

# Anuário

# 2017



## Índice:

<b>Competições Desportivas Nacionais:</b>	
II CNM de Estrada	5
XL CNM de Orientação	9
XLVIII CNM de Tiro	13
VIII CNM de Voleibol de Praia	17
VIII CNM de Duetlo BTT	20
XXXIII CNM de Futsal	23
XXXIX CNM de Corta-Mato	26
<b>Outros Eventos Desportivos Nacionais:</b>	
Corrida CISM 2017	29
<b>Competições Desportivas Internacionais:</b>	
I Campeonato Mundial Militar de Orientação (50th CISM World Military Championship in Orienteering)	31
<b>Em foco:</b>	
A organização das competições desportivas na Marinha	34
A Secção de Formação de Educação Física, Equitação e Desportos da Academia Militar	36
Legitimação da Educação Física Militar	38
A Guarda Nacional Republicana e o tiro desportivo	44
A prática de atividade física e a Polícia de Segurança Pública	46
Campeonatos Nacionais Militares 2018	48

### Anuário de Atividades 2017 da Comissão de Educação Física e Desporto Militar

**Propriedade:**

Direção-geral de Recursos da Defesa Nacional  
Comissão de Educação Física e Desporto Militar  
Av. Ilha da Madeira, nº1, 4º piso  
1400-204 Lisboa

**Produção:**

Comissão de Educação Física e Desporto Militar

**Edição e Impressão gráfica:**

Centro de Audiovisuais do Exército

**Depósito Legal:**

434741/17

**Tiragem:**

500 exemplares

**Colaboração e Agradecimentos:**

Direção de Formação da Marinha; Direção de Formação do Exército; Direção de Instrução da Força Aérea; Comando da Doutrina e Formação da GNR; Departamento de Formação da PSP; e Centro de Audiovisuais do Exército.

Os artigos expressam a opinião do seu autor.





O desporto tem um papel relevante na promoção do desenvolvimento humano e social, onde, mais do que atividade recreativa e espaço de competição, se constitui como vetor fundamental da educação integral do indivíduo. Esta relevância, de entre outras, encontra-se devidamente sublinhada com a inclusão do desporto como uma competência da União Europeia, no Tratado de Lisboa, assinado em 2009. Consequentemente e desde então, esta nova abordagem tem vindo a permitir outro alcance quanto aos benefícios sociais do desporto e da atividade física.

Já anteriormente a Carta Europeia do Desporto datada de 1992 apresentava o “desporto como todas as formas de atividade física que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

Não terão sido estes os principais propósitos que levaram, em 1919, alguém ter referido que “*They are being sent overseas to participate in the great Inter-Allied Athletic Games, to be held in Pershing Stadium at Joinville near Paris*”, juntando então 18 nações, 1500 militares atletas competindo em 24 modalidades. Contudo, tal traduziu-se na primeira semente do *Conseil International du Sport Militaire* (CISM) que nos dias de hoje agrega 138 países sob o slogan “*Friendship through sports*”.

A expressão “amizade pelo desporto” já de si constitui pilar suficiente para uma interação positiva entre nações e pessoas. Quando mais juntarmos desenvolvimento humano e social, mais atingiremos um patamar de relevo ímpar no contexto global.

O Desporto Militar integra-se e desenvolve-se no quadro do sistema desportivo. Apesar da sua independência orgânica, e de ser praticado por militares, não deixam estes de ser igualmente cidadãos que não estarão por isso à margem do desenvolvimento humano e social e da aplicação dos instrumentos conducentes a tal.

Alberto António Rodrigues Coelho  
Diretor-Geral de Recursos da Defesa Nacional





As competições desportivas nacionais militares têm por finalidade estimular a prática de atividade física, fomentar o culto da camaradagem entre elementos dos ramos das forças armadas e forças de segurança contribuindo também para o prestígio das Instituições aí representadas, e selecionar os elementos que integram as seleções nacionais militares participantes em competições desportivas militares internacionais, realizadas sob a égide do *Conseil International du Sport Militaire* (CISM).

Neste quadro de objetivos razoavelmente conhecido haverá, contudo, que sublinhar o primeiro, pelo seu alcance estrutural e multiplicador capaz de influir no *ethos* de cada Instituição. Na verdade, os Campeonatos Nacionais Militares, por norma, lastram um conjunto de outras competições que tendem a selecionar os melhores nos patamares em que se realizam.

Podemos considerar que na génese encontram-se as competições realizadas entre pares nas unidades, estabelecimentos ou órgãos, sendo que aí reside o expoente máximo de potenciação do objetivo em questão. Estas competições a esse nível terão uma capacidade dinamizadora ímpar na prática da atividade física generalizada. A adequada difusão, o fácil acesso e a espontaneidade natural dos militares e polícias em participar, será determinante no sucesso desta primeira etapa. Entretanto por esta via cumpre-se o desiderato em questão, dinamiza-se a prática generalizada de atividade física.

