

Educação Física Militar: Estratégias de Treino adaptadas ao perfil físico atual dos Jovens





Direção de Formação

AGENDA

1. Perfil Físico atual dos jovens
2. Condição Física & Instituição Militar: uma reflexão
3. Estratégias recomendadas
4. Modelo Conceptual para o desempenho físico militar



Direção de Formação

1. PERFIL FÍSICO ATUAL DOS JOVENS

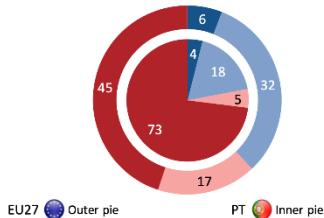
Special Eurobarometer 525

Sport and physical activity



FREQUENCY OF EXERCISE OR PLAYING SPORT

QB1. How often do you exercise or play sport? (%)



	EU27		PT	
	2022	Δ 2017	2022	Δ 2017
Regularly	6	-1	4	-1
With some regularity	32	-1	18	-3
Seldom	17	+3	5	-1
Never	45	-1	73	+5
Don't know	0	=	0	=

Evolution: Apr/May 2022 (EB97.3) – Dec 2017 (EB88.4)

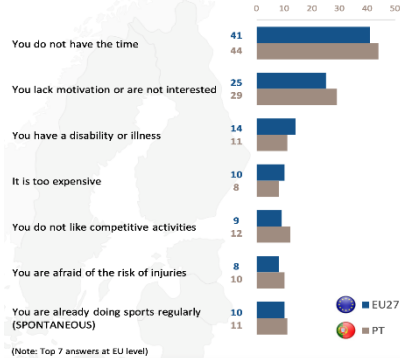
FREQUENCY OF EXERCISE OR PLAYING SPORT

'Never or seldom'

	EU27	PT
Gender		
Male	57	75
Female	65	80
Gender and Age		
Male 15-24	27	36
Male 25-39	46	62
Male 40-54	60	81
Male 55+	73	91
Female 15-24	42	37
Female 25-39	59	79
Female 40-54	64	80
Female 55+	75	91

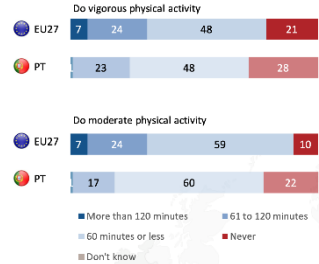
BARRIERS TO SPORT PARTICIPATION

QB14. What are the main reasons currently preventing you from practising sport more regularly? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) (%)



LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY

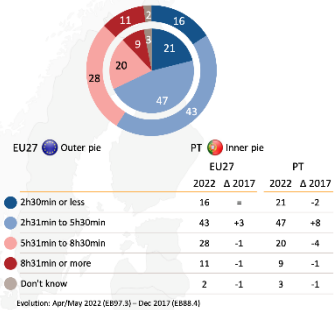
QB4, QB6. In days when you..., how much time do you spend at it? (%)



(Base: Those respondents who exercise, play sport or engage in other physical activity)

TIME SPENT SITTING

QB9. How much time do you spend sitting on a usual day? This may include time spent at a desk, visiting friends, studying or watching television. (%)





Direção de Formação

1. PERFIL FÍSICO ATUAL DOS JOVENS

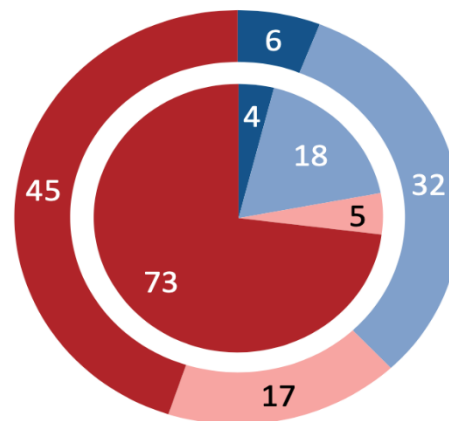
Special Eurobarometer 525

Sport and physical activity








FREQUENCY OF EXERCISE OR PLAYING SPORT

QB1. How often do you exercise or play sport?
(%)



EU27  Outer pie

PT  Inner pie

	EU27		PT	
	2022	Δ 2017	2022	Δ 2017
 Regularly	6	-1	4	-1
 With some regularity	32	-1	18	-3
 Seldom	17	+3	5	-1
 Never	45	-1	73	+5
 Don't know	0	=	0	=

Evolution: Apr/May 2022 (EB97.3) – Dec 2017 (EB88.4)



Direção de Formação

1. PERFIL FÍSICO ATUAL DOS JOVENS

Special Eurobarometer 525

Sport and physical activity



FREQUENCY OF EXERCISE OR PLAYING SPORT

‘Never or seldom’



EU27



PT

Gender

Male

57

75

Female

65

80

Gender and Age

Male 15-24

27

36

Male 25-39

46

62

Male 40-54

60

81

Male 55+

73

91

Female 15-24

42

37

Female 25-39

59

79

Female 40-54

64

80

Female 55+

75

91



Direção de Formação

1. PERFIL FÍSICO ATUAL DOS JOVENS

Special Eurobarometer 525

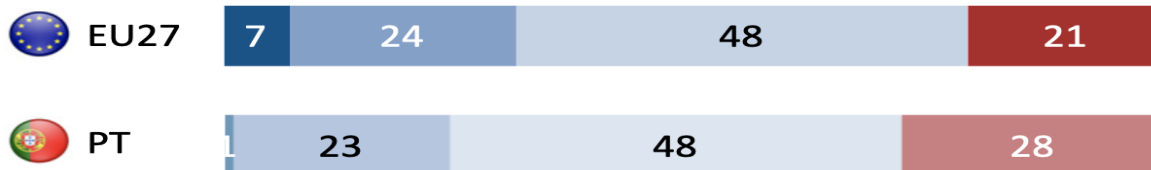
Sport and physical activity



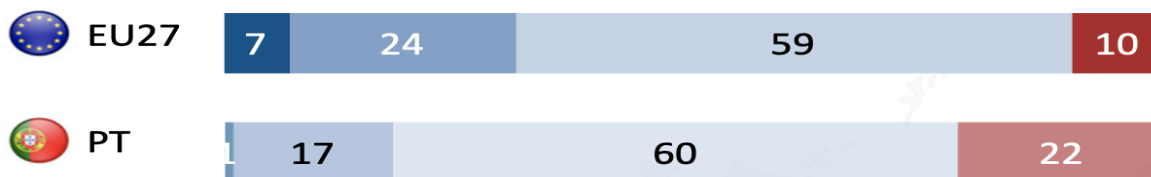
LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY

QB4, QB6. In days when you..., how much time do you spend at it?
(%)

Do vigorous physical activity



Do moderate physical activity



■ More than 120 minutes ■ 61 to 120 minutes
■ 60 minutes or less ■ Never
■ Don't know

(Base: Those respondents who exercise, play sport or engage in other physical activity)



