se a todos os militares que servem na RN, *Queen Alexandra's Royal Naval Nursing Service* (QARNNS) e *Royal Naval Reserve*³⁸ (RNR) e, ainda, aos reservistas empenhados na *Full Time Reserve Service and Additional Duties Commitment*³⁹ (FTRS/ADC) até aos 55 anos de idade. Relativamente, à periodicidade, os militares e civis devem estar aptos a passar no RNFT em qualquer altura, todavia, o mesmo será testado pelo menos uma vez por ano a fim de estarem aptos a realizar com segurança e eficácia as tarefas genéricas a bordo. Apesar do RNFT ser testado anualmente o mesmo tem a validade de 12 meses, não podendo por isso a sua realização ter data superior a 12 meses o RNFT anterior, caso contrário ao terminar a validade o militar/civil deixará de estar considerado apto até novo teste. Em caso de não ser considerado apto na componente aeróbia do RNFT, os militares/civis em questão, serão inseridos num programa de treino de três meses a fim de os preparar para novo teste. Se após o mesmo, o teste permanecer negativo, o militar/civil ficará referenciado, será sujeito a uma avaliação médica e inserido em novo programa de treino. Em caso de chumbo na componente da força, o militar/civil será direcionado para um programa de treino de força

³⁸ Força em regime de *part-time constituída por civis, com treino e formação militar que são chamadas em tempos de tensão, crises humanitárias ou conflitos*.

³⁹ É um período de serviço realizado por um membro da força de reserva, durante um tempo específico e acordado por meio de um contrato.

e condicionamento, vocacionado para a vertente funcional. Se após o fim do programa, a avaliação permanecer negativa, o mesmo não implicará uma sanção disciplinar e uma avaliação global do RNFT negativa. No entanto, ficará o registo que da ocorrência e uma recomendação para ser tomada uma atitude face à situação. Informação mais detalhada em caso de chumbo no RNFT pode ser obtida através do manual em estudo referido anteriormente (BRd 51 Physical Education & Executive Health Manual, volume II, emitido a julho de 2015, p.2-6).

O RNFT avalia duas componentes, a capacidade aeróbia e a força. No que concerne à capacidade aeróbia, a RN utiliza três testes para prever o VO₂ máx, o *Multi Stage Fitness Test* (MSFT) e uma corrida de 2,4 quilómetros, em que ambos requerem um esforço próximo do máximo ou até mesmo máximo (sendo referidos ao longo desta dissertação como testes máximos) e o *Rockport Walk* (RW), que é realizado com uma intensidade mais baixa e que é recomendado para idades mais avançadas ou quem tem indicações médicas. Relativamente à componente da força, a avaliação consiste num teste que se baseia numa simulação de uma tarefa de combate a incêndios a bordo dos navios da RN, cuja intenção é simular o movimento e o peso requerido no transporte de um recipiente com *aqueous film forming foams*, apenas conhecido na gíria, como espuma de combate a incêndios ou espuma retardante de fogo (BRd 51 Physical Education & Executive Health Manual, volume II, emitido a julho de 2015, p.2-3).

Os testes máximos devem ser realizados por militares ou civis com idade inferior a 40 anos, exceto se possuírem um justificativo médico que os dispense da execução do mesmo. Também podem ser realizados por militares/civis com idade compreendida entre os 40 e os 55 anos, sendo que nestes casos, a decisão de realizar um dos testes máximos fica ao critério do executante, que é aconselhado a realizar o RW. O RW além de aconselhado para as faixas etárias dos 40 aos 50 anos, é uma alternativa aos testes máximos para quem por motivos médicos está dispensado da execução dos mesmos. Para os executantes com idade superior a 50 anos, além de ser extremamente indicado a realização do RW para avaliar o VO₂máx, está também dispensado de ser avaliado na componente da força. Militares ou civis com idade superior a 55 anos, já não são obrigados a realizar o RNFT, no entanto, caso optem por o fazer, ser-lhes-á recomendado que executem os RW, podendo, porém, realizar um dos testes máximos se o seu historial

médico e desempenhos físicos anteriores não apresentarem entraves (BRd 51 Physical Education & Executive Health Manual, volume II, emitido a julho de 2015, p.2-9).

Em suma, o RNFT é composto por duas avaliações, a avaliação da componente aeróbia e da força, sendo as mesmas avaliadas através dos testes que se encontram de seguida:

- Corrida de 2,4 quilómetros (teste máximo) – um dos dois possíveis testes que exige um esforço máximo ou próximo de tal, que permite avaliar a componente aeróbia. O teste consiste em percorrer 2,4 quilómetros no menor tempo possível, num percurso plano, sem obstáculos e de preferência com curvas pouco acentuadas que condicionem o ritmo;
- Multi Stage Fitness Test (teste máximo) – segundo teste possível, que exige um esforço máximo ou próximo de tal, que permite avaliar a componente aeróbia. O MSFT consiste numa corrida entre duas linhas paralelas distanciadas a 20 metros uma da outra. O percurso entre as linhas iniciará ao sinal de um “bleep” e deverão terminar antes do “bleep” seguinte, que será o estímulo para iniciar novo percurso. Os “bleeps” soam por meio de uma gravação pré-formatada, que numa fase inicial, ocorrem com um intervalo de tempo maior, permitindo um baixo ritmo de corrida em cada percurso entre as duas linhas. À medida que cada minuto passa, o nível de dificuldade aumenta, aumentando por sua vez, o ritmo dos “bleeps”, fazendo com que seja preciso manter um ritmo de corrida cada vez mais elevado. Após a conclusão de cada nível, ou seja, cada minuto, o executante saberá que o ritmo será aumentado através do som de três “bleeps” seguidos. Em cada percurso, o executante deverá tocar ou ultrapassar a linha de chegada com pelos menos um pé, antes ou sincronizado com o som do “bleep”. Em caso de chegada atrasada à linha, resultará um aviso verbal e o executante poderá aguardar na posição para reiniciar, dois “bleeps” depois. Após novo atrasado a prova será dada como terminada e o *score* será expresso através do último nível e tirada alcançada e concluída com sucesso;

- Rockport Walk – teste de menor intensidade para avaliar a componente aeróbia. O RW consiste numa marcha sem correr, em piso plano e sem obstáculos, de 1610 metros (1 milha). Este teste serve para prever os níveis de energia de forma a obter um resultado para ser correlacionado com os testes máximos. De forma a preencher a equação, que permite obter o nível de desempenho, os executantes são pesados antes da marcha e, durante a mesma, levam consigo um monitor de frequência cardíaca. De forma a completar a equação e obter o nível de desempenho, preenche-se ainda o tempo final de execução da marcha e a idade;
- Teste da Força – como o próprio nome indica, é um teste que tem como objetivo avaliar a componente da força. Consiste numa simulação de uma tarefa base realizada a bordo dos navios, que produz um resultado que permite correlacionar com a força requerida no combate a incêndios. Na sua execução, deverá ser transportada uma carga total de 2x20kg ao longo de 4x15 metros, cujos 15 metros correspondem à distância entre as duas linhas paralelas entre si que compõe o percurso. Sempre que se finalizar os 15 metros, a carga deverá ser pousada no chão, pegada de novo e transportada até à linha.

Uma vez que o teste da força consiste numa simulação de uma tarefa realizada a bordo e que, apesar de o mesmo servir para medir a força, que é uma das componentes da capacidade de executar exercícios físicos segundo a definição de aptidão física apresentada no capítulo 1.1, o mesmo assume-se de grande importância para o estudo desta dissertação, visto que, segundo a definição de prontidão física apresentada pelo Departamento da Defesa Norte Americano, também ela presente no capítulo 1.1 desta dissertação, a prontidão física está diretamente ligada às componentes da condição física, porém assume um papel vocacionado para a componente funcional dos deveres físicos do serviço militar e tarefas de combate, que é do que se trata esta simulação.

Mais detalhes sobre os protocolos de cada teste, assim como, as tabelas com os valores dos desempenhos, incluindo mínimos e máximos, podem ser obtidas consultando o manual que se encontra referido no início do presente capítulo.

Durante a realização de todos os testes do RNFT, os executantes equipam-se de com roupa apropriada para fazer exercício e com ténis de corrida.

1.3.4 Marinha Espanhola

Sendo Espanha o único país que faz fronteira terrestre com Portugal e devido, não só a esse fator da proximidade, como também ao facto de ambas as Marinhas partilharem uma estreita relação, realizando com frequência exercícios de treino conjunto, torna-se interessante inserir a “Armada Española” neste estudo, analisando o sistema de provas de avaliação física implementado aos seus militares.

Ao invés tanto dos EUA como do Reino Unido, em que cada ramo das forças armadas possui testes individualizados e adaptados às suas exigências e necessidades, na Espanha isso não acontece. Todos os militares das forças armadas espanholas estão abrangidos pela mesma ordem ministerial, querendo isto dizer em efeitos práticos, que as provas de avaliação da aptidão física são iguais para todos os ramos das forças armadas espanholas.

Segundo a Ordem Ministerial 54/2014 de 11 de novembro, publicada no *Boletín Oficial del Ministerio de Defensa* 226 de 19 de novembro de 2014, cuja sua finalidade é estabelecer a normas para a realização das provas físicas periódicas de todos os militares profissionais das forças armadas na situação de serviço ativo, suspensão de funções e suspensão de emprego. Segundo o artigo 6.1 do Real Decreto 944/2001 de 3 de agosto de 2001, no qual está o regulamento para a determinação da aptidão física dos membros das forças armadas, as provas físicas devem permitir avaliar a força, a resistência e a velocidade, esta última componente só para militares com idade inferior a 45 anos. Os desempenhos destas provas são classificados em níveis, estabelecidos numa tabela em função da idade, do ramo, escala ou especialidade, emprego e, quando apropriado, o próximo destacamento.

Segundo a Ordem Ministerial 54/2014 de 11 de novembro, a componente da força será medida através de flexões de braços no solo e abdominais, a componente da resistência através de uma corrida de 2000 ou 6000 metros e, por fim, a velocidade através de um circuito de agilidade-velocidade. Nas tabelas de pontuação presentes no anexo II

da Ordem Ministeral 54/2014, cada prova está organizada por idade, sexo e desempenho e, para alcançar a condição de apto, deverá ser obtido no mínimo 20 pontos em cada prova. No entanto, existem exceções discriminadas no artigo 7.a), em que os Chefes dos Estados Maiores dos diferentes ramos, dado que existem postos relacionados com as unidades de destino que requerem condições físicas maiores, têm a competência para propor ao Ministério da Defesa Espanhol um aumento da pontuação mínima para cada prova. Relativamente à periodicidade, os militares de carreira do Corpo General, do Corpo de Especialistas e do Corpo de Infantaria da Marinha, devem realizar estas provas pelo menos uma vez a cada três anos. Já os militares de carreira do Corpo de Intendência, do Corpo de Engenheiros, dos Corpos Comuns e dos militares em complemento associados a este último, devem realizar as provas a cada três anos caso pertençam ou estejam destinados a unidades da Força, para os restantes casos, a periodicidade será cinco anos. A avaliação das provas físicas será ainda executada sempre que os militares atribuídos a corpos específicos dos ramos sejam destacados para uma nova unidade e sempre que passem de carácter provisório para permanente na determinada unidade.

Com base no Anexo I da Ordem Ministeral 54/2014 de 11 de novembro, as provas físicas são as seguintes:

- Flexões de braços no solo – avaliação da componente da força, medindo a força-resistência da musculatura do trem superior. Consiste em fazer o máximo número de repetições em dois minutos;
- Abdominais – avaliação da componente da força, medindo a força-resistência das sinergias musculo-articulares do tronco, cintura pélvica e cintura escapulo-umeral. Consiste em fazer o máximo número de repetições em três minutos;
- Corrida de 2000 ou 6000 metros – avaliação da componente da resistência, medindo a capacidade funcional do sistema cardiovascular e a força-resistência dos membros inferiores. Consiste em percorrer a distância no menor tempo possível. Segundo o artigo 7.b) a distância percorrida de 2000 ou 6000 metros varia de acordo com o posto, a unidade ou a unidade

de destino;

- Circuito de agilidade-velocidade – avaliação da componente da velocidade, medindo a capacidade de realizar mudanças de direção e posição, coordenados com rapidez. Consiste em realizar o circuito o mais rapidamente possível.

No Anexo I da Ordem Ministerial 54/2014 de 11 de novembro, é possível encontrar todos os detalhes sobre as características da prova e a execução. Já no Anexo II, como referido anteriormente, encontram-se as tabelas de pontuação dos desempenhos para cada prova.

Uma vez que o objetivo desta dissertação é propor a criação de uma prova que permita avaliar a prontidão física dos militares e apoiado pela definição de prontidão física presente no capítulo 1.1 desta mesma dissertação, torna-se uma necessidade estudar com maior detalhe e salientar a avaliação da componente da velocidade, que no caso das forças armadas de Espanha é um circuito de agilidade-velocidade, estando este associado à componente funcional. Desta feita, o circuito de agilidade-velocidade é composto por dois pontos, P1 e P2, separados 16 metros entre si, que são os pontos médios de duas semirretas paralelas uma à outra, AB e CD, respetivamente. P1 corresponde ao ponto de partida e chegada, simultaneamente e, em P2 deverá ser colocada uma bola de ténis no solo. Ao longo da semirreta AC deverão ser colocados pinos/cones nas distâncias de 4, 8 e 12 metros e na semirreta BD os pinos/cones deverão estar colocados aos 2, 6, 10 e 14 metros. Na posição de partida, P1, o executante deverá estar sentado atrás do ponto, virado de costas para o percurso e para o avaliador e com as mãos apoiadas nos joelhos. Após a voz de advertência “PREPARADOS” seguido da voz de execução “JÁ”, será acionado o cronómetro e o executante deverá fazer um *slalom* iniciando pelo pino/cone mais próximo de P1, contornando os pinos/cones pelo lado exterior dos mesmos, até à posição P2, onde deverá agarrar a bola de ténis e correr o mais rapidamente possível até P1, passando por entre os pinos/cones. O tempo do cronómetro só será parado assim que cruzar a semirreta AB. Caso no decorrer da prova, algum pino/cone seja derrubado, a bola caia ou ocorra um erro no percurso, a prova será repetida. Em caso de “falsa partida”, ou seja, se o executante iniciar a prova antes da voz de “JÁ”, será dada a ordem para repetir

o teste, no entanto, desta feita só haverá oportunidade de repetir a prova uma única vez. O *layout* do circuito pode ser visto na figura 6.