Sabemos que só alguns serão selecionados para as competições que cada Instituição normalmente realiza, posteriormente um leque mais restrito terá acesso aos Campeonatos Nacionais Militares, porém, nada desprezável e quiçá mais importante, terá sido o papel destes como fator dinamizador e incrementador de uma prática de atividade física que se quer generalizada, a bem de todos.

*José Manuel Pires Contramestre, Coronel  
Presidente da CEFDM*



# II CAMPEONATO NACIONAL MILITAR ESTRADA



## ORGANIZAÇÃO:



O **Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (CFMTFA)**, sito na Ota, tem como missão ministrar a formação militar, humanística, técnica e científica do pessoal da Força Aérea, cujo âmbito não seja coberto pelos outros órgãos de ensino da Força Aérea.

Ao CFMTFA compete ministrar cursos de formação militar geral, formação técnica, promoção a sargento dos quadros permanentes, especialização de qualificação ou de actualização, formação profissional de pessoal civil da Força Aérea, formação em áreas de reconhecido interesse para a Força Aérea ou estabelecidos por acordo do Ministério da Defesa Nacional com entidades nacionais ou estrangeiras.

## PARTICIPAÇÃO:



## NÚMERO DE ATLETAS:

**FEM: 70**

**MASC: 105**

**TOTAL: 175**

Decorreu nos dias 16 e 17 de fevereiro, no Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (CFMTFA) na Ota, o II Campeonato Nacional Militar de Estrada, tendo participado 175 atletas, 70 femininos e 105 masculinos, da Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana (GNR) e Polícia de Segurança Pública (PSP).

O campeonato estendeu-se por dois dias, no primeiro realizou-se a Cerimónia de Abertura, a reunião técnica com os chefes de equipa e o reconhecimento do percurso. No segundo dia realizou-se a competição propriamente dita e a Cerimónia de Encerramento, presidida pelo Diretor de Instrução da Força Aérea, Brigadeiro-general João Palma de Figueiredo.





Nesta cerimónia, realizada junto aos hangares, procedeu-se à entrega dos prémios individuais e coletivos, terminando com o habitual arriar dos guiões heráldicos dos Ramos das Forças Armadas e das Forças de Segurança participantes.

Os troféus, da Comissão de Educação Física e Desporto Militar, masculino e feminino, foram ganhos pela GNR.



**Classificação Geral – Top 10**

Feminina				Masculina			
Class	Atleta	Tempo	Equipa	Class	Atleta	Tempo	Equipa
1	Patrícia Serafim	34:43	PSP	1	Ricardo Dias	29:26	Exército
2	Mónica Vieira	37:13	GNR	2	Carlos Lopes	30:35	GNR
3	Marisa Vieira	37:29	GNR	3	Avelino Eusébio	30:42	PSP
4	Teresa Costa	39:06	GNR	4	Miguel Pereira	30:50	Marinha
5	Susana Matos	39:12	Exército	5	Luis Pinto	31:00	GNR
6	Laura Grilo	40:00	Marinha	6	João Cruz	31:18	GNR
7	Patrícia Rivotti	40:46	Marinha	7	Jorge Pinto	31:22	GNR
8	Celina Rodrigues	41:00	GNR	8	Papa Cinza	31:23	GNR
9	Ana Ribeiro	41:46	Força Aérea	9	Nuno Pereira	31:44	GNR
10	Elisabete Vieira	42:15	Exército	10	Carlos Cardoso	31:45	GNR



O percurso, com 10Km, integrou a zona das pistas de aviação, contando por isso com troços significativos em linha reta, bom piso, e sem registos importantes de altimetria ao longo da prova.

O intuito deste percurso foi de proporcionar uma corrida muito rápida e competitiva, que possibilitasse obter boas marcas pessoais, o que foi amplamente conseguido.







**Classificação por Equipas – Escalões**

Feminina				Masculina									
1ºEsc		2ºEsc (idade> 34)		1ºEsc		2ºEsc (idade> 34)		3ºEsc (idade> 39)		4ºEsc (idade> 44)		5ºEsc (idade> 49)	
1	GNR	1	GNR	1	GNR	1	GNR	1	GNR	1	GNR	1	GNR
2	Força Aérea	2	Exército	2	Marinha	2	PSP	2	PSP	2	Marinha	2	Marinha
3	PSP	3	PSP	3	Exército	3	Marinha	3	Exército	3	PSP	3	Exército

**PRÉMIOS:**

**Medalhas:**

**Classificação Individual:**

	1ºEsc F	2ºEsc F	1ºEsc M	2ºEsc M	3ºEsc M	4ºEsc M	5ºEsc M
<b>1º</b>	Patrícia Serafim / PSP	Mónica Vieira / GNR	Ricardo Dias / Exército	Carlos Lopes / GNR	Benek Morais / GNR	Jorge Pinto / GNR	José Durão / GNR
<b>2º</b>	Teresa Costa / GNR	Marisa Vieira / GNR	Avelino Eusébio / PSP	Carlos Cardoso / GNR	Nuno Romão / PSP	José Ramos / GNR	Leonardo Diogo / Exército
<b>3º</b>	Laura Grilo / Marinha	Susana Matos / GNR	Miguel Pereira / Marinha	Mário Fonseca / Exército	José Morgado / GNR	Jorge Correia / GNR	António Monteiro / GNR