Direção de Formação

1. PERFIL FÍSICO ATUAL DOS JOVENS

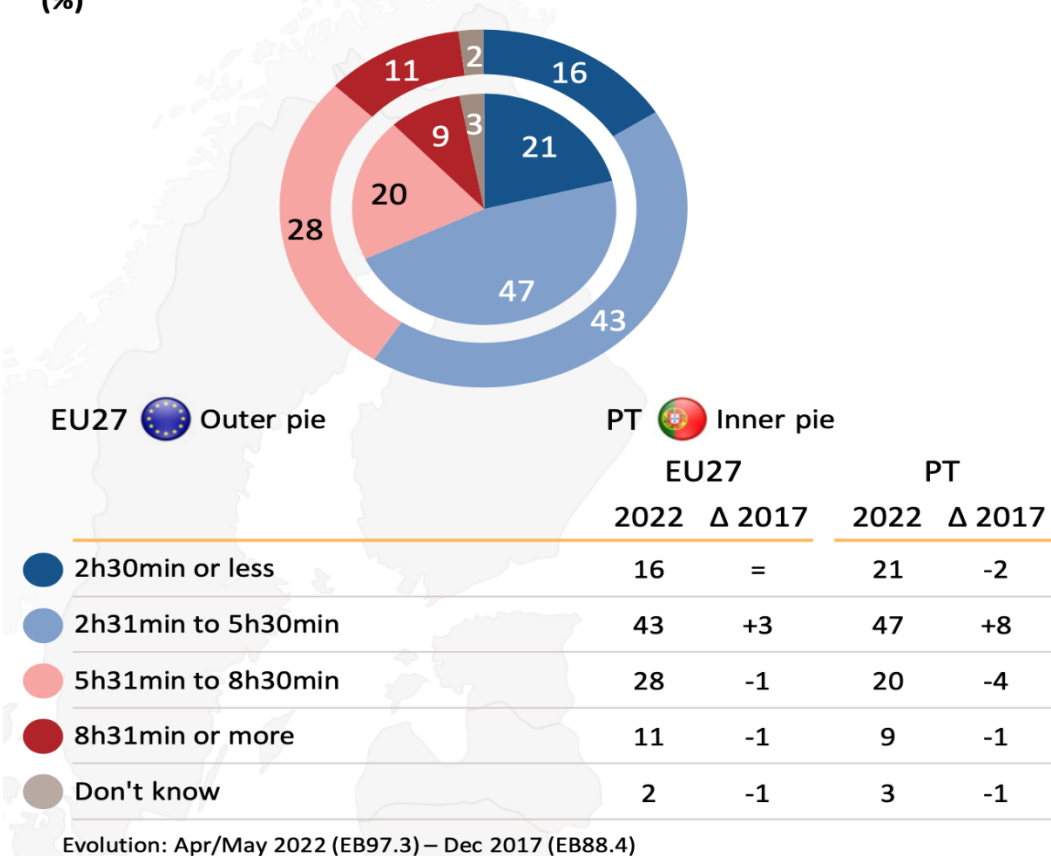
Special Eurobarometer 525

Sport and physical activity



TIME SPENT SITTING

**QB9. How much time do you spend sitting on a usual day? This may include time spent at a desk, visiting friends, studying or watching television.
(%)**





Direção de Formação

1. PERFIL FÍSICO ATUAL DOS JOVENS

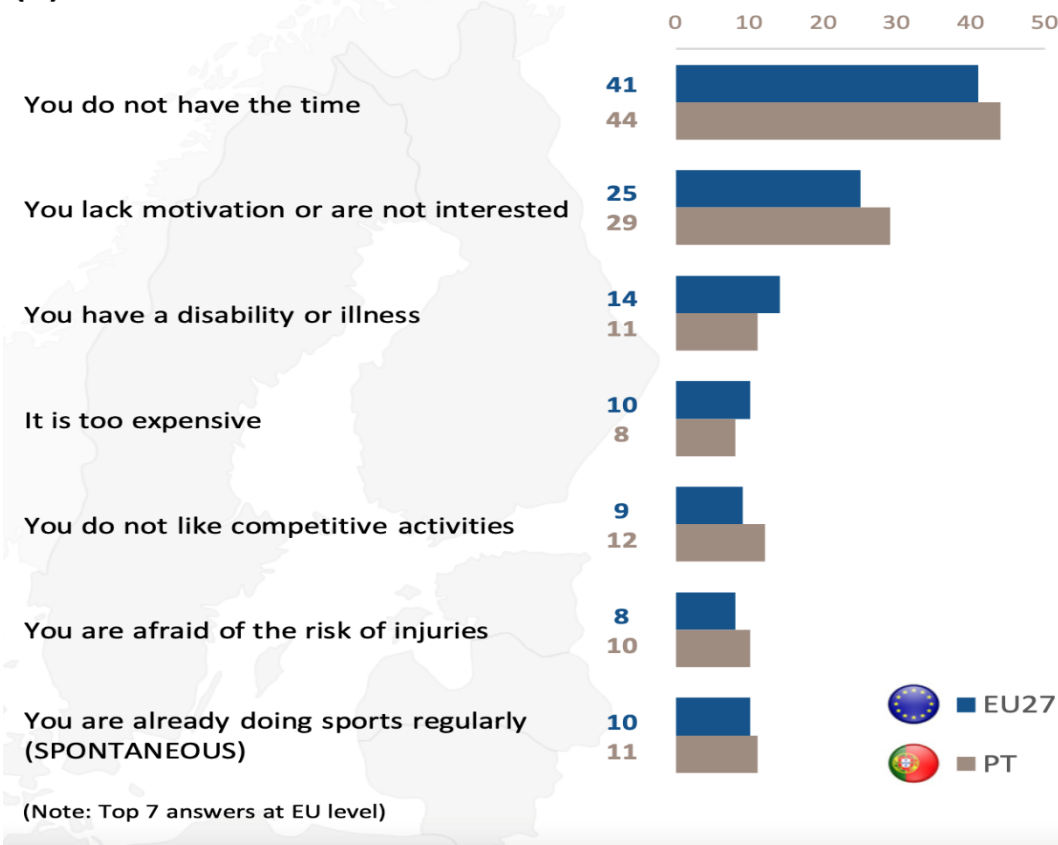
Special Eurobarometer 525

Sport and physical activity



BARRIERS TO SPORT PARTICIPATION

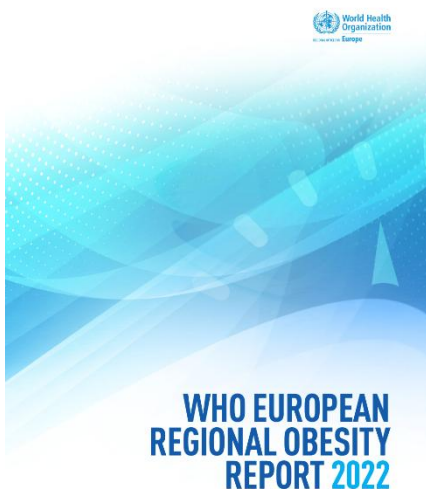
QB14. What are the main reasons currently preventing you from practising sport more regularly? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)
(%)





Direção de Formação

1. PERFIL FÍSICO ATUAL DOS JOVENS



Europa

- ✓ Cerca de **60% dos adultos** vivem com excesso de peso ou obesidade.
- ✓ Cerca de **23% dos adultos** vivem com obesidade.