1.4 Marinha Portuguesa

Em Portugal, diversas organizações, em especial, as de militares e policiais, têm debruçado cada mais atenção na vertente da preparação física. Apesar dessa preocupação ascendente, o que é facto é que o atual despacho que regula as provas de aptidão física (PAF), data de 2002, tendo em 2005 sofrido ligeiras alterações. Logo à partida, nota-se um grande diferencial temporal no que diz respeito às atualizações das avaliações periódicas feitas aos militares da Marinha Portuguesa quando comparadas com as forças congéneres analisadas anteriormente.

Segundo o despacho nº 02/02 do Almirante do Chefe do Estado-Maior da Armada de 17 de janeiro de 2002, que define o atual regime de provas da componente física, pretende estabelecer as normas para a execução das PAF para os militares dos quadros permanentes assim como para os militares que servem em regime de contrato, baseando os valores dos desempenhos mínimos exigidos em função da faixa etária, classe e género. O referido despacho, como foi mencionado acima, estabelece as normas para todas as classes, inclusive mergulhadores e fuzileiros, que apesar de abrangidas, as duas classes, devido às exigências físicas que são inerentes às suas funções e ao facto de possuírem desempenhos mínimos tabelados superiores ao das restantes classes, não acarretam valor para este estudo. Dessa forma, como o estudo incide e pretende contribuir com uma sugestão de uma nova prova de avaliação para um grupo geral de militares cujas exigências físicas são similares, serão apenas estudadas as normas que dizem respeito a todas as classes, exceto mergulhadores e fuzileiros.

No despacho nº 02/02 do Almirante do Chefe do Estado-Maior da Armada de 17 de janeiro de 2002, está estabelecido que as PAF devem ser realizadas pelos militares até aos 45 anos de idade e que as PAF avaliam duas vertentes, a condição física geral (CFG) e a adaptação ao meio aquático (AMA). Em ambas as vertentes, são exigidos desempenhos mínimos que se encontram tabelados no despacho 02/02, desempenhos esses que classificam o militar como “APTO” ou “NÃO APTO”, não havendo uma

classificação em categorias e/ou níveis conforme ocorre na Marinha Norte-Americana e na inglesa. Relativamente à periodicidade das mesmas, foi promulgada uma alteração, através do despacho nº 64/05 do Chefe do Estado Maior da Armada de 26 de outubro de 2005, que definiu que todos os militares até aos 45 anos devem realizar as PAF anualmente, tendo, no entanto, a componente da CFG e da AMA uma validade, respetivamente, de um ano e dois anos.

À semelhança dos testes físicos da Marinha dos EUA e da Espanha, também a Marinha Portuguesa avalia a componente da resistência aeróbia e da força, tendo ainda, o que não ocorre nas outras Marinhas estudadas ao longo da dissertação, uma prova que pretende avaliar a prestação do militar no meio aquático.

As PAF são compostas por cinco testes, sendo que a vertente da CFG contempla o teste de elevações na barra/flexões no solo (para homem/mulher, respetivamente), abdominais e corrida, já a AMA é composta pelo teste de subaquático e por um teste para nadar. Em todos os testes deverá ser obtida a classificação de “APTO”, caso contrário, a classificação geral das PAF será de “NÃO APTO”. De seguida encontram-se detalhados os cinco testes das PAF.

- Elevações na barra (componente da CFG) – destina-se a avaliar a força dos membros superiores dos elementos do sexo masculino. Consiste em executar o máximo de repetições, não fazendo uso de balanço e sem tempo limite, terminando o teste assim que largar a barra;
- Flexões no solo (componente da CFG) – destina-se a avaliar a força superior dos elementos do sexo feminino ou dos militares masculinos, com mais de 36 anos de idade que optem por este teste ao invés das elevações na barra. Consiste em realizar o máximo número de repetições, sem interrupções;
- Abdominais (componente da CFG) – destina-se a avaliar a força media. Consiste em realizar o máximo número de repetições durante um minuto;
- Corrida de 2400 metros (componente da CFG) – destina-se a avaliar a

resistência aeróbia. Consiste em correr ou correr e andar 2400 metros no menor tempo possível, num terreno que deverá ser sensivelmente plano;

- Teste subaquático (componente da AMA) – consiste em a partir de uma posição de flutuação, apanhar uma anilha de 0,2kg a 0,5kg de peso a uma profundidade de 2 a 2,5 metros. São permitidas até três tentativas.;
- Nadar 25 metros (componente da AMA) – consiste em saltar para a água e nadar uma distância de 25 metros fazendo uso de um estilo ventral (crol, mariposa ou bruços), fazendo uso de controlo respiratório e sem paragens.

Na componente da AMA, os dois testes deverão ser ambos realizados num período máximo de 7 minutos e os militares devem apresentar-se de calções de banho para a sua execução.

A ordem sequencial dos testes deverá ser escrupulosamente seguida, sendo a mesma a seguinte:

- Elevações na barra (flexões no solo, quando aplicável);
- Abdominais;
- Corrida 2400 metros;
- Teste subaquático;
- Nadar 25 metros.

Mais detalhes sobre a execução dos respetivos testes e desempenhos mínimos exigidos tabelados, podem ser observados no despacho nº02/02 do Almirante do Chefe do Estado-Maior da Armada de 17 de janeiro de 2002.

CAPÍTULO 2

Tarefas genéricas com exigência
física a bordo de um navio

Capítulo 2 – Tarefas genéricas com exigência física a bordo de um navio

Para determinar as tarefas genéricas de cariz físico que são exigidas a bordo de um navio militar, procedeu-se à análise de um memorando do *Navy Personnel Research and Development Center*, já anteriormente referido, que resultou de um estudo realizado por Robertson D. W. & Trent T. T., em 1985, cujo objetivo visava dar resposta a uma preocupação operacional naval demonstrada pelo comandante (na época) responsável pelo *Naval Military Personnel Command* da Marinha Norte-Americana. Essa preocupação prendia-se com o facto de desenvolver padrões de força necessários a bordo a fim de avaliar e escolher os militares mais aptos a ingressar e assumir funções a bordo, uma vez que a Marinha não tinha até então um sistema para proceder à identificação das tarefas genéricas exigidas a bordo e do pessoal capaz de fazer face a essas mesmas tarefas.

O respetivo estudo estipulou quatro objetivos a alcançar, dos quais, o primeiro e também o único que será abordado nesta dissertação, o qual era identificar a lista de tarefas realizadas a bordo com exigência física.

Do projeto de pesquisa utilizado para o respetivo estudo, resultaram onze movimentos que exigem esforço corporal básico, que podem ser observados na tabela 22. A fim de identificar esses onze movimentos, que serão descritos na tabela 22 como categorias de movimentos, foram estudadas 605 tarefas descritas por comandantes de 225 unidades, na sua maioria navios.

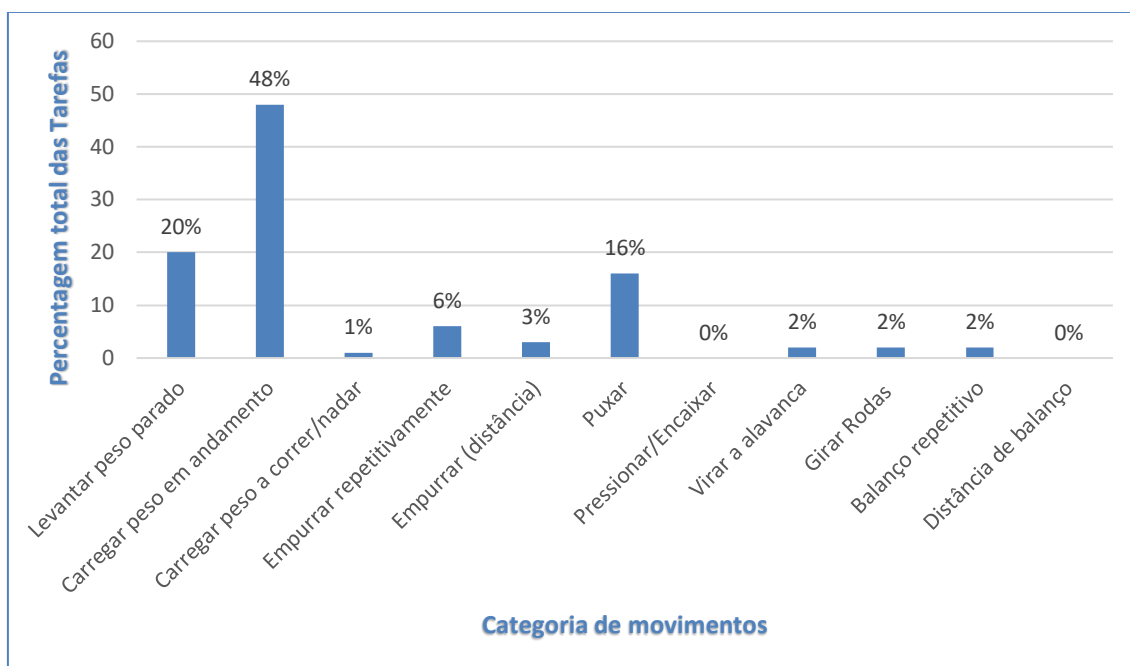


Gráfico 1 - Distribuição das tarefas militares a bordo com exigência física estudadas na Marinha dos EUA.

(Fonte: Elaborado pelo autor. Adaptado de Robertson D. W. & Trent T. T. (1985))

Durante o estudo, aos militares das respectivas unidades que deram o seu contributo, foi-lhes solicitado que classificassem as tarefas com exigência física associadas à sua função, nas respectivas onze categorias de movimentos. A esses militares foi-lhes ainda pedido que enumerassem as tarefas fisicamente mais exigentes e aquelas que qualquer militar deveria ter a capacidade de realizar. Desse modo, foi possível obter os valores que serviram de base para criar o gráfico acima apresentado.

As conclusões a que Robertson D. W. & Trent T. T. chegaram, conforme comprova o gráfico 1, foi que existem três categorias de movimentos cujo esforço físico é inerente a uma grande percentagem das tarefas realizadas no cumprimento das funções, sendo elas, carregar peso em andamento, levantar peso parado e realizar movimentos de puxada, estando estes três movimentos incutidos em 84% das 605 tarefas descritas (1985, p. 5).

Outra conclusão que se denota de importante para a presente dissertação, uma vez baseada neste estudo, prende-se com o facto de quer o movimento de correr, quer o de

nadar, assumirem pouca relevância no conjunto de tarefas que são exigidas aos militares da Marinha, o que poderá ser justificativo para complementar as, até ao presente, provas de avaliação física da componente da CFG, nomeadamente, os 2400 metros e da AMA.

CAPÍTULO 3

Entrevista semiestruturada a unidades navais da Marinha Portuguesa

Capítulo 3 – Entrevista semiestruturada a unidades navais da Marinha Portuguesa

Segundo Bodgan e Biklen, “a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo” (1994, p. 134).

O método utilizado no âmbito do presente estudo expressa-se como investigação qualitativa que é “um termo genérico que agrupa diversas estratégias de investigação que partilham determinadas características. Os dados recolhidos são designados por qualitativos, o que significa ricos em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas, e de complexo tratamento estatístico. As questões a investigar não se estabelecem mediante a operacionalização de variáveis, sendo, outrossim, formuladas com o objetivo de investigar os fenómenos em toda a sua complexidade e em contexto natural” (Bodgan R. & Biklen S., 1994, p. 16).

A entrevista realizada não se afigura como elemento crucial e primordial para a obtenção de dados, uma vez que, segundo Bodgan e Biklen, “em investigação qualitativa, as entrevistas podem ser utilizadas de duas formas. Podem constituir a estratégia dominante para a recolha de dados ou podem ser utilizadas em conjunto com a observação participante, análise de documentos e outras técnicas” (1994, p. 134).

3.1 Descrição da entrevista

As entrevistas em análise são do tipo semiestruturada e tal deve-se ao facto de haver uma grande quantidade de informação que foi recolhida anteriormente à análise das entrevistas e de ser necessário, não só perceber a necessidade de implementar mudanças baseadas na nossa pesquisa, como também de adquirir uma perceção atual das necessidades físicas dos elementos a bordo dos navios, baseado nas opiniões e experiência operacional dos elementos entrevistados.

O guião das entrevistas foi elaborado pelo autor da presente dissertação e enviada por email, no dia 02 de fevereiro de 2021 e sem data-limite de resposta definida, para todos os comandantes das unidades navais, ampliando, assim, o espectro de estudo a todos os navios da Marinha Portuguesa no respetivo período, totalizando 36 unidades. Apesar de o e-mail ter somente como destinatário o comandante (CO) de cada unidade, por motivos operacionais e/ou interinos da unidade, algumas das respostas tiveram como remetente o imediato⁴⁰ (XO) do navio, o que em nada interfere com a validade das mesmas, uma vez que o objetivo é adquirir opiniões de elementos que acarretem experiência operacional. Ainda como complemento, a resposta proveniente de uma das unidades, além do conjunto de respostas às seis questões por parte do XO, incluiu um conjunto de respostas dadas por um elemento da categoria de sargentos e outro da de praças, ambos membros da respetiva guarnição do navio. Quanto à validade destas respostas, o mesmo se aplica com a justificação dada anteriormente relativamente aos XO.