**Classificação Coletiva (1º Classificado):**

1ºEsc F	2ºEsc F	1ºEsc M	2ºEsc M	3ºEsc M	4ºEsc M	5ºEsc M
<b>GNR:</b> Teresa Costa / Celina Rodrigues / Lurdes Gonçalves	<b>GNR:</b> Mónica Vieira / Marisa Vieira / Maria Costa	<b>GNR:</b> Luís Pinto/João Cruz/Papa Cinza	<b>GNR:</b> Carlos Lopes / Carlos Cardoso / João Pereira	<b>GNR:</b> Benek Morais / José Morgado / Marco Póvoa	<b>GNR:</b> Jorge Pinto / José Ramos/Jorge Correia	<b>GNR:</b> José Durão / António Monteiro / João Correia

**Troféu CEFDM:**

**Feminino:**

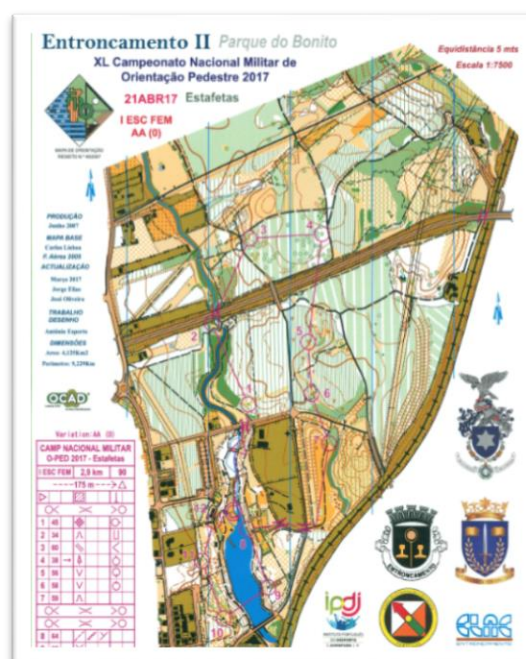
**Masculino:**



# XL CAMPEONATO NACIONAL MILITAR ORIENTAÇÃO



Decorreu entre 19 e 21 de abril o XL Campeonato Nacional Militar de Orientação. As provas, realizadas na região de Torres Novas, contaram com a participação de 119 atletas, 80 masculinos e 39 femininos, da Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana (GNR) e Polícia de Segurança Pública (PSP).





## ORGANIZAÇÃO:



A **Escola Prática de Polícia (EPP)** depende diretamente do Diretor Nacional e destina-se a formar Agentes, a organizar e ministrar estágios e cursos de promoção de Chefes e Agentes.

Na génese da sua existência e da excelência da formação que tem dado desde 1977, a escola organiza e ministra estágios e cursos de formação a Agentes e Chefes e prepara ou aperfeiçoa especialistas, participa em ações de formação permanente do pessoal da PSP, assegurando aos alunos uma formação técnico-policial e humanística que lhes permita exercer com civismo e eficiência a função policial.

## PARTICIPAÇÃO:



## NÚMERO DE ATLETAS:

**FEM: 39**

**MASC: 80**

**TOTAL: 119**



O evento, organizado pela PSP, mais concretamente pela Escola Prática de Polícia, primou por um padrão de excelência, tendo sido amplamente elogiado pelas Delegações presentes. Ao campeonato associou-se a Federação Portuguesa de Orientação (FPO) e o Clube de Orientação e Aventura, os quais apoiaram a sua realização fundamentalmente em aspetos técnicos.





O Campeonato, no primeiro e segundo dia, integrou duas provas individuais – distância média e longa – no terceiro e último dia foi o dia da prova de estafetas tendo-se posteriormente realizado a Cerimónia de Encerramento já na EPP.

Cerimónia esta, presidida pelo Diretor Nacional Adjunto da Polícia de Segurança Pública, Superintendente-chefe José Ferreira de Oliveira, onde se procedeu à entrega dos prémios individuais e coletivos, enfatizando o bom desempenho dos elementos participantes e a importância do desporto para as Instituições.



**CAMPEÕES NACIONAIS MILITARES**

Femininos		Masculinos			
I Escalão	II Escalão (idade > 34)	I Escalão	II Escalão (idade > 34)	III Escalão (idade > 44)	
Marta Fonseca / GNR	Adelindina Lopes / Exército	Marco Póvoa / GNR	Evangelista / PSP	Manuel Luís / Marinha	
Classificação por Equipas – Escalões					
1º	GNR	Exército	GNR	PSP	Exército
2º	Exército	GNR	Exército	GNR	Marinha
3º	-	-	Marinha	Exército	GNR



**PRÉMIOS:**

**Medalhas:**

**Classificação Individual - Escalões**

	I Escalão Feminino		II Escalão Feminino (idade > 34)	
	Atleta	Pontos	Atleta	Pontos
1º	Marta Fonseca / GNR	193.51	Adelindina Lopes / Exército	200
2º	Emília Silveira / PSP	191.77	Vera Bernardo / GNR	169.61
3º	Anabela Correia / Exército	180.36	Isabel Bonifácio / Exército	158.65