Portugal

- ✓ **67,6% da população** apresenta excesso de peso ou obesidade
- ✓ **28,7% da população** é obesa (IMC igual ou superior a 30 kg/m²)



Direção de Formação

AGENDA

1. Perfil Físico atual dos jovens
2. Condição Física & Instituição Militar: uma reflexão
3. Estratégias recomendadas
4. Modelo Conceptual para o desempenho físico militar



Direção de Formação

2. CONDIÇÃO FÍSICA & INSTITUIÇÃO MILITAR: UMA REFLEXÃO

Soldiers quit in thousands despite Labour's pay rise

The Armed Forces are shrinking, despite a 6 per cent increase and retention payments



1325



Gift this article free



FEDERAL NEWS NETWORK

TECHNOLOGY ▾

DEFENSE ▾

WORKFORCE ▾

PAY & BENEFITS ▾

FEDERAL DR ▾

TRENDING: OPM's 30 day RTO deadline | Army, DoD civilian workforce cuts possi

FEDERAL NEWSCAST

One big reason for military recruitment crisis is unfit youth

In today's Federal Newscast: DoD's Electronic Health Record problems are still a big factor in military recruiting challenges. GAO says the Veterans...

The Telegraph

Why recruits are quitting the Armed Forces in their droves

Sean Rayment

Tue, December 24, 2024 at 1:00 PM GMT

7 min read



325



FEDERAL NEWS NETWORK

TECHNOLOGY ▾

DEFENSE ▾

TRENDING: OPM's 30 day RTO deadlin

FUTURE PERFECT

America isn't ready for another war - because it doesn't have the troops

The US military's recruiting crisis, explained.

by Gil Barndollar and Matthew C. Mai

Sep 1, 2024, 1:00 PM GMT+1



US Army recruits in training. The American military is struggling to find enough new troops to fill its ranks. Scott Olson/Getty Images

DEFENSE

Military struggles to bring Gen Z into the armed forces

The Defense Department is having trouble connecting with Gen Zers who are now in their prime military recruitment age as enlistment shortfalls persist