De acordo com o já referido anteriormente, foi pedida a colaboração a 36 navios para responder à entrevista, divididos por 9 tipologias de navios, que neste estudo, se assumem como navios que na sua génese possuem características semelhantes na sua estrutura física. Nas respetivas tipologias enquadram-se, de acordo com o que a Marinha Portuguesa estipula, as fragatas (5 navios), o reabastecedor (1 navio), os submarinos (2 navios), as corvetas (2 navios), os patrulhas oceânicos (4 navios), os patrulhas (4 navios), as lanchas (10 navios), os hidrográficos (4 navios) e os veleiros (4 navios).

Dos 36 pedidos de colaboração foram recebidas 12 respostas, provenientes de 10 navios, das quais duas são de veleiros (NRP Zarco e NRP Creoula), uma é de submarinos (NRP Arpão), uma é de lanchas (NRP Rio Minho), uma é de hidrográficos (NRP Auriga), três são de fragatas (NRP Alvares Cabral, NRP Bartolomeu Dias e NRP Vasco da Gama), uma é de patrulhas e três são de patrulhas oceânicos (NRP Viana dos Castelo), estas últimas três respostas foram fornecidas por três elementos da guarnição.

⁴⁰ 2º Comandante da unidade.

Relativamente ao email a solicitar a colaboração, o mesmo foi enviado através da plataforma da Marinha, cuja sua utilização é destinada somente a militares da Marinha e para fins profissionais. Todos os entrevistados foram informados que a entrevista se destinava ao estudo efetuado nesta tese de mestrado, assim como, do seu título e objetivo principal e do objetivo da entrevista. De modo a enquadrar os participantes na temática e uma vez que o objetivo era que os mesmos partilhassem a sua opinião baseada na experiência profissional e pessoal, houve a necessidade de salientar os benefícios que este estudo poderá trazer na área operacional da Marinha, em específico das guarnições dos navios. Inicialmente, havia a intenção de, em data definir, entrevistar também sargentos e praças dos vários navios, porém devido às limitações originadas pela pandemia (COVID-19) que atualmente se vive, não foi possível prosseguir nesse sentido. A intenção seria, uma vez mais, alargar o leque de estudo, obtendo opiniões de militares que possuem experiência operacional distinta, como consequência direta dos diferentes postos e funções.

Para as respostas, foi solicitado e informado explicitamente, que as respostas deveriam ser baseadas na experiência profissional e conhecimento, ser curtas e concisas. No entanto, observações adicionais ao objetivo da pergunta poderiam ser tidas em consideração. Todos os entrevistados foram em simultâneo também informados que caso respondessem à entrevista, seria assumido que o mesmo consentia que as suas respostas integrassem um estudo público. Somente após introduzida a finalidade da entrevista e da dissertação, do título da mesma, dos parâmetros de análise das respostas e de enquadrar os entrevistados na temática de estudo, foi apresentado o guião da entrevista com as seis perguntas.

3.2 Perguntas

As seis perguntas que compõem a entrevista são as seguintes:

Q1 - Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?

Q2 - Considera que os militares da guarnição do Navio X possuem todas as

capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?

Q3 - Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?

Q4 - Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?

Q5 - Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.

Q6 - Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?

3.3 Análise de Conteúdo

Amado (2000) referência análise de conteúdo como sendo “uma técnica que procurar “arrumar” num conjunto de categorias de significado o conteúdo manifesto dos mais diversos tipos de comunicações”. Esta técnica permite que ao analisar as respostas, em particular neste caso, em texto, sejam retiradas ilações, identificando características.

Após analisar as entrevistas, criaram-se categorias de modo a classificar e associar as diferentes perguntas, categorias essas que poderão ser assumidas como temas de análises, sendo eles:

- 1- Valorização da CF para os militares
- 2- Perceção da CF dos militares

A cada categoria foi associado uma ou mais perguntas, em que a cada pergunta foi atribuída uma subcategoria que visa explicitar o seu objetivo. Posteriormente, à análise global de todas as respostas a cada pergunta, pretendeu-se identificar características no texto que serão referenciadas na tabela presente no apêndice A, na coluna da unidade de registo. Todas as referências da unidade de registo estão associadas a excertos do texto das respostas, denominadas unidades de contexto. As unidades de contexto encontrar-se-ão referências no subcapítulo da interpretação de dados. A referência será feita através da identificação da entrevista e da pergunta que foi dada a resposta (Ex.: E1Q3 – resposta à questão 3 presente na entrevista 1). Todas as entrevistas podem ser lidas na íntegra no anexo A.

Por motivos de objetividade e apesar de os entrevistados terem sido informados sobre a possibilidade de fazer observações às questões colocadas, qualquer resposta que se desvie da temática da pergunta ou que não se enquadre com o objetivo da mesma, não foi considerada para a análise.

3.4 Interpretação de dados

Tal como referido no início do capítulo, a intenção primordial destas entrevistas não é recolher dados de modo a incidir sobre o estudo dos mesmos, mas sim, conjugar a informação obtida através da experiência profissional e pessoal dos entrevistados e reforçar a pesquisa feita no estado da arte, assim como salientar a pertinência para a criação de uma prova que avalie a prontidão física naval dos militares da Marinha. Almejando alcançar esse fim, torna-se necessário aprender com as lições tiradas das entrevistas e cuja sua síntese se encontra na tabela presente no apêndice A, da qual resultou a seguinte análise de dados:

1- Relativamente à valorização da CF para os militares podemos retirar que:

- (Q1) - A maioria dos entrevistados reconhece a CF com um fator essencial para desempenhar as funções a bordo, à exceção de dois entrevistados que a classificam de preferencial (E6Q1) e não essencial, mas contribuidora para o sucesso (E8Q1). Em acréscimo, três dos entrevistados que assumiram a CF como essencial, disseram ainda que era fator

preponderante e limitativo (E3Q1), a mesma influenciava a motivação (E5Q1) e o esforço prolongado no tempo em situação de turnos e unidade em prontidão (E4Q1);

- (Q3) - Na sua generalidade, foi consensual que a CF influencia a eficácia e eficiência na ação e combate a situações de emergência a bordo;
- (Q4) - No que concerne à necessidade de implementar um protocolo de avaliação física, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que pudessem comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência, as opiniões dividem-se, sendo que foi referido que as PAF's atualmente avaliam o necessário (E2Q4) e que ao invés de se criar um protocolo, dever-se-ia investir no treino e preparação (E4Q4);
- (Q5) - Quanto às valências físicas mais importantes que um militar a bordo deve munir, foram enumeradas várias como força de braços e peito, força para exercer movimentos de tração e pressão, carregar pessoas, flexibilidade, capacidade aquáticas (nadar e flutuar vestidos), pegar e deslocar pesos, deslocamentos consideráveis em tempo e distância com material e equipamentos de combate a incêndios envergados usando escadas e, em particular, uma vez que houve maior referência a estas duas valências, capacidade aeróbia (E2Q5, E4Q5, E7Q5 e E9Q5) e agilidade (E6Q5, E7Q5, E8Q5 e E10Q5);
- (Q6) - Quando interrogados sobre existência de exercícios ou capacidades físicas que devessem ser avaliados de modo a classificar como apto um militar a exercer funções a bordo e combater situações de emergência, oito dos doze entrevistados respondeu apoiando a respetiva existência. Das respostas resultaram subida e descida de escadas com e sem equipamento de proteção individual e equipamento de combate a incêndios, transporte de feridos, natação com roupa, capacidade aeróbia (corrida), fazer esforços auxiliados pela ARA, transposição de obstáculos pelo joelho e em

movimento, subir e descer a rede de abordagem, realizar peso morto, remada, agachamento com peso, carregar peso usando as mãos e, por último, subir e descer a escada quebra costas, exercício esse que assumiu maior frequência nas respostas (E5Q6, E6Q6 e E8Q6).

2- No âmbito da percepção da CF para os militares as ilações retiradas foram as seguintes:

- (Q2) – Quanto ao atual estado de condição física dos militares dos navios, a opinião foi na sua maioria unânime, classificando as guarnições com aptas fisicamente para desempenhar as funções a bordo e responder a situações de emergências. No entanto, foi também referido que existem algumas limitações que podem comprometer a segurança individual e/ou de grupo, sendo que o entrevistado não especificou a que limitações se refere (E5Q2).

CAPÍTULO 4

Sugestão da prova de avaliação da Prontidão Física Naval

Capítulo 4 – Sugestão da prova de avaliação da prontidão física naval

Nos últimos anos tem-se constatado um aumento de estudos consequente de uma crescente preocupação por parte da Marinha dos Estados Unidos no que concerne à condição física, aptidão física e prontidão física dos militares, tal como referido no subcapítulo 1.3.1 desta dissertação, dos quais é de salientar o estudo de Peterson (2015a), o qual refere que os tradicionais PFT praticados pelos militares norte-americanos têm pouca relevância operacional, uma vez não avaliam componentes necessárias para realizar as tarefas de combate nos cenários e missões atuais. O que permitiu a Peterson referir tal facto, foi um estudo de Robertson e Trent, de 1985, que sugeriu que para PFT ser operacionalmente relevante deveria incluir tarefas ou exercícios que permitissem avaliar os movimentos que exigem força e que são mais requeridos para desempenhar as tarefas genéricas a bordo, nomeadamente, carregar peso em andamento, levantar pesos parados e realizar movimentos de puxada⁴¹, que vai ao encontro da definição sugerida nesta dissertação para prontidão física naval (“desempenho físico minimamente exigido às unidades navais, na área do pessoal e do material, para executarem as tarefas genéricas a bordo sem fadiga excessiva”).

Outro fator que contribui para criação desta prova de avaliação da prontidão física naval dos militares da Marinha, é a afirmação de Peterson (2015, p. 4), na qual, o mesmo diz que tem havido uma evolução, nos últimos anos, da função da Marinha nas operações de combate, justificando-se por isso o desenvolvimento de avaliações de aptidão operacional relevantes para os militares, sendo que segundo Peterson, a Marinha deveria de possuir um teste mais generalizado para avaliar a prontidão física para combate, visto as tarefas incumbidas à Marinha assumem-se de uma grande diversidade. Baseado nestes factos, resultou a sugestão do NOFT, que entre quatro razões, uma delas refere que este teste foi escolhido porque simula tarefas básicas realizadas nos cenários de operações, assumindo, assim, um carácter relevante a nível operacional).

⁴¹ A análise a este estudo encontra-se no capítulo 2 desta dissertação.

Outro meio que permitiu averiguar a necessidade da criação da prova foram as entrevistas, que apesar desta dissertação não incidir no seu estudo detalhado e as trabalhar como fonte principal de obtenção de informação, as mesmas servem para reforçar a pesquisa feita no estado da arte. Desse modo as respostas às primeiras quatro questões do guião da entrevista permitirão chegar a quatro conclusões, sendo a primeira, que a maioria dos militares entrevistados tem presente a importância da CF para desempenhar as funções a bordo, tendo alguns deles referido, inclusive, que era um fator preponderante e limitativo e, que influenciava tanto a motivação como desempenho em esforços prolongados de turnos e prontidão da unidade. Esta primeira conclusão salienta a importância desta área de estudo na vida militar. Outras duas conclusões foram que os militares entrevistados consideram que a CF influencia a eficácia e a eficiência na ação e combate a situações de emergência e a segunda conclusão, que apesar de maioria dos entrevistados considerar que as suas guarnições se encontravam aptas fisicamente, existem limitações que podem comprometer tanto a segurança individual ou do grupo. Por esse motivo, esta prova serviria para combater essas limitações, uma vez que quem não estivessem dentro do padrão mínimo exigido não poderia assumir funções a bordo, evitando, assim, alguns acidentes de trabalho. Por fim, a última conclusão retirada foi que metade dos militares entrevistados vê como necessário a implementação de um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permita avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência.

Com base em toda a pesquisa e análises referidas anteriormente, conclui-se que é de grande necessidade e pertinência criar uma prova que permita avaliar fisicamente a prontidão dos militares das guarnições dos navios da Marinha Portuguesa. E tal como ocorre atualmente nos *Marines* Norte-Americanos, cujo seu PFT é bastante similar à componente da CFG das PAF realizadas na Marinha Portuguesa, os mesmo têm uma segunda avaliação anual, o CFT, que visa “complementar o PFT e medir os elementos funcionais da aptidão geral que inclui a agilidade, a coordenação e a capacidade

anaeróbia”⁴²⁴³ (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-1). É com o mesmo intuito que se pretende criar esta prova, ou seja, não será uma substituição às tradicionais PAF ainda em vigor, mas sim um complemento às mesmas, que permita avaliar os elementos funcionais da agilidade, coordenação e capacidade anaeróbia.