	I Escalão Masculino		II Escalão Masculino (idade > 34)		III Escalão Masculino (idade > 44)	
	Atleta	Pontos	Atleta	Pontos	Atleta	Pontos
1º	Marco Póvoa / GNR	192.65	Evangelista / PSP	190.35	Manuel Luís / Marinha	195.81
2º	Alberto Branco / Marinha	185.57	Paulo Lima / Exército	179.64	Daniel Pires / GNR	188.15
3º	Pedro Silva / GNR	183.15	Jorge Correia / GNR	179.05	Rui Mora / GNR	186.75

**Classificação Coletiva – Escalões (Equipa Vencedora)**

	Femininas		Masculinas		
	I Escalão	II Escalão (idade > 34)	I Escalão	II Escalão (idade > 34)	III Escalão (idade > 44)
	1º	<b>GNR:</b> Marta Fonseca Cristina Pereira Lurdes Gonçalves Tânia Cunha Marisa Vieira Ana Cabaço	<b>Exército:</b> Adelindina Lopes Isabel Bonifácio Maria Sá Teresa Fernandes Maria Calado -	<b>GNR:</b> Marco Póvoa Pedro Silva Pedro Duarte Pedro Rama Leandro Lima Tiago Bento	<b>PSP:</b> Evangelista José Marques Marco Costa Vitor Marinho Rui Ferreira -

**Classificação de Estafetas – Escalões (Equipa Vencedora)**

	Femininas		Masculinas		
	I Escalão	II Escalão (idade > 34)	I Escalão	II Escalão (idade > 34)	III Escalão (idade > 44)
	1º	<b>GNR:</b> Tânia Cunha Cristina Pereira Marta Fonseca	<b>Exército:</b> Adelindina Lopes Isabel Bonifácio Maria Sá	<b>Exército:</b> Alfredo Gualdino Bruno Rodrigues Fábio Coradinho	<b>GNR:</b> Marco Povo Paulo Silveiro Jorge Correia

**Troféu CEFDM:**

**Feminino:**

**Masculino:**



**Troféu Federação Portuguesa de Orientação:**





# XLVIII CAMPEONATO NACIONAL MILITAR TIRO



Entre 22 e 25 de maio decorreu na Unidade Especial de Polícia (UEP) em Belas e no Centro Desportivo Nacional do Jamor, o XLVIII Campeonato Nacional Militar de Tiro, tendo participado 65 atiradores, 30 femininos e 35 masculinos, da Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana (GNR) e Polícia de Segurança Pública (PSP).

O evento, organizado pela PSP, contou com a colaboração da Federação Portuguesa de Tiro, relevando-se a qualidade da organização do Campeonato e a perfeita coordenação na realização das diferentes disciplinas de tiro, distribuídas por duas carreiras de tiro, a da UEP e a do Centro Desportivo Nacional do Jamor.





## ORGANIZAÇÃO:



A **Unidade Especial de Polícia (UEP)** é uma unidade especialmente vocacionada para operações de manutenção e restabelecimento da ordem pública, resolução e gestão de incidentes críticos, intervenção tática em situações de violência concertada e de elevada perigosidade, complexidade e risco, segurança de instalações sensíveis e de grandes eventos, segurança pessoal dos membros dos órgãos de soberania e de altas entidades, inativação de explosivos e segurança em subsolo e aprontamento e projeção de forças para missões internacionais.

## PARTICIPAÇÃO:



## NÚMERO DE ATLETAS:

**FEM: 30**

**MASC: 35**

**TOTAL: 65**

A qualidade das equipas presentes permitiu, como um todo, alcançar padrões nacionais de relevo e dignos de registo, a par de uma disputa de resultados permanente. Muitos dos participantes representam clubes nacionais no tiro, elevando deste modo o nível da competição. A qualidade da organização do evento proporcionou aos atletas condições para um excelente desempenho desportivo.

No último dia realizou-se a Cerimónia de Encerramento, presidida pelo Comandante da UEP, Superintendente-chefe Constantino José Mendes de Azevedo Ramos, onde se procedeu à entrega dos prémios individuais e coletivos, enfatizando o bom espírito competitivo e a excelente camaradagem reinante entre as diversas comitivas presentes na competição.