Anastasia Obis

December 14, 2023 2:14 pm

4 min read

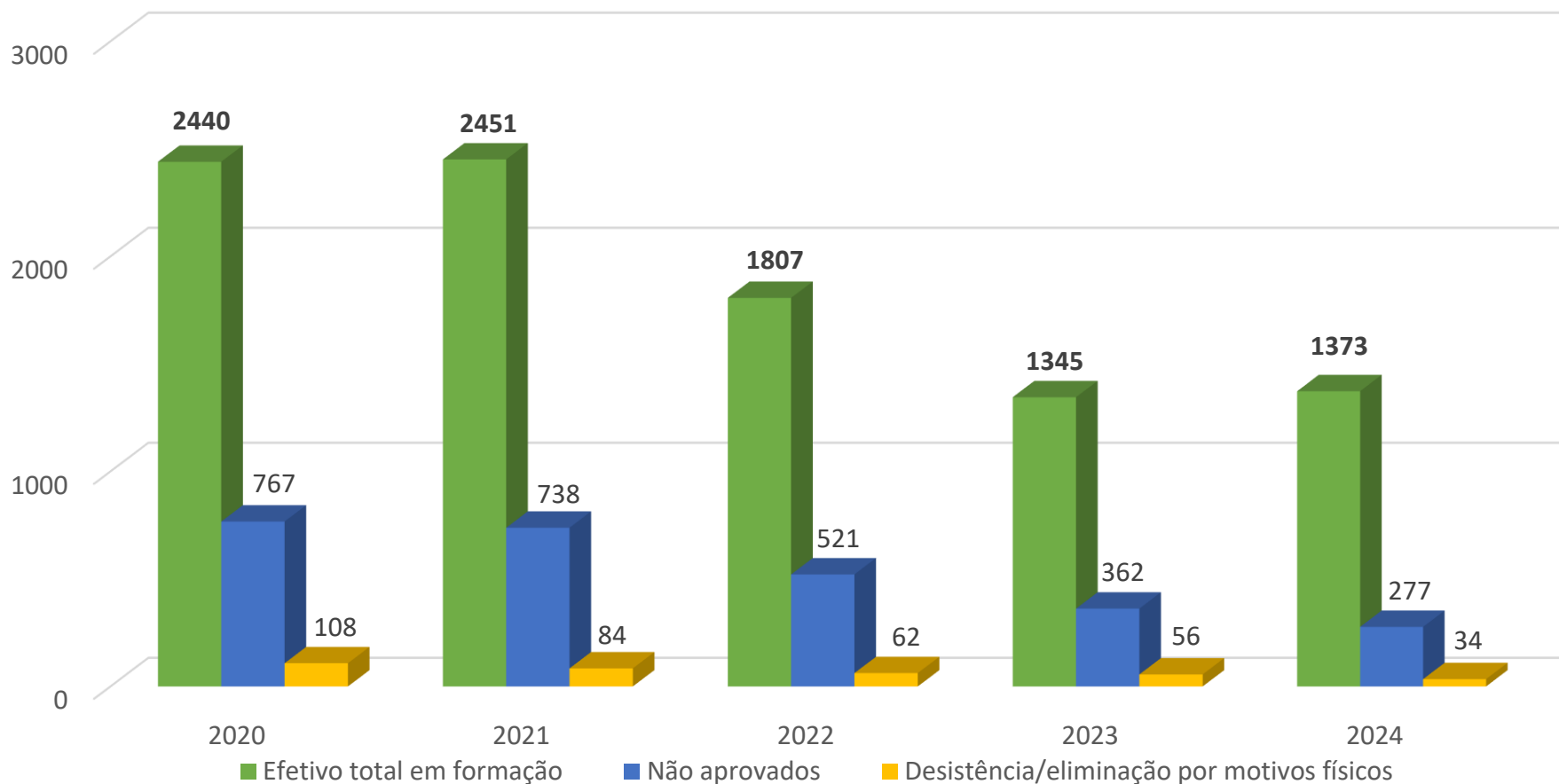




Direção de Formação

2. CONDIÇÃO FÍSICA & INSTITUIÇÃO MILITAR: UMA REFLEXÃO

Taxas de Atrição (2020-2024) na Formação Exército Português

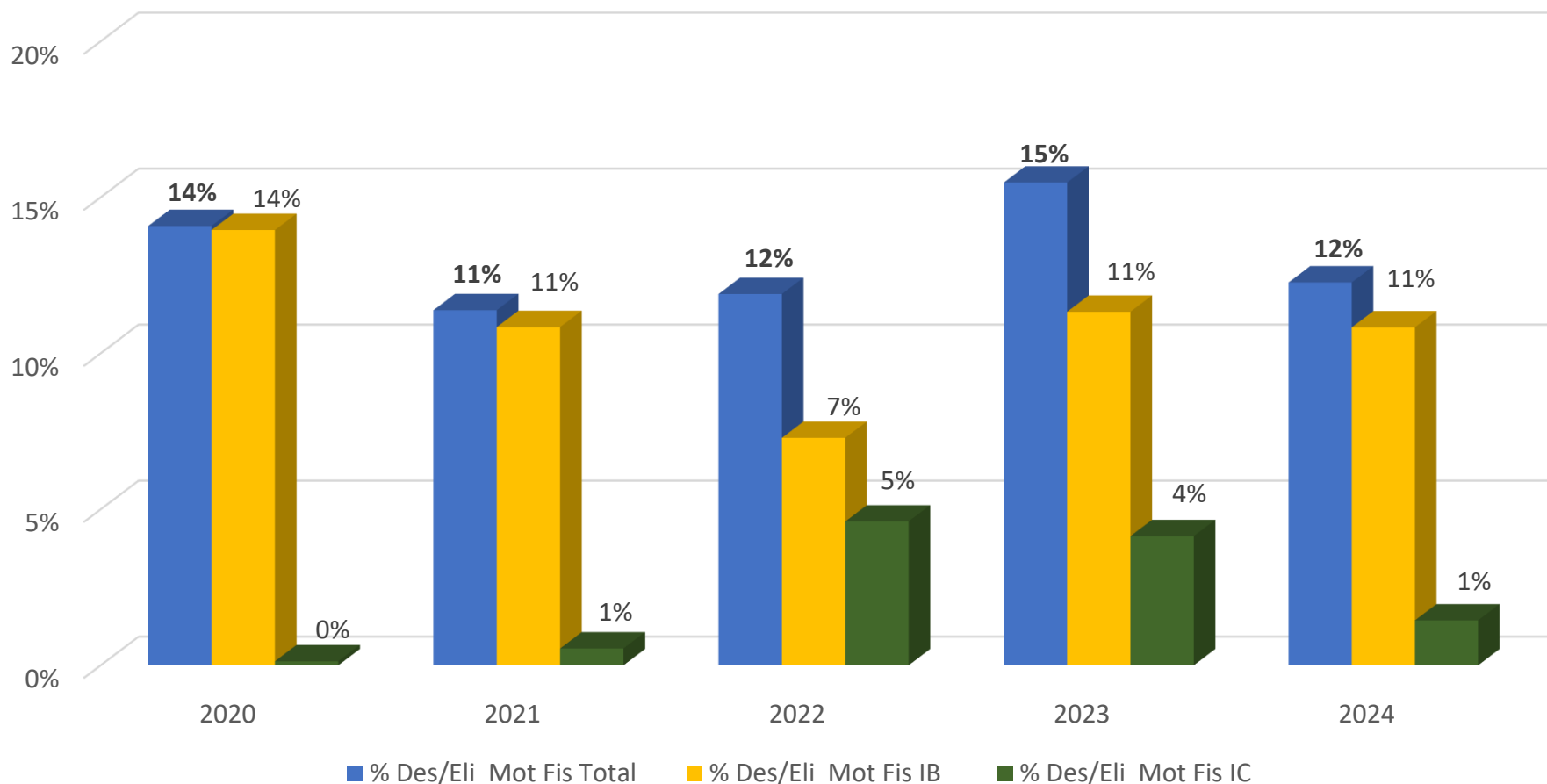




Direção de Formação

2. CONDIÇÃO FÍSICA & INSTITUIÇÃO MILITAR: UMA REFLEXÃO

Percentagem de desistências/eliminações (2020-2024) por motivos físicos





Direção de Formação

2. CONDIÇÃO FÍSICA & INSTITUIÇÃO MILITAR: UMA REFLEXÃO

Incidência de Lesões e Sintomas de Stress Excessivo (I&ESS)

Ausências do Serviço

Impacto na Qualidade do Treino

Programas de Pré-Condicionamento

Efeito no estado emocional



Direção de Formação

2. CONDIÇÃO FÍSICA & INSTITUIÇÃO MILITAR: UMA REFLEXÃO

Incidência de Lesões e Sintomas de Stress Excessivo (L&SSE)

- ✓ Recrutas com níveis de aptidão física mais baixos têm uma maior probabilidade de sofrer de L&SSE durante a Formação Militar Básica (FMB)
- ✓ 32,9% dos recrutas sofreram durante o FMB, com 60% destas lesões a ocorrerem nos membros inferiores.
- ✓ A falta de exercício entre jovens adultos leva a uma redução na resiliência física, tornando o treino mais desafiante para aqueles com baixa aptidão física
- ✓ A aptidão física no início do treino é um dos principais fatores preditivos para a incidência de I&ESS



Direção de Formação

2. CONDIÇÃO FÍSICA & INSTITUIÇÃO MILITAR: UMA REFLEXÃO

Ausências do Serviço e Impacto na Qualidade do Treino

- ✓ Existe uma relação entre o nível de aptidão física no início do FMB e a duração da ausência do serviço devido a L&SSE.
- ✓ Recrutas com menor aptidão física têm maior probabilidade de faltar mais tempo com consequências no treino
- ✓ Neste estudo, o número médio de dias de ausência foi significativamente maior no trimestre em que o nível de aptidão física era o mais baixo



Direção de Formação

2. CONDIÇÃO FÍSICA & INSTITUIÇÃO MILITAR: UMA REFLEXÃO

Programas de Pré-Condicionamento

- ✓ Programas de Pré-Condicionamento (PPC) têm demonstrado reduzir a taxa de desistências e a tendência para ter menor risco de lesões
- ✓ Recrutas que passaram pelo PPC, antes do FMB, tiveram menos desistências e uma tendência para ter menor risco de lesão, em comparação com aqueles que não fizeram o PPC.
- ✓ Apesar do benefício de reduzir a taxa de desistências, indivíduos com baixo nível de aptidão física podem ter mais dificuldades em atingir os padrões mínimos de aprovação nas Provas de Aptidão Física (PAF) mesmo com treino



Direção de Formação

2. CONDIÇÃO FÍSICA & INSTITUIÇÃO MILITAR: UMA REFLEXÃO

Efeito no estado emocional

- ✓ Recrutas com menor aptidão aeróbia apresentam maior duração de sintomas respiratórios e maiores taxas de abandono do treino militar
- ✓ A Falta de condição física pode resultar numa atitude passiva face à intensidade do treino, com a consequente desistência
- ✓ Recrutas com melhor aptidão física tendem a ter um estado de humor mais positivo, com níveis mais baixos de humor passivo e níveis mais altos de humor ativo, antes e depois do FMB
- ✓ Recrutas com menor aptidão física, o FMB não apresenta ter efeitos benéficos podendo até mesmo piorar o humor passivo

Dimitriou, L. et al (2016)

Yi Ruan et al (2022)