4.1 Testes propostos para a prova

Salto horizontal – Harman et al. (2008) estudaram cinco testes de fácil execução no terreno (flexões de braços no solo, abdominais, corrida de 3,2 quilômetros, salto vertical e salto horizontal) para determinar qual o teste que melhor permite prever o desempenho no campo de batalha e concluíram que os melhores testes são os dois que incluem o salto, visto exigirem poder de explosão da parte inferior do corpo. Poder de explosão esse que, segundo os autores, relaciona-se com várias tarefas de alta intensidade e curta duração no campo de batalha, que no âmbito da Marinha, pode facilmente ser associado ao combate a uma situação de emergência a bordo (a título de exemplo, o combate a um incêndio a navegar). Harman et al. chegaram também à conclusão, que um melhor desempenho no salto vertical está relacionado com um melhor desempenho no salto horizontal, que segundo o próprio e, uma vez que, o salto horizontal contempla uma componente de deslocação para a frente, este pode vir a ser uma mais-valia para atravessar diversos obstáculos, entre eles, escadas e barreiras, assim como, torna-se essencial para a aceleração entre obstáculos. Perante estas evidências, Harman et al. acredita que testes de salto se assumem de válidos a serem acrescentados aos testes de avaliação física dos militares, o que originaria uma melhoria da capacidade de salto dos militares, traduzindo-se na melhoria da habilidade de lutar e sobreviver no campo de batalha. Este teste é um dos sugeridos por Peterson (2015) para o NOFT. Tal como descrito acima e relacionando com a análise às entrevistas efetuado no capítulo 3 desta dissertação, o salto em comprimento em pé pode vir a ser uma mais-valia na travessia de obstáculos, como por exemplo as escadas, que são referidas na análise às respostas da questão 5 (Q5). Outra valência também referida é carregar pessoas, a qual exige força explosiva dos membros

⁴² Tradução da responsabilidade do autor.

⁴³ Uma análise mais detalhada pode ser encontrada no subcapítulo 1.3.2 desta dissertação.

inferiores e resistência, para retirar a vítima para uma zona segura o mais rápido possível. Relativamente à Q6, da análise feita, resultaram a sugestão de dois exercícios que se enquadram com o fim da aplicação deste teste, sendo elas, agachamento com peso e a transposição de obstáculos pelo joelho.

Arremesso da bola medicinal de joelhos⁴⁴ – À semelhança do salto em comprimento em pé, também o arremesso da bola medicinal de joelhos faz parte do NOFT. Segundo um estudo realizado, o mesmo refere que “as flexões de braços com tempo não preveem com precisão o máximo de supino”⁴⁵ (Invergo et al., 1991, p. 124, por outras palavras, citando Peterson, que se baseou no mesmo estudo, “as flexões de braços têm uma fraca correlação com uma repetição máxima de supino e, portanto, não são um bom preditor de força muscular”⁴⁶ (2015, p. 4). Peterson também refere que a Academia Militar, a Academia Naval e a Academia da Força Aérea dos EUA, fazem uso deste teste, porém ao invés de uma bola medicinal usam uma bola de basquetebol, para tentar avaliar a força do trem superior na avaliação da aptidão do candidato. Fora do âmbito militar, desta feita integrada na área do desporto, Peterson refere ainda que o arremesso da bola medicinal de joelhos faz parte da classificação do Nike SPARQ, cujo acrónimo significa velocidade, potência, agilidade, reação e rapidez. Este teste foi “instituído em 2004 com o fim de avaliar a capacidade atlética geral dos atletas do ensino secundário”⁴⁷ (2015, p. 4). De forma semelhante à justificação do teste anterior, das entrevistas resultou uma sugestão evidente de valências físicas consideradas importantes e que se enquadram com a finalidade da aplicação deste teste, nomeadamente, ter força de braços e peito.

Transporte do peso⁴⁸ – O carregamento do peso em andamento, segundo o estudo de Robertson e Trent (1995), é o movimento mais recrutado na realização das

⁴⁴ Explicação da execução do teste no subcapítulo 1.3.1 desta dissertação.

⁴⁵ Tradução da responsabilidade do autor.

⁴⁶ Tradução da responsabilidade do autor.

⁴⁷ Tradução da responsabilidade do autor.

⁴⁸ Explicação da execução do teste no subcapítulo 1.3.3 desta dissertação.

tarefas genéricas a bordo, estando presente em 48% das tarefas estudadas.⁴⁹ Uma vez que a força é uma das componentes da capacidade de executar exercícios físicos segundo a definição de condição física presente no subcapítulo 1.1 e, visto que, segundo a definição, também ela presente no subcapítulo 1.1, a prontidão física está interligada às componentes da condição física, porém direcionada para a componente funcional dos deveres físicos do serviço militar e tarefas de combate, o teste em vigor para avaliar a componente da força praticado pela RN, assume-se de extrema relevância, tendo em consideração que se trata de uma simulação de uma tarefa de combate a incêndios nos navios, cuja intenção é simular o movimento e o peso requerido para transportar um recipiente de espuma de combate a incêndios (ou espuma retardante de fogo)(BRd 51 Physical Education & Executive Health Manual, volume II, emitido a julho de 2015, p.2-3). Apesar de também Peterson (2015, p. 5), sugerir um teste de transporte do peso para o NOFT, o mesmo afigura-se diferente por duas razões, sendo elas a distância percorrida e método de execução. No que concerne a essas diferenças, enquanto no NOFT o peso deve ser transportado ao longo de 50 jardas⁵⁰ e a meio da distância, deverá ser invertido o sentido da marcha sem obrigatoriedade de parar, no teste de força do RNFT, o peso deverá ser transportado 60 metros, sendo que a cada 15 metros, o peso deverá ser pousado no chão, pegado de novo seguido de inversão do sentido de progressão e novamente transportado. O facto do teste de força do RNFT, durante a sua execução, englobar a sequência de ações de parar, pousar o peso e levantá-lo de novo, torna esse teste mais relevante para integrar a prova que se pretende propor nesta dissertação, uma vez que, segundo Robertson e Trent (1995), o segundo movimento com maior incidência nas tarefas genéricas realizadas a bordo, é levantar peso parado, estando este movimento presente em 20% das tarefas estudadas. Uma vez mais, as entrevistas afiguram-se importantes para salientar a pertinência deste teste em particular, uma vez que, uma das valências físicas consideradas como das mais importantes para um militar possuir a bordo, é pegar e deslocar pesos. Da mesma forma, quando questionados sobre sugestões

⁴⁹ Análise do estudo presente no capítulo 2 desta dissertação.

⁵⁰ 1 jarda = 0,9144 metros; 50 jardas = 45,7 metros aproximadamente

de exercícios ou capacidades físicas que devessem ser avaliadas, resultou o carregamento de peso usando as mãos.

Circuito de agilidade-velocidade⁵¹ – Roy et al. (2010, p.16) recomenda que o treino de velocidade incorpore mudanças de direção e, acrescenta ainda, que se um militar é treinado para executar tarefas que impliquem mudanças de direção rápida, o seu treino deve estar planeado de forma a treinar não só corrida em linha reta como também várias mudanças de direção, até porque, segundo Roy, treinar corrida em linha reta apenas melhora a velocidade em linha reta e não a velocidade de mudança de direção, o que a nível operacional, é o mais relevante. Considerando que o objetivo desta dissertação é criar uma prova que avalie a prontidão física dos militares, de acordo com a definição presente no subcapítulo 1.1, uma das componentes que se torna importante avaliar é a velocidade, a qual está presente numa das provas de avaliação física das forças armadas espanholas, que pode ser encontrada descrita no Anexo I da Ordem Ministerial 54/2014 de 11 de novembro. Na respetiva Ordem Ministerial, a componente da velocidade, como próprio nome indica, é avaliada através do circuito de agilidade-velocidade, o qual mede a capacidade de realizar mudanças de direção e posição, coordenados com rapidez. Peterson (2015, p.4) faz referência a Roy et al. com a intenção de justificar a sua sugestão, em que o teste do *sprint* de 40 jardas⁵² aparece como um dos testes do NOFT. Todavia, apesar de Roy et al., em 2010, salientar que treinar velocidade pode incrementar o desempenho na altura do salto, potência de salto, comprimento do salto, força de agachamento, velocidade de *sprint* e agilidade, este teste, após a pesquisa acima apresentada, demonstra que o mesmo peca por faltar a vertente das mudanças de direção. Uma vez que, o circuito de agilidade-velocidade contempla tanto mudanças de direção como corrida em alta velocidade, acaba por se assumir como um teste de maior relevância operacional e que satisfaz melhor os requisitos pretendidos para a prova que esta dissertação visa propor. Fora todos os argumentos anteriormente apresentados, salienta-se também o facto, de umas das respostas mais frequentes dos militares entrevistados aquando do seu parecer relativamente às valências físicas mais importantes a possuir pelo

⁵¹ Explicação da execução do teste no subcapítulo 1.3.4 desta dissertação.

⁵² 1 jarda = 0,9144 metros; 40 jardas = 36,5 metros aproximadamente

peçoal a bordo, foi a agilidade, o que reforça a ideia da necessidade de os militares atualmente não deverem apenas estar capacitados de valências na resistência muscular e força.

4.2 Intenção dos testes e detalhes de execução

Salto horizontal – INTENÇÃO: avaliar a força explosiva dos membros inferiores. EXECUÇÃO: partindo de uma posição estática, com ambos os pés apoiados no chão paralelamente entre si, executar um salto para a frente o mais longe possível, podendo, no momento do salto, usar o impulso dos braços e fletir as pernas. No entanto, sem nunca quebrar o contacto dos pés com o solo até ao momento do salto. A aterragem no solo deverá ser feita com ambos os pés em simultâneo.



Figura 3 – Salto horizontal.

Arremesso da bola medicinal de joelhos – INTENÇÃO: avaliar a força dos membros superiores e peito. EXECUÇÃO: apoiar os dois joelhos paralelamente no chão, mantendo o restante corpo em extensão vertical e segurando uma bola medicinal de 3kg acima da cabeça com as duas mãos. De seguida e em simultâneo, deverá levar os glúteos em direção aos calcanhares e trazer a bola à parte superior do peito, seguindo-se o arremesso da bola com as duas mãos para a frente o mais longe que conseguir.

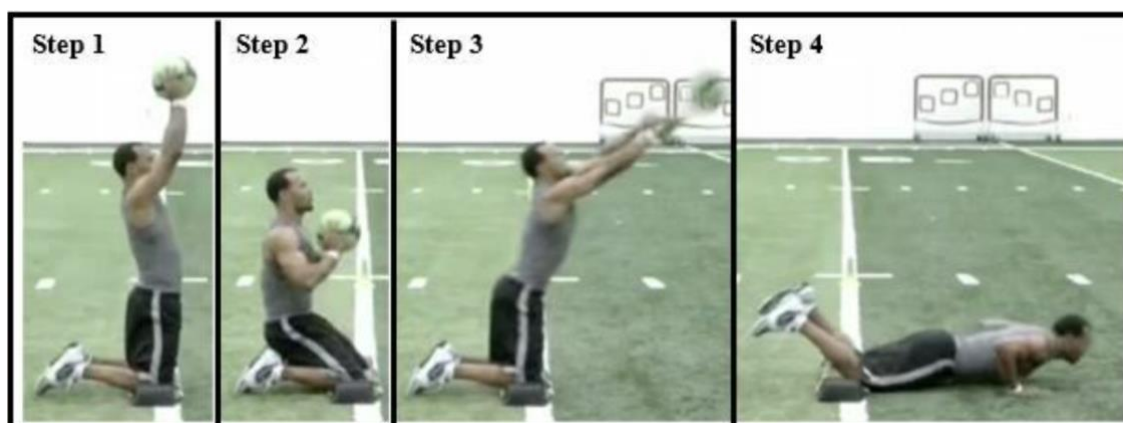


Figura 4 – Arremesso da bola medicinal de joelhos.
(Fonte: Imagem retirada de Peterson (2015))

Transporte do peso – INTENÇÃO: avaliar a força requerida no combate a incêndios, através da simulação de uma tarefa exigida a bordo dos navios numa situação de emergência. **EXECUÇÃO:** o executante deverá estar posicionado atrás de uma linha, juntamente com dois pesos, uma de cada lado do corpo, de 20kg cada um e virado para uma outra linha 15 metros à frente de primeira e paralela à mesma. Após ser dada a voz de “PREPARADOS”, o avaliador dará nova voz de “JÁ” e o executante deverá levantar os pesos, um em cada mão, avançar 15 metros até passar a linha. À chegada à linha, deverá pousar os pesos levantando-os de novo o mais rapidamente possível e seguir na direção oposta à anterior, repetindo este processo 4 vezes, ou seja, perfazendo 4x15 metros com pouso e levantamento dos pesos a cada chegada à linha (60 metros no total do teste). O cronómetro é acionado à voz de “JÁ” e é parado quando completado o 4 trecho do percurso. Os pesos devem ser transportados como demonstrado na figura 5.



Figura 5 – Exemplo da técnica para realizar o transporte do peso.

Circuito de agilidade-velocidade – INTENÇÃO: avaliar a agilidade e coordenação, através da realização de um circuito onde será avaliado diretamente a velocidade tanto em linha reta como em mudanças de direção e redução da silhueta. EXECUÇÃO⁵³: Partindo sentado atrás do ponto 1 (P1) (ponto de partida e chegada), de costas voltadas para o percurso e para o avaliador e com as duas mãos sobre os joelhos, o executante ouvirá uma voz de advertência (“PREPARADOS”) e à voz seguinte de “JÁ”, o mais rapidamente possível, deverá levantar-se e realizar um *slalom* pelos pinos, iniciando-se no mais próximo de P1, até P2. O percurso deverá sempre ser feito a contornar pelo lado exterior os pinos até P2, como mostra a figura 6. Na chegada a P2 deverá apanhar uma bola de ténis que estará no chão, seguindo em linha reta até P1, passando entre o pinos. O cronómetro será acionado à voz de “JÁ” e parado aquando da chegada do executante a P1.

⁵³ Detalhes sobre as dimensões do circuito podem ser lidas com maior ênfase no subcapítulo 1.3.4 e observadas na figura 6.