Esta prática desportiva, encontra-se dividida em duas disciplinas: tiro de Pistola e tiro de Carabina. Na primeira, a prova P25-Pistola 25 metros para as Senhoras em calibre .22LR e PPC-Pistola de Percussão Central para os Homens em calibre .32SW, tem duas partes, uma de precisão (alvo fixo) e outra de velocidade (alvo fica exposto 3 segundos após 7 segundos oculto), ambas em seis séries precedidas de uma série de ensaio, todas de cinco tiros. A prova P25 e PPC-VM (Velocidade Militar) tem quatro séries de cinco tiros em 10 segundos precedidas de uma série de ensaio no mesmo tempo, mais quatro séries de cinco tiros em 8 segundos e mais quatro séries de cinco tiros em 6 segundos, sendo os cinco tiros de cada série efetuados para um só alvo a uma distância de 25 metros. Na segunda, a prova de Carabina 50 metros para as Senhoras, em calibre .22LR, consta de 60 tiros na posição deitado, no tempo corrido de 60 minutos. As provas de Carabina "3x20" para Senhoras e Homens, no tempo corrido de 2h15, constam de 20 tiros em cada posição, joelhos, deitado e pé, por esta ordem, em calibre .22LR para um alvo a 50 metros, e nos calibres 6mmBR e .308Win para um alvo a 300 metros, respetivamente. A prova de Carabina-VM para Homens, nos calibres 6mmBR e .308Win, consta de seis séries de 10 tiros cada, antecedidas de 15 minutos de preparação e ensaio em qualquer posição, sendo as séries de prova, duas em cada posição na sequência indicada anteriormente, no tempo de 2 minutos nas séries da posição de joelhos, 1 minuto e 30 segundos nas séries da posição deitado e 2 minutos nas séries da posição pé.





**PRÉMIOS:**

**Medalhas:**

**Tiro de Pistola**

**Classificação Individual**

	Pistola 25 (P25)			P25 - Velocidade Militar (VM)		
	Atleta	Pontos	Equipa	Atleta	Pontos	Equipa
1°	Lígia Trepado	561	PSP	Alda Nora	538	PSP
2°	Célia Mendes	536	PSP	Lígia Trepado	526	PSP
3°	Teresa Pinto	534	PSP	Célia Mendes	524	PSP
	Pistola Percussão Central (PPC)			PPC - VM		
	Atleta	Pontos	Equipa	Atleta	Pontos	Equipa
1°	António Santos	573	Exército	António Santos	570	Exército
2°	José Costa	565	GNR	Sérgio Fernandes	560	Exército
3°	Duarte Fernandes	564	PSP	Paulo Fernandes	542	Exército

**Classificação Coletiva (Equipas Vencedoras)**

P25	P25 - VM	PPC	PPC - VM
<b>PSP</b> Lígia Trepado Célia Mendes Teresa Pinto Alda Nora	<b>PSP</b> Alda Nora Lígia Trepado Célia Mendes Teresa Pinto	<b>Exército</b> António Santos Sérgio Fernandes Paulo Fernandes Nuno Viseu	<b>Exército</b> António Santos Sérgio Fernandes Paulo Fernandes Nuno Viseu

**Tiro de Carabina**

**Classificação Individual**

	Carabina 50			Carabina "3 x 20"		
	Atleta	Pontos	Equipa	Atleta	Pontos	Equipa
1°	Sara Marques	566	GNR	Sara Marques	532	GNR
2°	Joana Silva	564	GNR	Sónia Silva	510	GNR
3°	Catarina Botica	562	Força Aérea	Fernanda Cabral	504	PSP
	Carabina "3 x 20"			Carabina - VM		
	Atleta	Pontos	Equipa	Atleta	Pontos	Equipa
1°	Carlos Pinheiro	548	PSP	Carlos Pinheiro	525	PSP
2°	Daniel Bernardo	528	PSP	Carlos Simões	512	PSP
3°	Luís Bastos	527	GNR	Daniel Bernardo	503	PSP

**Classificação Coletiva (Equipas Vencedoras)**

Carabina 50	Carabina "3 x 20"	Carabina "3 x 20"	Carabina - VM
<b>GNR</b> Sara Marques Joana Silva Sónia Silva -	<b>GNR</b> Sara Marques Sónia Silva Joana Silva -	<b>PSP</b> Carlos Pinheiro Daniel Bernardo Álvaro Araújo Carlos Simões	<b>PSP</b> Carlos Pinheiro Carlos Simões Daniel Bernardo Álvaro Araújo

**Troféu CEFDM**

**Tiro de Pistola**

**Feminino**



**Masculino**



**Tiro de Carabina**

**Feminino**



**Masculino**





# VIII CAMPEONATO NACIONAL MILITAR VOLEIBOL DE PRAIA



Decorreu entre 21 a 23 de junho, no Depósito Geral de Material da Força Aérea (DGMFA) em Alverca, o VIII Campeonato Nacional Militar de Voleibol de Praia, tendo participado 46 atletas, 18 femininos e 28 masculinos, da Marinha, Força Aérea e Polícia de Segurança Pública (PSP).

O evento foi organizado pela Força Aérea, nos dois novos campos de areia para a prática de voleibol/futebol de praia do DGMFA.



## ORGANIZAÇÃO:



O **Depósito Geral de Material da Força Aérea (DGMFA)**, localizado em Alverca, tem como missão receber, armazenar e distribuir o material da Força Aérea sujeito a gestão centralizada, gerir os recursos materiais da Força Aérea, promovendo a sua obtenção, receção, distribuição, manutenção, inspeção, recuperação e abate.

Esta Unidade, assegura e controla a execução das políticas da qualidade e ambiente na Força Aérea, a satisfação dos requisitos da qualidade em todas as áreas da sua responsabilidade e elabora relatórios periódicos de atividades e atos de gestão.