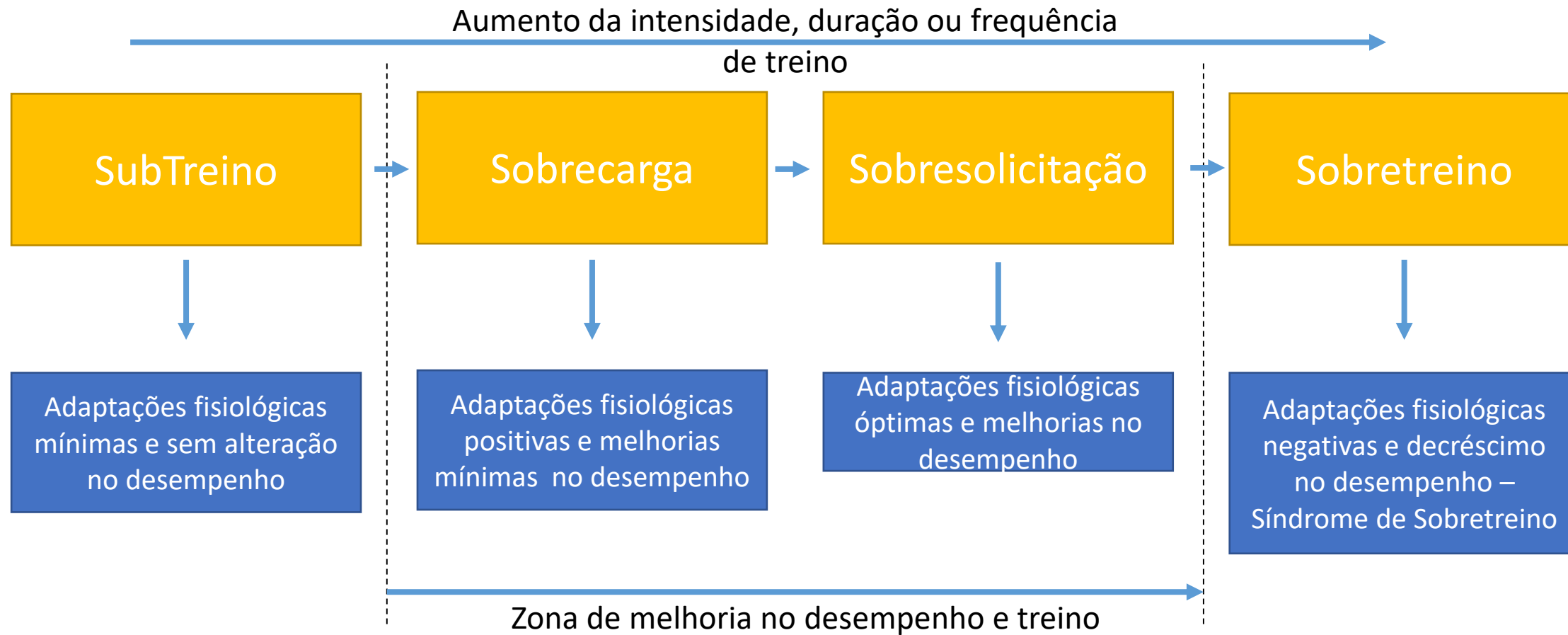
Direção de Formação

AGENDA

1. Perfil Físico atual dos jovens
2. Condição Física & Instituição Militar: uma reflexão
- 3. Estratégias recomendadas**
4. Modelo Conceptual para o desempenho físico militar



3. ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS



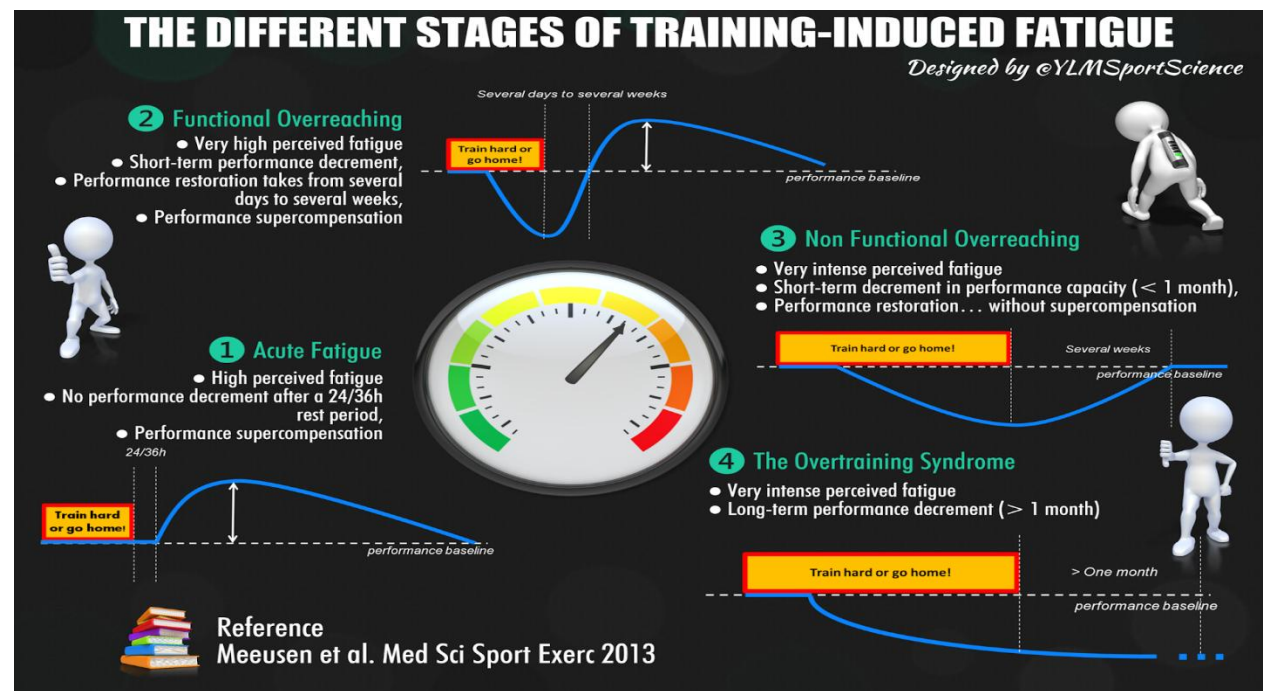


Direção de Formação

3. ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS

Treino individualizado

- ✓ É importante adaptar o treino às necessidades individuais dos recrutas, sendo de privilegiar grupos homogéneos
- ✓ Recrutas com níveis de aptidão física **abaixo da média** devem ter um plano de treino que corresponda ao seu nível, evitando sobrecarregar os menos aptos e prevenir lesões





3. ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS

Redução do volume de corrida

- ✓ Uma das medidas mais eficazes é reduzir a quantidade total de corrida, especialmente durante o treino inicial do FMB.
- ✓ A corrida excessiva aumenta significativamente o risco de lesões nos membros inferiores, sem um aumento proporcional na aptidão física