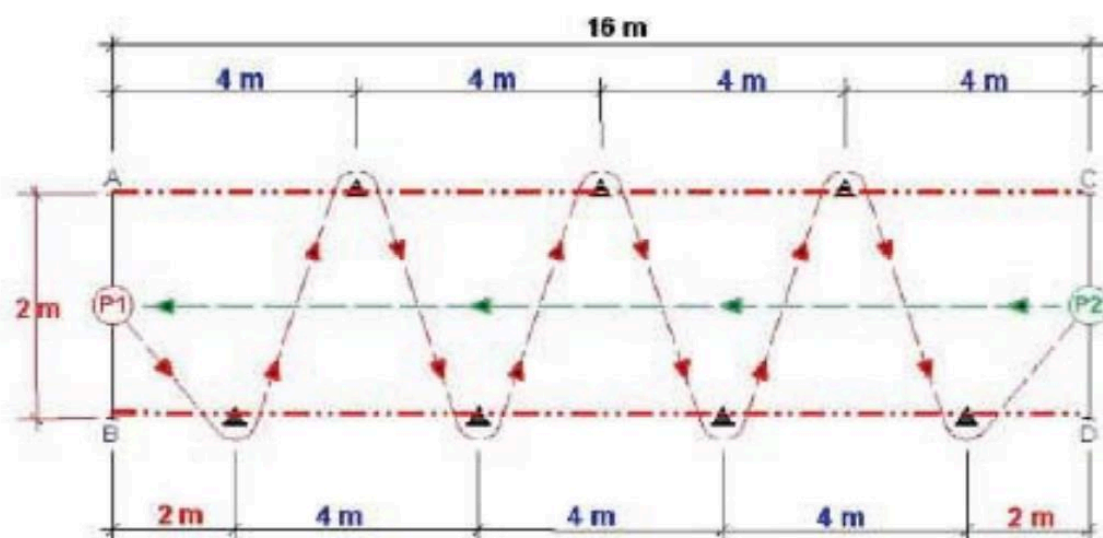


Figura 6 - Layout do circuito de agilidade-velocidade.
(Fonte: Imagem retirada da Ordem Ministerial 54/2014 de 11 de novembro de 2014)

4.3 Periodicidade

O PFT realizado pelos *Marines* Norte-Americanos é composto por três testes, ou como descritos no subcapítulo 1.3.2, eventos. Esses eventos como se pode constatar no respectivo capítulo são bastante semelhantes às PAF realizadas pela Marinha Portuguesa, sendo que, no PFT, a corrida no evento de capacidade aeróbia é de 3 milhas⁵⁴ e, na CFG das PAF, a distância é de 2400 metros. As semelhanças não ficam por aqui, porque tal como é referido anteriormente, a prova proposta por esta dissertação, visa completar as PAF e não as alterar, o que também ocorre com o CFT, que tem como fim “complementar o PFT e medir os elementos funcionais da aptidão geral”⁵⁵ (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-1).

Uma vez que a prova contempla um teste que deriva do RNFT, assume-se com relevância os critérios de periodicidade usados pela RN. Conforme referido no subcapítulo 1.3.3, os militares deverão estar aptos a realizar o RNFT em qualquer altura,

⁵⁴ 1 milha = 1609,344 metros; 3 milhas = 4828 aproximadamente

⁵⁵ Tradução da responsabilidade do autor.

todavia, o mesmo será testado pelo menos uma vez por ano para garantir que os militares estão aptos a realizar com segurança e eficácia as tarefas genéricas a bordo (capítulo 2 do *BRd 51 Physical Education & Executive Health Manual*, volume II, de julho de 2015). Como tal, a realização do RNFT não deverá ultrapassar a data de realização do último RNFT em 12 meses, caso isso suceda, o militar ficará considerado não apto até novo teste.

Pelos mesmos motivos salientados do RNFT, também se afigura de relevante considerar os critérios temporais de aplicação das avaliações das provas físicas implementadas pela Marinha Espanhola, a qual através da Ordem Ministerial 54/2014, de 11 de novembro, determina que a avaliação deverá ser executada sempre que os militares destacarem para uma nova unidade.

Considerando o acima referenciado, sugere-se a prova de prontidão física naval ocorra anualmente, nunca com mais de 12 meses de intervalo entre avaliações, e no semestre oposto ao da realização das PAF, sendo que por motivos de destacamento para novas unidades, a mesma deverá ser executada.

4.4 Reprovação e repetição da prova

Como é possível verificar na análise feita no subcapítulo 1.3.4, no circuito de agilidade-velocidade, em casos concretos, poderá ser dada a ordem para repetir o teste. Sugere-se que os casos concretos para repetir cada um dos testes sejam, nomeadamente:

TESTES DA PROVA	Salto horizontal	Arremesso da bola medicinal de joelhos	Transporte do Peso	Circuito de Agilidade-Velocidade
Motivos de repetição do teste	- Desequilíbrio no momento do salto ou da aterragem ao solo.	- A bola escorregar das mãos no momento do lançamento.	- Não pousar o peso no chão após atingir a marca dos 15 metros; - Iniciar o teste antes ser emitida a ordem (falsa partida); - Em caso de falsa partida apenas será permitida uma nova tentativa.	- Derrubamento de algum pino/cone; - A bola cair ao chão; - Haver um erro no percurso; - Fazer falsa partida; - Em caso de falsa partida apenas será

				permitida uma nova tentativa.
--	--	--	--	-------------------------------

*Tabela 22 - Motivos de repetição dos testes da proposta de prova de prontidão física naval.
(Fonte: Elaborado pelo autor)*

Na eventualidade de não ser alcançado o desempenho mínimo em algum dos testes, propõe-se que o militar em questão, seja considerado não apto até novo teste.

4.5 Ordem de execução, tempos de recuperação e uniforme

Relativamente à sequência para realizar os testes, a ordem deve ser seguir a descrita no início do presente capítulo sem qualquer tolerância para alterações. A intenção por detrás desta ordem, prende-se com o facto de deixar os testes com exigência física da componente cardiorrespiratória para o fim. Entre transições de testes, baseado no que acontece no CFT, cada militar deverá ter direito a um intervalo de descanso nunca inferior a 5 minutos, a fim de recuperar, alongar, hidratar e preparar para o teste sucessivo (Marine Corps Order P6100.13A W/CH 2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, pp. 3-1).

Respeitante ao uniforme a utilizar na execução dos testes, tal como acontece na avaliação das provas físicas da Marinha Espanhola e se encontra referenciado no subcapítulo 1.3.4 desta dissertação, os militares deverão apresentar-se com roupa apropriada para praticar exercício físico e com ténis de corrida.

4.6 Classificação de desempenho

De acordo com o estipulado para RNFT, militares com idade superior a 50 anos estão dispensados de realizar o teste da componente da força (BRd 51 Physical Education & Executive Health Manual, volume II, emitido a julho de 2015, p.2-9). Por sua vez, segundo o artigo 6.1 do Real Decreto 944/2001 de 3 de agosto de 2001, a avaliação da velocidade é obrigatória apenas para militares espanhóis com idade inferior a 45 anos. Dando a devida relevância a estes fatores do limite de idade para aplicação de duas das

provas, que fazem parte da proposta para a prova de prontidão física naval e, ainda, conjugando com o facto de as PAF, segundo o despacho nº02/02 do Almirante do Chefe do Estado-Maior da Armada de 17 de janeiro de 2002, serem executadas obrigatoriamente somente até aos 45 anos inclusive, sugere-se como pertinente e desejável, que esta prova avalie apenas os militares com idade igual ou inferior a 45 anos.

Uma vez que as PAF da Marinha Portuguesa, quer na componente da CFG quer da AMA, classificam os militares apenas como aptos ou não aptos, conforme os mesmos conseguem atingir o desempenho mínimo tabelado ou não, optou-se por manter o sistema de classificação para a prova proposta, idêntico, ou seja, os militares terão necessariamente de garantir a classificação de apto a cada um dos quatro testes que compõe a prova, a fim de obter uma classificação geral de apto para embarcar e desempenhar as tarefas genéricas a bordo. Isto, significa, que o insucesso a um dos testes classifica automaticamente o militar como não apto na classificação geral da avaliação.

A proposta para os desempenhos mínimos foi baseada nos documentos anteriormente referidos, dos quais foram retirados os exercícios que compõem a prova, assim como, a respetiva informação a eles associados. No teste do salto em comprimento em pé e no do arremesso da bola medicinal de joelhos, o desempenho mínimo foi obtido através das tabelas 3 e 5 do estudo realizado por Peterson (2015, p. 7). Nesse estudo, como já explicado no subcapítulo 1.3.1, observa-se que o NOFT sugere um sistema de classificação do desempenho por categorias, ou seja, a cada teste que compõe o NOFT são atribuídos pontos de 0 a 100 conforme o desempenho obtido, que por sua vez, depois de somados os pontos obtidos em cada teste o militar fica classificado numa das 5 categorias, que vão desde satisfatório até máximo. De acordo com este estudo e sendo baseado nisso a escolha do desempenho mínimo para a prova proposta nesta dissertação, um militar da Marinha dos EUA teria de obter a classificação de satisfatório para ser considerado apto, o que implicaria a obtenção de 60 pontos em cada um dos testes. Verificando-se o desempenho ao qual estão associados os 60 pontos, quer para homem quer para mulher, é possível obter um desempenho mínimo quantitativo para cada teste.

Já no que diz respeito ao teste do transporte do peso, para um militar inglês ser considerado apto no teste de força do RNFT, não pode exceder os 45 segundos na

realização da prova. Essa referência permite concluir que o desempenho mínimo para ser considerado apto é 45 segundos.

Por fim, quanto ao teste do circuito de velocidade-agilidade em vigor na Marinha Espanhola, à semelhança do que acontece com o NOFT, existe um sistema de pontos associado a cada teste. O que está em vigor é que, para obter a classificação de apto, os militares deverão realizar um desempenho que permita obter 20 pontos em cada teste, sendo que através da tabela presente na seção 1, página 27648, do artigo 6.1 do Real Decreto 944/2001 de 3 de agosto de 2001, é possível associar a pontuação de 20 pontos a um desempenho quantitativo, que se considera o desempenho mínimo exigido.

Idade (anos)	Salto horizontal (cm)		Arremesso da bola medicinal de joelhos (ft ⁵⁶)		Transporte do peso (seg)		Circuito de Agilidade – Velocidade (seg)	
	H	M	H	M	H	M	H	M
17-21	165	150	18	13,5	45	45	15	16,7
22-26	165	150	18	13,5	45	45	15,3	16,8
27-31	165	150	18	13,5	45	45	15,6	16,9
32-36	165	150	18	13,5	45	45	15,8	17,1
37-41	165	150	18	13,5	45	45	16	17,4
42-45	165	150	18	13,5	45	45	16,2	17,8
							H – Homem	
							M – Mulher	

Tabela 23 - Proposta de desempenhos mínimos para os testes que compõe a proposta da prova de prontidão física naval.

(Fonte: Elaborado pelo autor)

⁵⁶ 1 pé = 0,30 metros; 13,5 pés = 4,11 metros aproximadamente; 18 pés = 5,48 metros aproximadamente.

Denota-se, no entanto, como relevante salientar, que os valores dos desempenhos mínimos propostos na tabela 23 se baseiam em provas já realizadas cujos executantes, ou seja, os militares avaliados, assumem características fisiológicas distintas. Sendo que, os valores mínimos de desempenho exigidos para os militares americanos, ingleses e espanhóis, nos seus respetivos testes, poderão não ser adequados aos militares portugueses. Não descorando os valores sugeridos, os mesmos poderão servir de ponto de partida para que esta tabela seja testada e validade para a população alvo, neste estudo em particular, os militares da Marinha que assumem funções a bordo das guarnições dos navios.

Uma vez que a finalidade desta prova é avaliar a prontidão física dos militares da Marinha, as tarefas e capacidades físicas exigidas a bordo são inerentes a todos os militares, independentemente do género. Assumindo esse pressuposto, poderá ser justificável e relevante que os valores dos desempenhos mínimos exigidos sejam iguais quer para os homens quer para as mulheres.

Conclusões

A presente dissertação assume como objetivo central propor uma prova que permita avaliar a prontidão física dos militares da Marinha Portuguesa. Para tal, foi necessário estudar as PAF que se encontram atualmente em vigor na mesma, comparando-as, através do estudo feito, aos testes físicos destinados a avaliar periodicamente os militares, que se encontram atualmente implementadas em forças congéneres. Testes esses, os apelidados de tradicionais, ou seja, que visam avaliar a capacidade aeróbia e a força e/ou resistência muscular sem estarem direcionados para a componente funcional das funções exigidas a um militar a bordo de um navio, como também os testes que englobam em parte essa mesma componente e, ainda, aqueles que foram criados com o fim de colmatar exatamente esse fator.

Com base na comparação efetuada entre a Marinha Portuguesa e, nomeadamente, a Marinha dos EUA, a Marinha Inglesa, a Marinha Espanhola e os *Marines* dos EUA, é possível concluir que existe um grande diferencial temporal entre a Marinha Portuguesa e as restantes forças congéneres, no que às atualizações das avaliações físicas periódicas dos militares diz direito.

Uma segunda conclusão que foi retirada, está diretamente ligada ao estudo que incidiu na Marinha Norte-Americana. Ao investigar o historial do PRT⁵⁷, foi tido em análise um estudo de 1985, solicitado pelo *Navy Military Personnel Command*, no qual, Robertson e Trent, concluíram que os três movimentos que exigem força mais realizados para executar as tarefas genéricas a bordo são carregar peso em andamento, levantar peso parado e fazer movimentos de puxada. Baseado nesse estudo, Peterson, mais recentemente, já em 2015, referiu que, para o PRT ser operacionalmente relevante, deveria incluir esses movimentos ou conter exercícios que permitissem avaliar e prever o desempenho dos mesmos. Dessa forma, tendo em vista que o PRT e as PAF são bastantes semelhantes nos exercícios que os compõem, diferindo apenas as flexões de braços e as

⁵⁷ Atual nome implementado, podendo por vezes ser referido como PFT, em virtude de ambos os termos referirem-se ao mesmo teste, todavia com as provas diferentes na sua constituição, consequentes da época em que se aplicava o teste.

elevações na barra, respetivamente, podemos pressupor que as atuais PAF praticadas na Marinha Portuguesa não têm relevância a nível operacional.