## PARTICIPAÇÃO:



## NÚMERO DE ATLETAS:

**FEM: 18**

**MASC: 28**

**TOTAL: 46**

Competiram ao longo de três dias 9 duplas femininas e 14 masculinas, proporcionando momentos de intensa disputa num quadro de sã camaradagem e salutar convívio. Para o último dia ficaram reservadas as finais femininas e masculinas, tendo a final feminina primado por uma incerteza sobre o resultado até ao último instante da partida, cabendo a vitória à dupla da Marinha, constituída pela Primeiro-tenente Catarina Rolo e Primeiro-sargento Cátia Câmara. A final masculina foi ganha pela dupla da Força Aérea, constituída pelo Tenente Hugo Silva e Alferes Pedro Marques.





Classificação Coletiva			
Feminina		Masculina	
1ª	PSP	1ª	Força Aérea
2ª	Força Aérea	2ª	PSP
3ª	Marinha	3ª	Marinha



**PRÉMIOS:**

**Medalhas:**

**Classificação Individual:**

**Dupla Vencedora (feminina)**

**Marinha:** Catarina Rolo e Cátia Câmara

**Dupla Vencedora (masculina)**

**Força Aérea:** Hugo Silva e Pedro Marques

**Troféu CEFDM:**

**Feminino:**



**Masculino:**



# VIII CAMPEONATO NACIONAL MILITAR DUATLO BTT



Decorreu nos dias 12 e 13 de outubro, na Escola da Guarda, em Queluz, o VIII Campeonato Nacional Militar de Duatlo BTT, tendo participado 50 atletas, 9 femininos e 41 masculinos, da Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana (GNR) e Polícia de Segurança Pública (PSP).

O campeonato, organizado pela GNR, estendeu-se por dois dias, no primeiro realizou-se a Cerimónia de Abertura, a reunião técnica com os chefes de equipa e o reconhecimento do percurso.

No segundo dia realizou-se a competição propriamente dita, e a Cerimónia de Encerramento com a entrega de prémios aos atletas e às equipas vencedoras.

A prova feminina constou de dois percursos de corrida com 3320 metros (o primeiro) e 1780 metros (o segundo) intervalados por um percurso em bicicleta com 9150 metros. Para os atletas masculinos estava reservado um circuito idêntico com as seguintes distâncias: 4980 metros em corrida, 21350 metros em bicicleta e finalmente 2670 metros em corrida.





ORGANIZAÇÃO:



A **Escola da Guarda (EG)** é uma unidade especialmente vocacionada para a formação moral, cultural, física, técnico-militar e técnico-profissional dos Oficiais, Sargentos e Guardas, e ainda para a atualização e valorização dos seus conhecimentos.

PARTICIPAÇÃO:



NÚMERO DE ATLETAS:

FEM: 9

MASC: 41

TOTAL: 50

Um dos pontos críticos deste tipo de competição é a zona de transição, onde os atletas têm que se preparar para o percurso seguinte, adequando-se ao circuito em bicicleta vindo da corrida e vice-versa, sabendo que o cronómetro não pára.

Além das dificuldades que este tipo de competição apresenta, a temperatura elevada foi mais um dos obstáculos que os atletas tiveram que enfrentar.



A prova decorreu no interior da Escola da Guarda, na pista de Corta-Mato, devidamente adaptada para a competição de BTT e no jardim junto ao Palácio Nacional de Queluz. Estes locais revelaram-se excelentes opções para a realização de uma competição deste tipo, atendendo que o traçado escolhido possibilitou uma prova compacta em termos de desenho quer para a corrida, que possibilitou o contato com a população civil, quer para a bicicleta, sendo, contudo, e em simultâneo de grande exigência.

Classificação Geral – Top 5

Feminina				Masculina			
Class	Atleta	Tempo	Equipa	Class	Atleta	Tempo	Equipa
1	Lurdes Gonçalves	50:15	GNR	1	David Coelho	01:17:46	PSP
2	Mónica Vieira	50:46	GNR	2	Nuno Pereira	01:17:50	GNR
3	Teresa Costa	50:57	GNR	3	Diogo Afonso	01:20:47	GNR
4	Diana Silva	51:05	Exército	4	Loureiro Duarte	01:21:43	Marinha
5	Marisa Vieira	51:32	GNR	5	Sérgio Santos	01:21:46	GNR

A Cerimónia de Encerramento, teve lugar na Parada Nuno Álvares Pereira da Escola da Guarda, presidida pelo Comandante do Comando de Doutrina e Formação da GNR, Major-general Dias Pascoal.