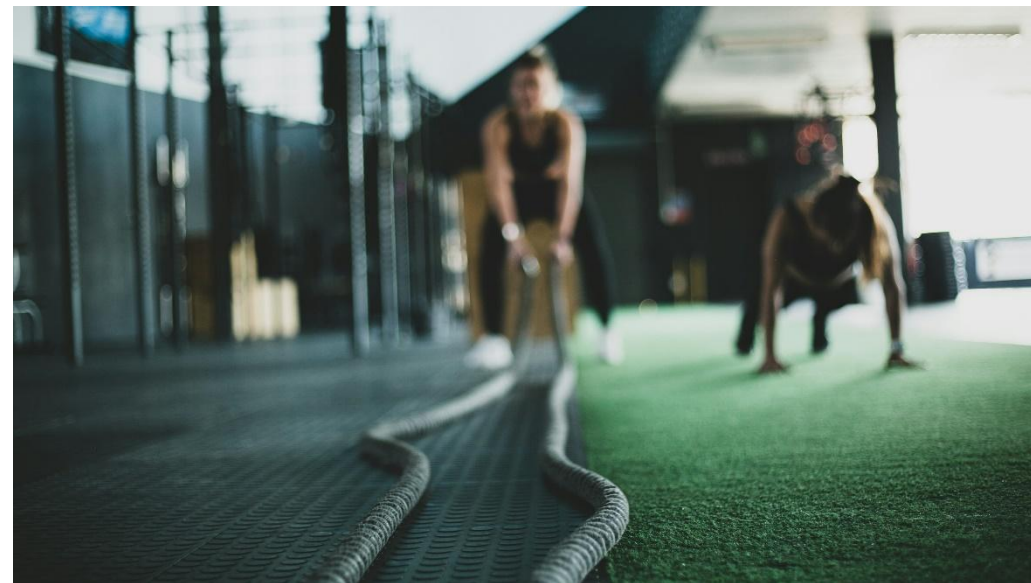


Direção de Formação

3. ESTRATÉGIAS DE TREINO RECOMENDADAS

Treino intervalado de alta intensidade (HIT):

- ✓ Substituir parte do treino de resistência de baixa intensidade por treino intervalado de alta intensidade (HIT) pode melhorar a capacidade cardiovascular e muscular de forma mais eficiente, ao mesmo tempo que se reduz o volume total de treino e o risco de lesões.
- ✓ O HIT envolve períodos curtos de exercício intenso intercalados com períodos de recuperação.





Direção de Formação

3. ESTRATÉGIAS DE TREINO RECOMENDADAS

Alternância entre exercícios de diferentes grupos musculares

- ✓ Alternar os dias de treino, focando em atividades de baixo impacto nos membros inferiores e atividades de fortalecimento dos membros superiores, pode reduzir o stress acumulado nos membros inferiores.





Direção de Formação

3. ESTRATÉGIAS DE TREINO RECOMENDADAS

Treino de Força

- ✓ O treino de força, particularmente no início do FMB, ajuda a melhorar o desempenho físico e a prevenir lesões
- ✓ O treino de força deve incluir exercícios que melhorem força resistente, explosiva e máxima





Direção de Formação

3. ESTRATÉGIAS DE TREINO RECOMENDADAS

Recuperação Adequada

- ✓ É essencial garantir um tempo de recuperação adequado entre as sessões de treino.
- ✓ O descanso permite que o corpo recupere e se adapte ao treino, reduzindo o risco de sobretreino e lesões.





Direção de Formação

3. ESTRATÉGIAS DE TREINO RECOMENDADAS

Pré-Condicionamento

- ✓ Para recrutas com níveis de aptidão física mais baixos, programas de pré-condicionamento antes do FMB podem ser benéficos para aumentar a aptidão física, reduzir o risco de lesões e melhorar os resultados gerais do treino
- ✓ Podendo apresentar-se como forma de plano de treino virtual ou presencial

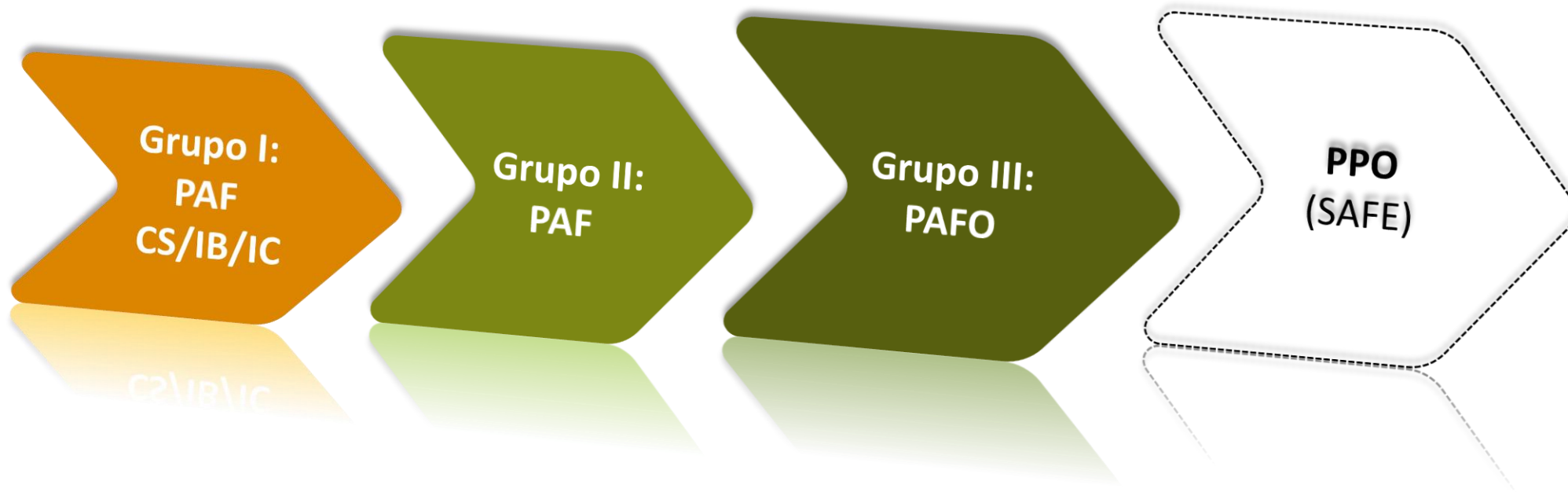
AGENDA

1. Perfil Físico atual dos jovens
2. Condição Física & Instituição Militar: uma reflexão
3. Estratégias recomendadas
4. Modelo Conceptual para o desempenho físico militar