De acordo com a definição sugerida nesta dissertação para prontidão física naval e tendo em conta as duas conclusões acima referidas, conclui-se que se afigura de grande pertinência criar a prova de prontidão física naval.

A fim de reforçar a importância de debruçar especial atenção nesta temática, através das entrevistas realizadas, baseadas na opinião e experiência profissional de cada militar, foi na sua maioria consensual que a CF é reconhecida como um fator essencial para desempenhar as funções a bordo dos navios e a mesma influência a eficácia e eficiência na ação e combate a situações de emergência também a bordo. Já no âmbito da perceção da CF, apesar de quando interrogados sobre o estado da CF das guarnições dos seus navios, as opiniões terem sido na sua maioria unânimes, foi salientado um fator crucial que por si só pode ser motivo de interesse em fazer algo em prol de combater isso, que foi, nomeadamente, o facto de existirem militares nas guarnições com um nível de CF inferior ao desejado que pode comprometer tanto a segurança do grupo como a do próprio individuo. Criando a prova conseguiríamos combater esta situação, bastando que os respetivos indivíduos abaixo do padrão mínimo exigido não pudessem assumir funções a bordo, contribuindo assim para a redução de acidentes de trabalho.

A função da Marinha nas operações de combate tem evoluído significativamente segundo Peterson (2015, p. 4), referindo o mesmo que cada vez mais se justifica o desenvolvimento de avaliações de aptidão operacional relevantes para os seus militares. Sabendo da diversidade e requisitos de tarefas que lhes são incumbidas, Peterson (2015, p. 4) recomenda um teste mais generalizado para avaliar a prontidão física para combate. Dessa recomendação resultou uma escolha de um conjunto de exercícios para integrar a prova de prontidão física naval, cujas suas execuções permitem avaliar e prever o desempenho dos três movimentos mais recrutados na realização de todas as tarefas genéricas a bordo, integrados num total de 84% das mesmas (1985, p. 5).

Assumindo o anteriormente referido, a prova teria na sua composição o teste de arremesso da bola medicinal de joelhos, que visaria avaliar a força de peito e braços que

é usada no movimento de puxar. Outro teste seria o transporte do peso, cuja sua avaliação permite prever o desempenho nas outras duas tarefas genéricas mais realizadas a bordo, sendo elas, carregar peso em andamento e levantar peso parado. Este teste do transporte do peso, como o próprio nome é intuitivo, engloba carregar peso em andamento durante uma determinada distância, seguido de uma paragem com simultâneo pousar dos pesos, após a qual e depois de inverter a direção de progressão, se procede ao levantar do peso parado e posterior nova progressão carregando o peso. O teste em si, engloba quatro progressões e quatro paragens com levantamento do peso parado. Apesar de no NOFT ser sugerido um teste da mesma tipologia deste, o sugerido no NOFT, não contém na sua execução o levantamento do peso parado entre cada trecho do percurso, o que o torna menos operacionalmente relevante quando comparado ao transporte do peso, que na prática, é o teste de força aplicado pela Marinha Inglesa aos seus militares.

Apesar dos dois testes referidos já permitirem avaliar e prever o desempenho dos movimentos mais realizados nas tarefas genéricas a bordo, existe, no entanto, outro teste que se assume como bastante útil. Esse teste, é o salto horizontal, que segundo Harman et al., em 2008, exige força explosiva dos membros inferiores, força essa que, segundo os autores, relaciona-se com inúmeras tarefas de alta intensidade e curta duração no campo de batalha, podendo, no âmbito da Marinha, ser associado a combate a situações de emergência a bordo. Outro fator que destaca a importância de implementar este teste na prova, prende-se com crença de Harman et al., que este teste poderá ser uma mais-valia para atravessar diversos obstáculos, como escadas e barreiras, e, ainda, para acelerar entre obstáculos. Acrescentando este teste à prova, haveria uma melhoria da capacidade de salto dos militares, o que na prática se traduziria na melhoria da habilidade de lutar e sobreviver no campo de batalha. Uma outra valência sugerida na entrevista, a ter pelos militares, é a capacidade de carregar pessoas, na qual, a força explosiva dos membros inferiores seria mais um incremento de para conseguir deslocar uma vítima para uma zona segura.

Um outro teste e último desta prova também, é o circuito de agilidade-velocidade, que como o nome sugere permite avaliar a velocidade que é uma das componentes da prontidão física. Segundo Roy et al. (2010, p. 16), os militares são treinados para executar tarefas que implicam mudanças de direção rápida, para tal, o seu treino não deve estar

somente estar direcionado para velocidade em linha reta, mas para o treino de velocidade com mudanças de direção incluídas. Este teste permite avaliar ambas as valências, uma vez que a sua constituição compõe corrida rápida em linha reta e um zigzague contornando pinos, tornando este teste operacionalmente relevante. Fora este argumento, das entrevistas resultou a conclusão de que umas das valências mais importantes para um militar a bordo é a agilidade, o que se enquadra neste teste, sendo o nome do mesmo explicativo por si só.

Outra conclusão baseada no estudo feito sobre os movimentos mais requisitados nas tarefas genéricas a bordo, desenvolvido por Robertson D. W. & Trent T. T., em 1985, foi que o movimento de correr e de nadar assumem-se pouco relevantes no conjunto de tarefas exigidas aos militares da Marinha. Esta conclusão permitiu decidir que, apesar de algumas sugestões por parte dos entrevistados, uma componente aquática com já existe nas PAF, a AMA, não traria benefícios operacionais relevantes para avaliar a prontidão física dos militares das guarnições.

Apesar da corrida ser classificada como tendo um baixo nível de relevância operacional, o facto é que a mesma está integrada na componente da CFG das PAF e, por esse motivo, apesar de Peterson, em 2015, no seu estudo ter sugerido uma prova de corrida *shuttle* de 300 jardas⁵⁸, que segundo o mesmo, é um melhor medidor de VO₂máx, não se justifica inserir um outro teste para medir o VO₂máx, na prova de prontidão física naval, visto que esta prova visa complementar as PAF ao invés de as substituir.

Por fim, uma última conclusão que foi retirada após a comparação do estudo da Marinha Portuguesa com as suas forças congéneres abordadas nesta dissertação, foi que a Marinha Portuguesa é a única que de forma periódica tem implementada uma avaliação cuja mesma contemple uma prova de adaptação ao meio aquático.

Relativamente às questões de natureza ética, todos os militares entrevistados foram informados que as suas respostas à entrevista teriam como fim, servir de matéria de estudo para uma dissertação de mestrado e que, para tal, quer resposta ao email enviado

⁵⁸ 1 jarda = 0,9144 metros; 300 jardas = 275 metros aproximadamente

por mim, seria assumido que o entrevistado permitia e estava ciente que as suas respostas seriam públicas.

Em suma, os objetivos desta dissertação foram alcançados, apesar de os mesmos, terem sido adaptados, numa fase inicial, em detrimento da situação pandémica vivida na atualidade, como é explicado mais detalhadamente no seguinte subcapítulo.

Limitações

A presente dissertação foi abrangida por três limitações, sendo que uma delas foi desde logo, numa fase inicial, detetada e como consequência, levou ao reajuste da definição dos objetivos.

A primeira limitação, referida acima como, detetada numa fase inicial, foi o facto de por motivos pandémicos não ser sido possível aplicar no terreno esta prova a fim de estudar o desempenho dos militares de algumas guarnições, como era a intenção inicial.

A segunda limitação, pelos mesmo motivos da primeira, foi o facto de não ter sido possível dirigir-me a um navio da cada classe, para entrevistar um sargento e uma praça, abrindo, assim, o leque de estudo e ampliando a diversidade de experiência profissional em diferentes funções a bordo. O que acabou por acontecer foi a partilha de experiência somente vinda de CO e XO dos navios, à exceção de dois militares, um sargento e uma praça, que responderam às entrevistas por intermédio da XO do navio dos mesmos.

A última limitação prendeu-se com o facto de as respostas à entrevista terem sido por via de email, ou seja, não presenciais e por escrito. O que poderá ter originado, por vezes, falta de clareza na transmissão ou interpretação da mensagem, restrições no quantitativo de palavras na resposta e, por último, mas provavelmente o mais importante, dispersão o objetivo pretendia para a resposta.

Desenvolvimentos futuros

Para futuros desenvolvimentos sugere-se que seja ampliado o leque de estudo através das entrevistas, a todas a categorias de postos, ou seja, oficiais, sargentos e praças, mantendo um bem definido e padronizado os postos entrevistados. Preferencialmente, as

mesmas, deverão ser presenciais a fim de combater algumas das limitações referidas anteriormente.

Para isso acontecer e de modo a não surgir incompatibilidade de postos face à função que ocupam, é sugerido que o estudo seja organizado, agrupado e dividido por classes de navios. Esta divisão permitiria ainda, através da experiência individual dos militares, detalhar como maior precisão as necessidades requeridas para os militares de cada classe de navios em específico.

Com a finalidade de testar e validar os valores dos desempenhos mínimos exigidos em cada teste, seria interessante aplicar esta prova no terreno. Essa aplicação permitiria reajustar a mesma face a dificuldades materiais ou de infraestruturas na sua realização, mas acima de tudo, permitiria adequar os valores de desempenho mínimos à população alvo. Possibilitaria também verificar qual o atual padrão físico dos militares e, em particular, se os mesmo se encontram acima, nivelados ou abaixo dos valores correspondentes aos desempenhos mínimos.

Bibliografia

- AGENCIA ESTATAL BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO, Boletín Oficial Del Estado de 4 de agosto de 2001, Real Decreto 944/2001 de 3 de agosto, n. 186, sec. I, pp. 28883-28907. Disponível em <https://www.boe.es/boe/dias/2001/08/04/pdfs/A28883-28907.pdf>, consultado em 21 de março de 2021.
- AMADO, J. (2000). “A Técnica de Análise de Conteúdo”, Referênciã, n. 5, pp. 53-63. Disponível em file:///Users/gilneves/Downloads/ref_5-53a63.pdf, consultado em 18 de julho de 2021.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2017). “Benefits and Risks Associated with Physical Activity” (10^a ed.), pp. 1-21. Disponível em https://www.acsm.org/docs/default-source/publications-files/acsm-guidelines-download-10th-edabf32a97415a400e9b3be594a6cd7fbf.pdf?sfvrsn=aaa6d2b2_0, consultado em 17 de julho de 2021.
- AMERICA’S NAVY, *The Navy’s New Fitness Test Is Here: What You Need to Know*. Disponível em <https://www.navy.mil/DesktopModules/ArticleCS/Print.aspx?PortalId=1&ModuleId=523&Article=2420180>, consultado em 10 de março de 2021.
- ARMY PUBLIC HEALTH CENTER (2020). Army Physical Fitness. Disponível em <https://phc.amedd.army.mil/topics/healthyliving/al/Pages/ArmyPhysicalFitness.aspx>, consultado em 10 de março de 2021.
- BOGDAN, R. & BIKLEN, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – uma introdução à teoria e aos métodos*, Porto Editora.
- BOYKIN SR., GARY L. & RICE, VALERIE J. (2020). Physical Readiness is More Than Physical Fitness: Relationships Between Army Physical Fitness Test Scores and Self-reports of Physical and Psychological Fitness. In: Boring R. (eds) *Advances in Human Error, Reliability, Resilience, and Performance* (pp. 176-183). AHFE 2019. Advances in Intelligent Systems and Computing, vol 956. Springer, Cham. Disponível em https://doi.org/10.1007/978-3-030-20037-4_16.
- BRD 51 PHYSICAL EDUCATION & EXECUTIVE HEALTH MANUAL, *Chapter 2 RNFT Policy and Protocols*, v. 2. Disponível em https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/542749/Navy_FOI_2016_06706_Attachment-Royal_Navy_fitness_test_RNFT_BR_51_chapter_2_Policy_and_Protocols_2013.pdf, consultado em 22 de março de 2021.
- CASPERSEN, C.J., POWELL, K.E. & CHRISTENSON, G.M. (1985) “Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research”, Public Health Reports, v. 100, n. 2, pp. 126-131. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>, consultado em 31 de agosto de 2021.

DEPARTMENT OF DEFENSE, Instruction number 1308.3 de 5 de novembro de 2002, *DoD Physical Fitness and Body Fat Programs Procedures*. Disponível em <https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/130803p.pdf>, consultado em 10 de março de 2021.

DEPARTMENT OF THE NAVY, Marine Corps Order P6100.12 W/CH1 do Commandant of the Marine Corps de 10 de maio de 2002, *Marine Corps Physical Fitness Test and Body Composition Program Manual*, Washington DC. Disponível em <https://www.newriver.marines.mil/Portals/17/Documents/MCO%20P6100.12%20W%20CH%201.pdf>, consultado em 12 de fevereiro de 2021.

DEPARTMENT OF THE NAVY, Marine Corps Order 6100.13 W/CH1 do Commandant of the Marine Corps de 1 de agosto de 2008, *Marine Corps Physical Fitness Program*, Washington DC. Disponível em https://www.marines.mil/Portals/1/Publications/MCO%206100.13%20W_CH%201.pdf, consultado em 12 de fevereiro de 2021.