**PRÉMIOS:**

**Medalhas:**

**Classificação Individual:**

	Feminina	1ºEsc Masc	2ºEsc Masc
<b>1º</b>	Lurdes Gonçalves / GNR	David Coelho / PSP	Sérgio Santos / GNR
<b>2º</b>	Mónica Vieira / GNR	Nuno Pereira / GNR	Custódio António / Exército
<b>3º</b>	Teresa Costa / GNR	Diogo Afonso / GNR	Carlos Fernandes / PSP

**Classificação Coletiva (1º Classificado):**

Feminina	1ºEsc Masc	2ºEsc Masc
<b>GNR:</b> Lurdes Gonçalves Mónica Vieira Teresa Costa Marisa Vieira Cristina Pereira	<b>GNR:</b> Nuno Pereira Diogo Afonso Nuno Preciado João Correia Hélder Roque	<b>Exército:</b> Custódio António Aníbal Oliveira Pedro Botelho José Henriques -

**Troféu CEFDM:**

**Feminino:**

**Masculino:**





# XXXIII CAMPEONATO NACIONAL MILITAR FUTSAL



**ORGANIZAÇÃO:**



O Centro de Educação Física da Armada (CEFA), sito no Alfeite, foi criado em 5 de abril de 1962 pela Portaria n.º 19.114 do Ministro da Marinha, Almirante Quintanilha de Mendonça Dias.

É um órgão de execução de serviços, na direta dependência do Diretor de Formação, que integra o Sistema de Formação Profissional da Marinha.

Tem por missão assegurar e promover atividades dirigidas ao desenvolvimento e manutenção da condição física do pessoal da Marinha e garantir a formação técnica nas áreas de educação física, desporto e salvamento humano no meio aquático.

**PARTICIPAÇÃO:**



**NÚMERO DE ATLETAS:**

**FEM: 35**

**MASC: 72**

**TOTAL: 97**

**EQUIPAS DE ARBITRAGEM:**

**Marinha:**

Soares Ramos  
Rodrigues Tavares  
Pinto Rocha

**Força Aérea:**

Nuno Mendes  
Raquel Santos

**PSP:**

Constâncio Gama  
Madeira Rodrigues

Entre os dias 8 e 10 de novembro a Marinha, através do Centro de Educação Física da Armada (CEFA), recebeu e organizou o XXXIII Campeonato Nacional Militar de Futsal, com a participação das seleções da Marinha, Força Aérea e Polícia de Segurança Pública (PSP) nos I e II escalões masculinos e escalão feminino.

O evento decorreu no pavilhão do CEFA, tendo-se realizado os jogos ao longo dos 3 dias do Campeonato, pautados por um elevado espírito desportivo, sã camaradagem e relevante convivialidade, quer no recinto de jogo quer fora deste.

Resultante do bom trabalho das equipas de arbitragem (constituídas por uma dupla de árbitros, credenciados a nível Nacional de cada Delegação participante no campeonato) e de uma atitude exemplar dos atletas, não ocorreram situações de indisciplina militar ou desportiva dignas de registo.





A PSP foi a vencedora do I escalão masculino, tendo a Força Aérea conquistado o título de campeão no II escalão masculino e no escalão feminino. Os troféus CEFDM, masculino e feminino, foram ganhos pela Força Aérea.

A Cerimónia de Encerramento, presidida pelo Diretor de Formação, Comodoro Soares Ribeiro, decorreu com garbo, tendo contado com a participação da Banda da Armada.



**PRÉMIOS:**

**Medalhas:**

**Classificação Coletiva (Equipas vencedoras):**

	<b>Feminina</b>	<b>1º Esc Masc</b>	<b>2º Esc Masc (idade &gt; 35)</b>
	<p><b>Força Aérea:</b>                      Ana Marques                      Inês Borges                      Madalena Carvalho                      Ana Cruz                      Marta Pilré                      Daniela Gonçalves                      Vânia Santos                      Patrícia Lapão                      Cristiana Gonçalves                      Filipa Mendes                      Joana Braga                      Beatriz Nunes</p> <p>Treinador: Joaquim Aniceto</p>	<p><b>PSP:</b>                      Tiago Fernandes                      Rafael Martins                      Cristiano Ferreira                      Tiago Santos                      Bruno Costa                      Daniel Vicente                      Pedro Martins                      Luís Martins                      Diogo Vicente                      João Alcântara                      Ivo Santos                      Ricardo Gonçalves</p> <p>Treinador: Celso Guerra</p>	<p><b>Força Aérea:</b>                      Ricardo Correia                      Fernando Fonseca                      Carlos Marinho                      Daniel Correia                      Sérgio Passeiro                      Nuno Gomes                      Victor Martins                      Ricardo Azevedo                      Rui Ferreira                      Osvaldo Teixeira                      Rui Azevedo                      Cristiano Rosário</p> <p>Treinador: Victor Leite</p>

**Troféu CEFDM:**

**Feminino:**



**Masculino:**



# XXXIX CAMPEONATO NACIONAL MILITAR CORTA-MATO



Decorreu a 23 e 24 de novembro, na Brigada Mecanizada, o XXXIX Campeonato Nacional Militar de Corta-Mato, tendo participado 141 atletas, 40 femininos e 101 masculinos, da Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana (GNR) e Polícia de Segurança Pública (PSP).



ORGANIZAÇÃO:



A **Brigada Mecanizada**, é uma das Grandes Unidades (GU) do Elemento da Componente Operacional do Sistema de Forças situada em Santa Margarida desde 1952, com a então designação de 1ª Divisão Nun'Alvares.

Desde janeiro de 2006 que esta GU do Exército adotou a designação atual, Brigada Mecanizada.