Direção de Formação

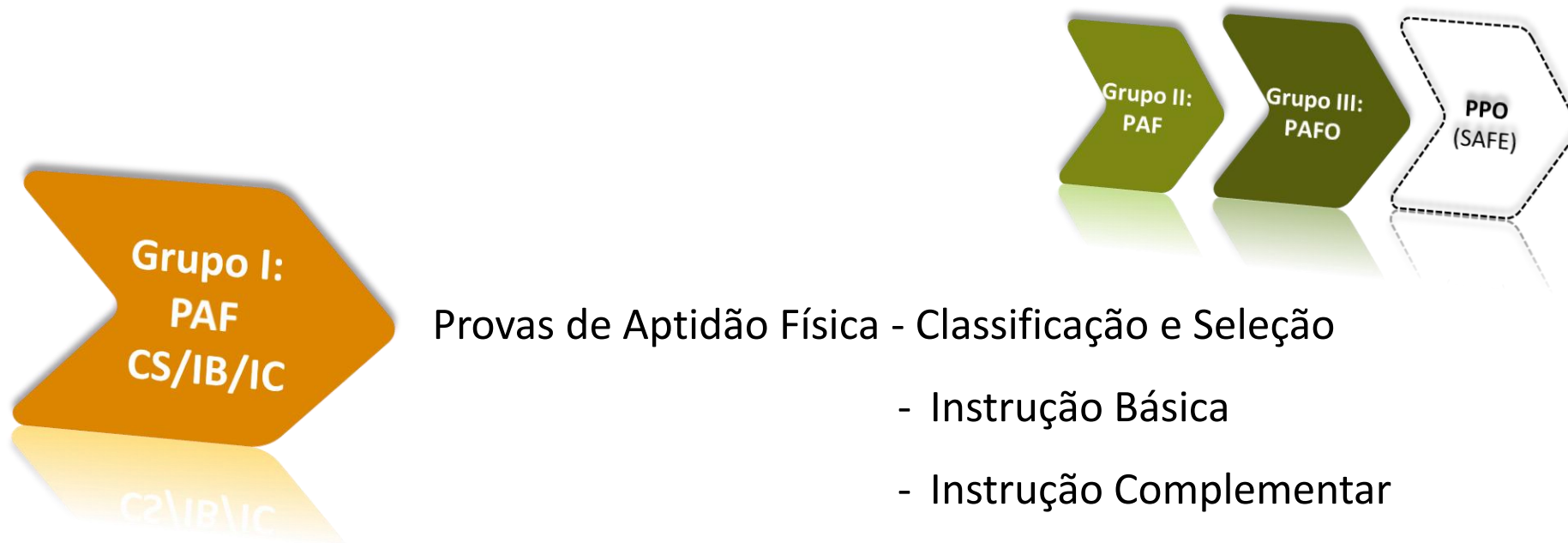
4. MODELO CONCEPTUAL PARA O DESEMPENHO FÍSICO MILITAR





Direção de Formação

4. MODELO CONCEPTUAL PARA O DESEMPENHO FÍSICO MILITAR



Provas de Aptidão Física - Classificação e Seleção

- Instrução Básica
- Instrução Complementar

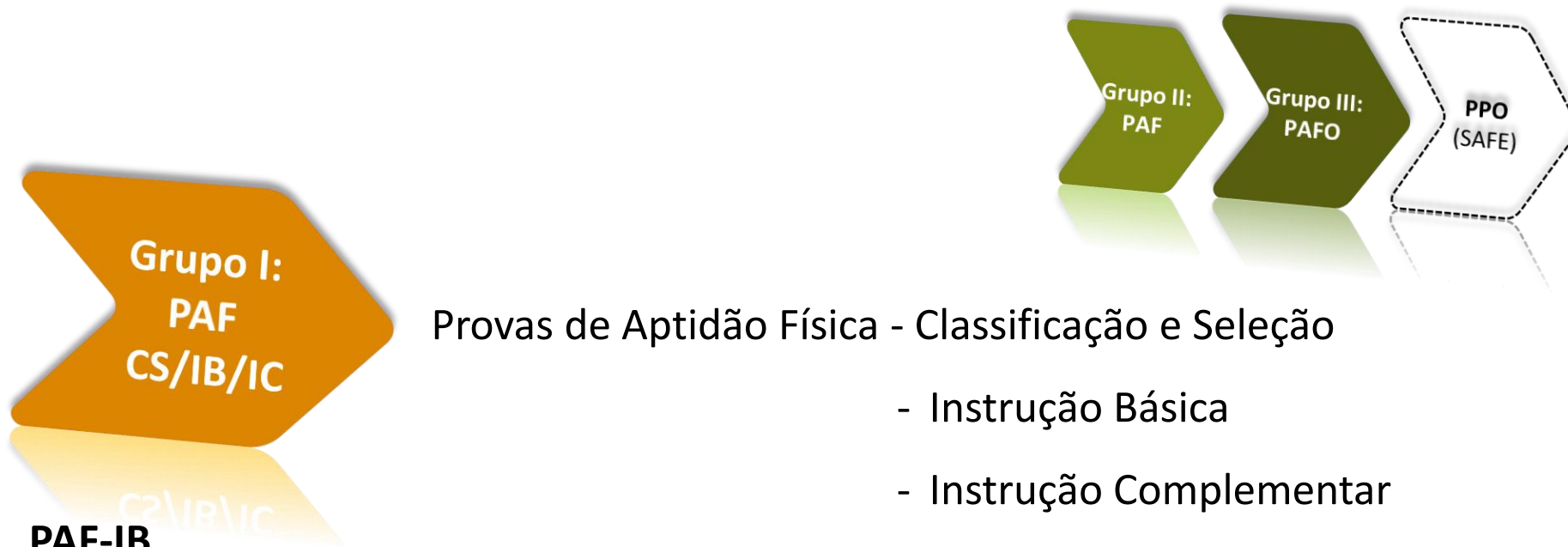
Classificação e Seleção

- ✓ **N1 (0 a 08 valores):** nível crítico de desempenho - aptidão física abaixo do expectável,
- ✓ **N2 (08 a 20 valores):** nível Regular/Bom de desempenho