DEPARTMENT OF THE NAVY, Marine Corps Order 6100.13A do Commandant of the Marine Corps de 17 de janeiro de 2018, *Marine Corps Physical Fitness and Combat Fitness Tests*, Washington DC. Disponível em <https://www.marines.mil/Portals/1/Publications/MCO%206100.13A%20CH-2.pdf?ver=2020-01-07-070037-003>, consultado em 12 de fevereiro de 2021.

DEPARTMENT OF THE NAVY, Marine Corps Order 6100.13A CH1 do Commandant of the Marine Corps de 13 de março de 2019, *Marine Corps Physical Fitness and Combat Fitness Tests*, Washington DC. Disponível em <https://www.marines.mil/Portals/1/Publications/MCO%206100.13A%20CH-2.pdf?ver=2020-01-07-070037-003>, consultado em 12 de fevereiro de 2021.

DEPARTMENT OF THE NAVY, Marine Corps Order 6100.13A CH2 do Commandant of the Marine Corps de 30 de dezembro de 2019, *Marine Corps Physical Fitness and Combat Fitness Tests*, Washington DC. Disponível em <https://www.marines.mil/Portals/1/Publications/MCO%206100.13A%20CH-2.pdf?ver=2020-01-07-070037-003>, consultado em 12 de fevereiro de 2021.

DEPARTMENT OF THE NAVY, NAVADMIM 304/20 de 18 de novembro de 2020, Washington DC. Disponível em America's Navy: <https://www.navy.mil/Resources/NAVADMINS/Message/Article/2420645/physical-readiness-program-policy-changes-cy2021-cycle-plank-and-rower-modaliti/>, consultado em 12 de fevereiro de 2021.

Despacho nº 02/02 do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada de 17 de Janeiro de 2002, *Provas de Aptidão Física*.

Despacho nº 76/04 do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada de 17 de Novembro de 2004, *Plano de Atividades de Educação Física*.

Despacho nº 64/05 do Chefe do Estado-Maior da Armada de 26 de Outubro de 2005, *Provas de Aptidão Física – Normas. Alteração*.

DOYLE, ERIK, MCDANIEL, LANCE (2006). “A concept for functional fitness”. Disponível em www.crossfit.com/journal/library/USMCFfunctionalFitnessConcept.pdf, consultado em 12 de março de 2021.

- FARAM, Mark D. (2020, NOV). The Navy’s New Fitness Test Is Here: What You Need to Know. Disponível em <https://www.navy.mil/Press-Office/News-Stories/Article/2420180/the-navys-new-fitness-test-is-here-what-you-need-to-know/>, consultado em 12 de fevereiro 2021.
- GOULART, Luís (2011). *Prontidão Física para Combate nas Companhias de Fuzileiros*, Tese de Mestrado apresentada na Escola Naval Portuguesa, Escola Naval Portuguesa, Alfeite.
- GRACA, P., & MARTINS, T. (2014). *O Mar no Futuro de Portugal: Ciência e Visão Estratégica*. Disponível em https://www.academia.edu/15329813/O_MAR_NO_FUTURO_DE_PORTUGAL_CI%C3%80ANCIA_E_VIS%C3%80O_ESTRAT%C3%89GICA, consultado em 26 de março de 2021.
- GUEDES, D.P. & GUEDES, J.P. (1995). “Atividade física, aptidão física e saúde”, *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 1, n. 1, pp. 18-35. Disponível em <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451/495>, consultado em 08 de julho de 2021.
- HARMAN, E.A. ET AL. (2008). “Prediction of Simulated Battlefield Physical Performance from Field-Expedient Tests”, *Military Medicine*, v. 173, n. 1, pp. 36-41. Disponível em <file:///Users/gilneves/Downloads/HarmanEAetal-Predictionofsimulatedbattlefieldperformancefromfield-expedienttests-MilMed2008.pdf>, consultado em 08 de Agosto de 2021.
- HEINRICH, K.M. ET AL. (2012). “Mission essential fitness: Comparison of functional circuit training to traditional Army physical training for active duty military”, *Military Medicine*, v. 177, n. 10, pp. 1125-1130.
- HODGDON, J.A. (2000). *A history of the U.S. Navy physical readiness program from 1976 to 1999 (Technical Document No. 99- 6F)*. San Diego, CA: Naval Health Research Center. Disponível em <https://apps.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a375322.pdf>, consultado em 14 de fevereiro de 2021.
- INVERGO, JOSEPH J., ET AL. (1991). “Relationship of push-ups and absolute muscular endurance to bench press strength”, *Journal of Applied Sport Science Research*, v. 5, n. 3, pp. 121-125. Disponível em file:///Users/gilneves/Downloads/Relationship_of_Push_ups_and_Absolute_Muscular.3.pdf, consultado em 09 de Agosto de 2021.
- MILITARY ON SOURCE (2020). *The Navy Physical Readiness Test*. Disponível em <https://www.militaryonesource.mil/military-life-cycle/new-to-the-military/getting-settled/navy-physical-readiness-test/>, consultado em 10 de fevereiro de 2021.
- MILITARY ON SOURCE (2020). *The New Army Combat Fitness Test*. Disponível em <https://www.militaryonesource.mil/military-life-cycle/new-to-the-military/getting-settled/the-army-combat-fitness-test/>, consultado em 11 de março de 2021.
- MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL, IONAV 8000 (B) do Comando Naval de 24 de maio de 2013, *Padrões de Prontidão Naval*, Oeiras.

- MINISTERIO DE DEFENSA, Boletín Oficial Del Ministerio de Defensa de 19 de novembro de 2014, *Pruebas Físicas*, n. 226, sec. I, pp.27637-27648, Miércoles. Disponível em <https://reservistasjaen.es/wp-content/uploads/2015/09/OM-54-2014-Pruebas-f%C3%ADsicas-peri%C3%B3dicas-del-personal-de-las-FAS.pdf>, consultado em 13 de março de 2021.
- MORGADO, Carlos (2012). *Efeitos Agudos de Exercício Físico, Metabolismo dos Hidratos de Carbono e Diabetes tipo 2*, Dissertação de Mestrado apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- NAVY PHYSICAL READINESS PROGRAM, *Guide 5 - Physical Readiness Test 2020 (PDF)*. Disponível em [https://www.mynavyhr.navy.mil/Portals/55/Support/21stCenturySailor/Physical/Guide%205-%20Physical%20Readiness%20Test%20%202020%20\(005\).pdf?ver=m_1jPOMmXBAgSW3cLrDDwA%3D%3D](https://www.mynavyhr.navy.mil/Portals/55/Support/21stCenturySailor/Physical/Guide%205-%20Physical%20Readiness%20Test%20%202020%20(005).pdf?ver=m_1jPOMmXBAgSW3cLrDDwA%3D%3D), consultado em 10 de março de 2021.
- PARREIRA, Rúben (2020). *A Influência da Condição Física em Momentos de Resiliência e Tomada de Decisão na Componente Militar*, Tese de Mestrado apresentada na Escola Naval Portuguesa, Escola Naval Portuguesa, Alfeite.
- PERES, Francisco (2017). *Provas de avaliação da Condição Física na Força Aérea*, Trabalho de Investigação Individual realizado durante o Curso de Promoção a Oficial Superior da Força Aérea, Instituto Universitário Militar, Pedrouços.
- PETERSON, David D. (2015). “Modernizing the Navy’s Physical Readiness Test: Introducing the Navy General Fitness Test and Navy Operational Fitness Test”, Cedarville University.
- PETERSON, David D. (2015a). “The Navy Physical Fitness Test: A Proposed Revision to the Navy Physical Readiness Test”, *Strength and Conditioning Journal*, v. 37, n. 4.
- ROBERTSON, DAVID. W. & TRENT, THOMAS (1985). *Documentation of Muscularly Demanding Job Tasks and Validation of an Occupational Strength Test Battery (STB)(Technical Document No. 86-1)*, San Diego, CA: Navy Personnel Research and Development Center. Disponível em <https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA162781.pdf>, consultado em 11 de março de 2021.
- ROY, T.C., ET AL. (2010). “Physical Fitness”, *Military Medicine*, v. 175, n. 8, pp. 14-20.
- WHITEHEAD, Paul N. et al. (2012). “Possible New Modalities for the Navy Physical Readiness Test”, *Military Medicine*, v. 177.

Apêndice A

Categoria	Subcategoria	Unidade de Registo
<p>1- Valorização da CF para os militares</p>	<p>Q1- Consideração sobre a CF ser um fator essencial a bordo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fator essencial; - Fator preponderante e limitativo; - O esforço prolongado no tempo, em situação de turnos ou prontidão da unidade, é influenciado pela carência de CF; - Falta de CF influencia a motivação; - Não é essencial, mas contribui para o sucesso.
	<p>Q3- Consideração sobre a falta de CF a bordo, na eficácia e eficiência na resposta a situações de emergências</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CF influencia a eficiência e eficácia.
	<p>Q4- Consideração sobre a importância de haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Importante haver um protocolo que avalie fisicamente as guarnições em tarefas específicas a bordo; - As PAFS avaliam o necessário; - Ao invés de uma avaliação deveria ser feito um investimento no treino e preparação.
	<p>Q5- Consideração sobre as valências físicas mais importantes a bordo a fim de um militar cumprir as suas funções e responder a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidade aeróbia; - Força de braços e peito; - Deslocar pesos; - Exercer pressão ou tração; - Capacidade de subir escadas e caminhar durante algum tempo com equipamento envergado; - Capacidades aquáticas; - Agilidade; - Capacidade de carregar/arrastar pessoas e elevar-se; - Nadar e flutuar com roupa vestida; - Flexibilidade.

	situações de emergências	
	<p>Q6- Consideração sobre a necessidade de avaliar um exercício ou capacidade física a fim de realizar com eficácia e eficiência funções a bordo e responder a uma situação de emergência</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Subida de escadas envergando EPI e equipamento de combate a incêndios; - Transporte de feridos; - Natação vestidos; - Capacidade aeróbia de resistência (corrida); - Trabalhar em ambiente confinado; - Respirar por ARA; - Transposição de obstáculos ao nível do joelho; - Transposição de obstáculos em movimento; - Subida e descida de escadas (escadas interiores e quebra costas) - Subida e descida da rede de abordagem; - Percorrer uma distância a andar com 15% do peso corporal às costas; - Peso morto com o peso corporal; - Carregar ¼ do peso corporal em deslocamento usando as mãos; - Agachar/fazer remada com uma barra com ¼ do peso corporal; - Nadar 200 metros (comprimento de uma fragata); - Retirar roupa a flutuar; - Burpees.
<p>2- Percepção da CF dos militares</p>	<p>Q2- Consideração sobre o atual estado de condição física dos militares dos navios para desempenhar funções a bordo e responder a situações de emergência</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guarnição fisicamente apta; - Algumas limitações que comprometem a segurança; - Guarnições com elementos em baixo de forma.

Tabela 24 - Categorização, subcategorização e identificação de características das entrevistas.
(Fonte: Elaborado pelo autor)

Anexo A

1. **Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?
Sim.**
2. **Considera que os militares da guarnição do Navio NRP *Zarco* possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?
Sim.**
3. **Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?
Sim.**
4. **Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?
Sim.**
5. **Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.
Subida de escadas envergando EPI e equipamento de combate a incêndios;
Transporte de feridos;
Natação vestidos;
Capacidade aeróbia de resistência (corrida tipo *cooper*).**
6. **Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?
Subida de escadas envergando EPI e equipamento de combate a incêndios;
Transporte de feridos;
Natação vestidos;
Capacidade aeróbia de resistência (corrida tipo *cooper*).**

Figura 7 – Entrevista ao CO do NRP *Zarco* (CFR Santos Rocha) (E1).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?

Sim. Agora há que definir de forma objetiva quais são essas «condições físicas». Pois ser capaz de subir e descer escadas pode ser suficiente para determinada função (CO de uma FFG) mas não ser suficiente para um elemento de 2º ação LA ou para uma equipa de abordagem.

2. Considera que os militares da guarnição do Navio X possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?

Não entendo a questão. Mas se a DP movimenta os militares para as unidades, é porque a Marinha os considera possuidores das capacidades físicas suficientes.

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?

Sim. Verdade de *La Palice*.

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?

Não. Julgo que um militar embarcado, tem de ter as capacidades físicas mínimas, que são facilmente avaliadas pelo processo das PAF. O problema está é no facto de os militares sistematicamente não passarem as PAF e continuarem a desempenhar as mesmas funções....concluindo que as PAF não têm sentido prático. Deveria haver um sistema de «obrigação» de passar na PAF, não para as promoções ou para determinado cargo, mas contínuo. Tipo se não tem PAF válidas perder xis% do ordenado. Também não pode ser não embarcar, pois assim seria uma desculpa para muitos não o fazerem....volto ao ponto da minha introdução.

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.

Resistência física (medida na prova 2400m), força de braços/peito (flexões).

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?

Capacidade para estar/trabalhar em ambiente confinado e respirar por ARA durante um período de xis tempo (a definir)

Figura 8 – Entrevista ao CO NRP Arpão (CTEN Taveira Pinto) (E2).

1. **Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?**

Acredito que a condição física de um militar pode ser um fator preponderante e limitativo para o exercício pleno das funções a bordo.

2. **Considera que os militares da guarnição do NRP Rio Minho possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?**

Afirmativo

3. **Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?**

Tenho a certeza que sim.

4. **Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?**

Seria interessante haver um método de avaliação física, e que este tivesse impacto na avaliação de mérito do militar.

5. **Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.**

Não tenho bases para responder a esta pergunta de forma consolidada.

6. **Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?**

Não tenho bases para responder a esta pergunta de forma consolidada.

Figura 9 – Entrevista ao CO do NRP Rio Minho (2TEN Cruz Basso) (E3).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?

Sim. O militar, principalmente a bordo de uma Unidade com prontidão ou que necessite de fazer turnos, tem uma carência de condição física que suporte o esforço prolongado no tempo.

2. Considera que os militares da guarnição do NRP AURIGA possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?

Sim. Os militares, no geral, dão a devida importância à condição física. Concomitantemente, a política de desporto implementada a bordo estimula o mesmo.

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?

Sim. A resposta a emergência é em si um pico de atividade e stress. Se a Missão for propensa a esses eventos se despoletarem com frequência, o esforço físico exigido será também ele considerável.

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?

Não. O treino e a preparação, sim. A avaliação dessas métricas já está vertida implicitamente no desempenho das tarefas, tanto em treino como em situação real.

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.

- 1- Não possuir excesso de peso que lhe causem sobrecarga. As bordadas, quartos, etc. são extremamente fatigantes no tempo para quem padeça de excesso de peso;
- 2- Capacidade aeróbica. Com os mais diversos equipamentos envergados e ter que se deslocar na vertical ou por consideráveis distâncias, durante algum período de tempo, pode ser comprometido caso não tenha uma adequada condição física;
- 3- Força. Algumas fases da resposta à emergência poderão exigir a capacidade de deslocar pesos ou exercer/aplicar pressão ou tração.

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?

No seguimento do respondido no ponto 4, o militar já é avaliado nas mais diversas métricas e modalidades. Quanto a novas modalidades de treino, outro sim, poderão ser reforçadas as práticas desportivas multidisciplinares que consigam ajudar o militar a, de forma saudável e comportável ao longo da sua carreira, desempenhar as suas funções. Desde o vulgo “trabalho de secretária” até à componente mais física, todas essas tarefas exigem que, ao longo da carreira, o Militar consiga dar resposta às necessidades, mais ou menos prementes.

Figura 10 – Entrevista ao CO do NRP Auriga (1TEN Geraldes Rodrigues) (E4).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?

R – Considera-se a condição física não sendo um aspeto essencial para desempenho das funções a bordo ao nível administrativo, adquire uma dimensão diferente e mais significativa quando a navegar (organização para a ação) e no desempenho de algumas condições especiais/gerais que exigem uma condição física mais cuidada. Considera-se que em determinadas situações, e na maior parte das vezes sem que o próprio militar se aperceba, a falta de condição física é um elemento desmotivador.

2. Considera que os militares da guarnição do Navio X possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?

R – De uma forma geral sim mas com limitações, que em casos concretos podem comprometer a segurança do próprio militar e/ou da equipa.

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?

R2 – Sim, pois considero que só um equilíbrio entre o conhecimento e a condição física fará com que os militares não comprometam nem eficácia nem eficiência numa situação de emergência.

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?

R – Sim (exemplos apresentados na resposta à pergunta 6), no entanto deve ser garantido o máximo rigor nas provas de aptidão física e garantir condições para a prática desportiva dos militares por forma a que apresentem a capacidade física mínima necessária.

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.

R - Os militares devem dispor de alguma resistência no caso de esforços prolongados e uma condição física mínima que os permita ter boa mobilidade e resiliência em situações de stress físico e psicológico.

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?

R – Sim. Em primeiro lugar é necessário reiterar a importância do treino físico dos militares de uma forma geral, em segundo lugar importa integrar o treino específico/adaptado para situações de emergência. Neste sentido, podem ser uteis ou recomendados alguns exercícios/treinos específicos para militares que desempenhem funções a bordo, nomeadamente o treino de transposição de obstáculos ao nível do joelho, a transposição de obstáculos em movimento e a simulação de subida e descida de escadas com uma inclinação semelhante às escadas do navio inclusive escadas quebra-costas e rede de abordagem. Estes exercícios exigem movimentos que são úteis no dia a dia ou em caso de emergência.

Figura 11 – Entrevista ao CO do NRP Álvares Cabral (CFR Santos Fernandes) (E5).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?

Preferencial mas não essencial, mas é importante a formação/treino aquático para situações inopinadas ou de emergência no mar.

2. Considera que os militares da guarnição do Navio X possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?

De uma maneira geral sim, basta haver um treino regular dessas funções para ganhar destreza e melhorar o tempo de reação.

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?

Se a condição física for muito agressiva sim. Se não for, acho que tudo depende do treino de capacidades da guarnição, ou seja, o treino e formação nas funções a desempenhar.

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?

Afirmativo

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.

Capacidades aquáticas e agilidade.

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?

Sim, por exemplo destreza e agilidade, como subir uma escada quebra costas com facilidade e subida/descida de vários níveis de escadas.

Figura 12 – Entrevista ao XO do NTM Creoula (E6).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?

Em termos globais, a condição física tem vindo a ser crescentemente associada ao incremento da qualidade de vida, da saúde, da longevidade, do desempenho, entre outras noções. Nas Forças Armadas, no geral, e a bordo das unidades navais, em particular, esta realidade não é diferente. A realização dos testes médicos anuais e as provas de aptidão física são um exemplo disto. Neste contexto, torna-se lícito deduzir que existe uma ligação entre a condição física da guarnição e a capacidade para responder em segurança e com prontidão às circunstâncias da vida nos navios de guerra (e.g. exposição ao risco e ameaças, missões prolongadas, exposição a um meio ambiente adverso ao homem, exigência física e emocional).

2. Considera que os militares da guarnição do Navio X possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?

Grosso modo sim. Contudo, podem existir situações em que isso nem sempre acontece. Nestes casos, existem um conjunto de linhas de ação que podem ser desenvolvidas pelos navios, em estreito alinhamento com as estruturas da Marinha (e.g. DP, CMN, CEFA)

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?

Ver resposta 1.

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?

Não tenho indicadores que me permitam afirmar a importância de um protocolo, perante a atual metodologia adotada pela Marinha. Contudo, perante situações exigentes, física e emocionalmente, como são as avaliações no treino nacional e em Inglaterra, não se verificam vulnerabilidades sistemáticas ou estruturantes relacionadas com a condição física dos militares (nota: a condição física não é objeto de avaliação, contudo, o desempenho coletivo é avaliado, realçando-se que as avaliações, desde o início da década de 1990, até à atualidade têm variado entre o satisfaz e o bom).

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.

Na resposta à emergência, para além da capacidade física, é de extrema importância a flexibilidade mental, para transpor a aprendizagem adquirida em treino para o cenário real e atuar com determinação e segurança.

Na capacidade física realçam-se os seguintes elementos:

- resistência física (ou endurance) – permite a conservação de oxigénio e a clareza do pensamento em situações de stress ou fisicamente exigentes;
- agilidade – permite escapar facilmente de compartimentos e percorrer trajetos longos, enquanto carregando material, de forma célere;
- força – permite o transporte de material pesado sem comprometer a integridade física.

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?

Considero que a realização das PAF é suficiente, no entanto, seria desejável existir um plano de treino funcional que permitisse complementar as capacidades físicas de resistência, agilidade e força, por forma a garantir a integridade física dos militares perante uma situação de emergência/risco.

As PAF aferem a boa endurance, no entanto a realização de um circuito funcional para fortalecimento muscular e pista de destreza para agilidade trariam benefícios, incluindo treino específico de adaptação ao meio aquático (natação utilitária).

Figura 13 – Entrevista ao CO do NRP Bartolomeu Dias (CFR Rodrigues Pedra) (E7).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?

- Não consideraria essencial, mas sim um fator que contribui para o sucesso. Na minha opinião, ter uma boa condição física não é sinónimo de que desempenha com sucesso a sua função.

2. Considera que os militares da guarnição do Navio X possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?

- Julgo que é algo difícil de caracterizar. Pode acontecer que um militar que aparentemente tenha uma boa condição física, mas que em caso de emergência pode bloquear e outro que teoricamente tem uma condição física

Que seria considerada inferior reage bem em situações de stress.

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?

- A condição física pode permitir ao militar sentir-se mais à vontade num navio, em teoria poderá ajudar, mas como já disse anteriormente, é difícil de caracterizar.

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?

- Sim

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.

- Agilidade, desembaraço

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?

- Subir escadas quebra-costas da embarcação para bordo do navio

Figura 14 – Entrevista ao CO do NRP Douro (1TEN Buinho Menúria) (E8).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?

A condição física é fundamental para o desempenho com eficiência das funções de qualquer militar a bordo. Complementarmente, é necessário enquadrar tipologias de função vs condição física. Exemplo, submarinos, Sagres, mergulhadores embarcados entre outros.

2. Considera que os militares da guarnição do Navio X possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?

A Marinha enquadra este tipo de perspectiva nos EMA's e PAF's anuais aos seus militares. Na perspectiva atual, quem está apto para embarque, está apto em qualquer navio.

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?

Sim. O elevado stress físico e mental de um combate a incêndio num espaço fechado é o típico exemplo.

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?

Sim. Contudo, é necessário que a atividade física dos militares seja mais encorajada pela Marinha e pelos Comandos. Se cada um de nós tem responsabilidade pessoal nesta matéria - sendo militar - é vital que as ditas "horas de desporto" ou a flexibilidade da utilização das messes/refeitórios (ou através de "bag meals" por exemplo) para quem faz desporto na hora de almoço sejam uma realidade e não se sobreponha constantemente outros assuntos. O grande problema é a antiga (?) assunção que "horas de desporto são horas para jogar à bola", o que não sendo inteiramente verdade é o espelho do que a grande maioria dos militares pensa sobre este tema, que deve ser combatido/estruturado em atividades físicas /testes à condição física de relevância para o militar. Algo que a Marinha tem vindo a desenvolver com os treinos de recuperação para as PAF's.

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.

Por prioridades:

1. Resiliência (Endurance), ou seja capacidade aeróbica que permita uma longa (em tempo) e rápida (em velocidade, sem corrida) deslocação pelo navio com sistema de respiração autónoma e fato ignífugo vestido;
2. Força, capacidade de em situações extremas arrastar/carregar pessoas/elevar-se;
3. Competência em nadar e manter-se flutuado com roupa vestida durante alguns minutos.

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?

Tendo em conta a resposta anterior:

<https://webmail.marinha.pt/owa/#path=/mail>

1/2

26/07/2021

ASPOF FZ Santos Das Neves - Outlook Web App

1. "Rucking" - Percorrer distancia X (5kms?) com pelo menos 15% de peso corporal às costas (a andar);
2. Movimentos compostos de força - Deadlift com o peso corporal / farmers walk / barbell row /Squat com 1/4 do peso corporal no mínimo 10 repetições;
3. Competência em qualquer tipo de variante de natação durante 200 metros (dobro do comprimento de uma fragata) / competencia em remover fato de embarque a flutuar.

Figura 15 – Entrevista ao XO do NRP Vasco da Gama (CTEN Videira Pinto) (E9).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?
Sim. Não só por um fator de capacidade física, mas também para manter uma boa capacidade psicológica.

2. Considera que os militares da guarnição do NRP Viana do Castelo possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?
Não. Existem muitos fatores que não são dados da capacidade física a bordo.

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?
Sim. A boa condição física reduz o tempo de resposta, reduz a vulnerabilidade e capacidade de paciência devido à fadiga, ao mesmo tempo que permite prolongar a resposta no tempo.

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?
Pode ser um bom índice, mas não tem que avaliar a capacidade de executar todas as ações específicas que o navio tem a bordo. A isto, por isso a boa avaliação permite avaliar a resistência, manobras, as que geram outros efeitos.

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.
Resistência, agilidade e flexibilidade.

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?
Sim. Malha Suave (Isto é, a maioria sempre irá favoravelmente para a favor da aptidão física).

Figura 16 – Entrevista ao XO do NRP Viana do Castelo (1TEN Catarina Rolo) (E10).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?
SIM 7

2. Considera que os militares da guarnição do NRP *Viana do Castelo* possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?
SIM 7

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?
SIM 7

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?
SIM; PROTOCOLO JÁ EXISTENTE MEDIANTE AS PAF'S ANUAIS SENDO QUE A CONDIÇÃO FÍSICA DEVEIA SER ABGÓ TRABALHADO DIARIAMENTE.

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.
DESTREZA MOTORA E DESTREZA PSICOLÓGICA 7

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?
NÃO; ATÉ PORQUE A APTIDÃO PARA AVALIAR A EXECUÇÃO/EFICÁCIA A BORDO NÃO TEM TODA A MESMA AVALIAÇÃO A BORDO. (OU SEJA SEJA ALGO AVALIADO DIARIAMENTE) MEDIANTE SERVICOS ("DISPONIBILIDADE")

Figura 17 – Entrevista a um sargento do NRP Viana do Castelo (E11).

1. Considera que a condição física dos militares das guarnições dos navios é um fator essencial para desempenhar com sucesso as funções a bordo dos mesmos?
Sim

2. Considera que os militares da guarnição do NRP *Viana do Castelo* possuem todas as capacidades físicas para desempenhar as suas funções a bordo e responder a uma qualquer situação de emergência?
Sim

3. Considera que a falta de condição física dos militares da guarnição de um navio poderá comprometer a eficácia e/ou a eficiência da atuação e combate a uma situação de emergência?
Sim

4. Considera que seria importante haver um protocolo de avaliação física para os militares das guarnições dos navios, que permitisse avaliar a capacidade de executar ações específicas a bordo que poderão comprometer a execução de funções e a atuação e combate a situações de emergência?
Não

5. Na sua opinião, diga quais as valências físicas mais importantes que os militares das guarnições dos navios devem possuir de modo a cumprir as suas funções a bordo e dar resposta a qualquer situação de emergência.
Não estar em excesso de peso.

6. Na sua opinião, existe algum exercício ou capacidade física que devesse ser avaliado a fim de classificar como apto um militar a executar com eficácia e eficiência qualquer função a bordo e responder a uma situação de emergência. Se sim, diga qual?
Não

Figura 18 – Entrevista a uma praça do NRP Viana do Castelo (E12).