Direção de Formação

4. MODELO CONCEPTUAL PARA O DESEMPENHO FÍSICO MILITAR



PAF-IB

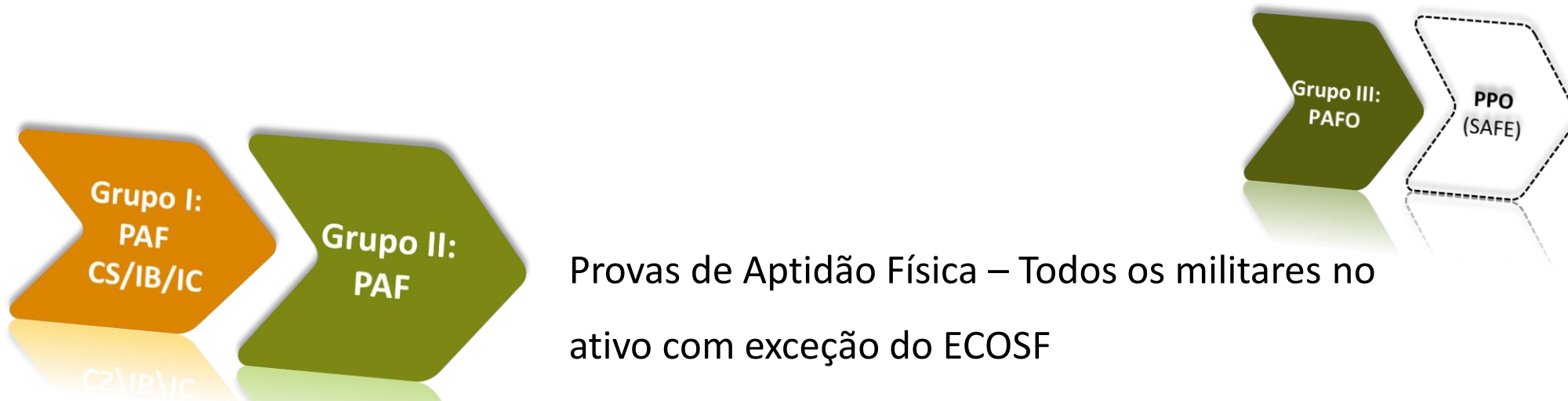
- ✓ Nota superior a 08 valores

PAF-IC

- ✓ Nota superior a 10 valores;
- ✓ Especialidades de Tropas Especiais - nota superior a 14 valores.



4. MODELO CONCEPTUAL PARA O DESEMPENHO FÍSICO MILITAR



Provas de Aptidão Física – Todos os militares no ativo com exceção do ECOSF

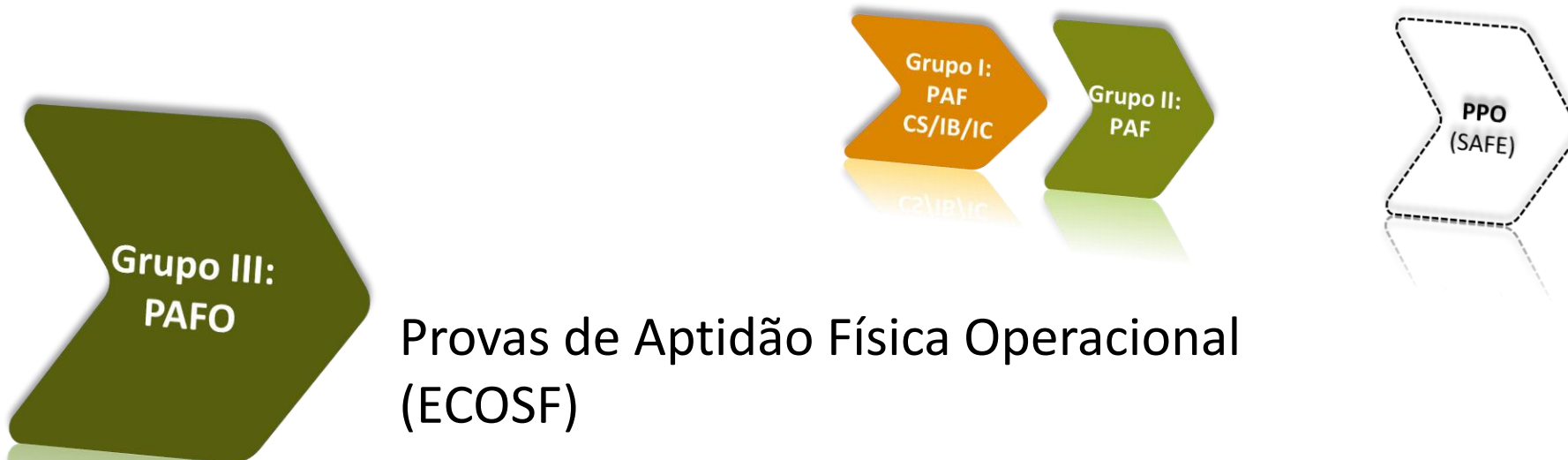
Avaliação das seguintes qualidades físicas essenciais:

- ✓ **Resistência aeróbia** - indicador crucial de condição física e tolerância à fadiga, além de estar associada a um menor risco de doenças crónicas
- ✓ **Potência muscular** - Reflete a capacidade de contração dos músculos em curtos períodos
- ✓ **Força rápida** - Mede a eficiência do sistema neuromuscular
- ✓ **Agilidade funcional** - Permite mudanças rápidas e precisas na posição do corpo



Direção de Formação

4. MODELO CONCEPTUAL PARA O DESEMPENHO FÍSICO MILITAR



Avaliação das seguintes tarefas militares:

- ✓ Marcha com Carga
- ✓ Transporte de vítimas
- ✓ Fogo e movimento/movimento sob fogo
- ✓ Transporte manual de cargas



Direção de Formação

REFLEXÃO FINAL!

Don't just do the same things better – find better things to do

W. E. Deming

Bullock, S. H., Jones, B. H., Gilchrist, J., & Marshall, S. W. (2010). Prevention of Physical Training–Related Injuries: Recommendations for the Military and Other Active Populations Based on Expedited Systematic Reviews. *American Journal of Preventive Medicine*, 38(1S), S156–S181.

Dimitriou, L. (2016). *Adaptation to chronic stress in military trainees*. Journal of the Royal Army Medical Corps, 163(1), 39.

Müller-Schilling, L., Gundlach, N., Böckelmann, I., & Sammito, S. (2019). Physical fitness as a risk factor for injuries and excessive stress symptoms during basic military training. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 92(5), 653–659.

Ruan, Y., Song, S-j, Yin, Z-f, Wang, X., Zou, B., Wang, H., Gu, W., & Ling, C-q. (2022). Opposite effect of basic combat training on mood state of recruits with different physical fitness: A study from perspective of fatigue. *Frontiers in Psychology*, 13, 961351.

Santtila, M., Kyröläinen, H., & Nindl, B. C. (2015). Optimal Physical Training During Military Basic Training: Current Evidence and Practical Recommendations. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(9), 2685–2693.

Sport_physical_activity_2022_eb525_data_annex_en (1). (n.d.).

Sport_physical_activity_2022_eb525_report_en. (n.d.).

Webber, B. J., Deuster, P. A., Fraser, J. J., & al. (2023). A call to action: physical activity and US military personnel: past, present, and future. *BMJ Military Health*, 0, 1–3.

World Health Organization. (2022). *WHO European Regional Obesity Report 2022*. WHO Regional Office for Europe.

Jones, B. H., & Knapik, J. J. (1999). Physical training and exercise-related injuries: surveillance, research, and injury prevention in military populations. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 27(2), 111–125.

Knapik, J. J., Sharp, M. A., Canham-Chervak, M., Hauret, K., Patton, J. F., & Jones, B. H. (2001). Risk factors for training-related injuries among men and women in basic combat training. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6), 946–954.

Knapik, J. J., Canham-Chervak, M., Hauret, K., Hoedebecke, E., Laurin, M. J., & Cuthie, J. (2001). Discharges during U.S. Army basic combat training: injury rates and risk factors. *Military medicine*, 166(8), 641–647.



Direção de Formação

QUESTÕES

Educação Física Militar: Estratégias de Treino adaptadas ao perfil físico atual dos Jovens