PARTICIPAÇÃO:



NÚMERO DE ATLETAS:

FEM: 40

MASC: 101

TOTAL: 141

No segundo dia realizou-se a competição propriamente dita e a Cerimónia de Encerramento presidida pelo Comandante da Brigada Mecanizada, Coronel de Infantaria Tirocinado Eduardo Manuel Braga da Cruz Mendes Ferrão. Esteve presente na referida Cerimónia a Subdiretora-geral de Recursos da Defesa Nacional, Dra. Catarina Figueiredo Cardoso.



# COMPETIÇÕES DESPORTIVAS NACIONAIS

Classificação Geral – Top 5							
Feminina				Masculina			
Class	Atleta	Tempo	Equipa	Class	Atleta	Tempo	Equipa
1	Marisa Vieira	18:05	GNR	1	Ricardo Dias	28:21	Exército
2	Sandra Conceição	18:09	Marinha	2	Pereira Miguel	28:51	Marinha
3	Laura Grilo	18:27	Marinha	3	Rafael Menau	29:32	Exército
4	Mónica Vieira	18:43	GNR	4	Carlos Cardoso	29:38	GNR
5	Teresa Costa	18:52	GNR	5	Luna Costa	29:50	Marinha

Classificação Coletiva – Escalões													
Feminina				Masculina									
1ºEsc		2ºEsc (idade> 34)		1ºEsc		2ºEsc (idade> 34)		3ºEsc (idade> 39)		4ºEsc (idade> 44)		5ºEsc (idade> 49)	
1	GNR	1	GNR	1	Exército	1	GNR	1	GNR	1	GNR	1	GNR
2	Exército	2	Marinha	2	Marinha	2	PSP	2	PSP	2	Exército	2	Exército
3	Marinha	3	Exército	3	GNR	3	Exército	3	Exército	3	PSP	3	PSP



## PRÉMIOS:

### Medalhas:

### Classificação Individual:

	1ºEsc F	2ºEsc F	1ºEsc M	2ºEsc M	3ºEsc M	4ºEsc M	5ºEsc M
1º	Marisa Vieira / GNR	Sandra Conceição / Marinha	Ricardo Dias / Exército	Carlos Cardoso / GNR	Benek Morais / GNR	Jorge Correia / GNR	António Monteiro / GNR
2º	Laura Grilo / Marinha	Mónica Vieira / GNR	Pereira Miguel / Marinha	Carlos Lopes / GNR	Sérgio Santos / GNR	Rui Sousa / Exército	João Junqueira / GNR
3º	Celina Rodrigues / GNR	Teresa Costa / GNR	Rafael Menau / Exército	Flávio Fernandes / PSP	Marco Gomes / PSP	Alexandre Pimpão / GNR	José Palmeiro / PSP

### Classificação Coletiva (1º Classificado):

1ºEsc F	2ºEsc F	1ºEsc M	2ºEsc M	3ºEsc M	4ºEsc M	5ºEsc M
<b>GNR:</b> Marisa Vieira Celina Rodrigues Maria Pereira Lurdes Gonçalves Cristina Madanços	<b>GNR:</b> Mónica Vieira Teresa Costa Vera Bernardo Iva Nunes Inês Peixoto	<b>Exército:</b> Ricardo Dias Rafael Menau Pedro Lopes Nuno Pereira Ivan Nunes	<b>GNR:</b> Carlos Cardoso Carlos Lopes Marco Póvoa Manuel Bessada João Pereira	<b>GNR:</b> Benek Morais Sérgio Santos Carlos Ferreira José Morgado-	<b>GNR:</b> Jorge Correia Alexandre Pimpão Jorge Matos José Narciso José Ramos	<b>GNR:</b> António Monteiro João Junqueira José Durão António Santos João Correia

## Troféu CEFDM:

### Feminino:



### Masculino:





# CORRIDA CISM 2017



Em simultâneo com o II Campeonato Nacional Militar de Estrada decorreu a Corrida do Conseil International du Sport Militaire (CISM) 2017. Evento criado internacionalmente pelo CISM, que materializa o seu aniversário e ao qual se associam a maior parte dos países pertencentes à referida Organização. Pretende-se com esta prova de 5 Km generalizar a prática desportiva, retirando qualquer componente de cariz competitivo e alargando a participação a militares e civis.







Como tem sido hábito neste tipo de eventos desportivos foi efetuado uma sessão de aquecimento logo no início. Esta sessão de preparação para a corrida objetivou passar a mensagem de que, a prática regular de atividade física no dia a dia potencia a adoção de um estilo de vida saudável.

Esta atividade teve mais de 300 participantes, oriundos dos vários Ramos das Forças Armadas e das Forças de Segurança, sendo a maioria fundamentalmente do Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (CFMTFA), independentemente do seu género, idade, aptidão física, função ou posto.

O percurso foi desenhado com o propósito dos participantes sentirem que esta prática além de saudável é um excelente convívio entre os militares e os civis participantes.





# O CAMPEONATO MUNDIAL MILITAR ORIENTAÇÃO

*50th World Military Championship in Orienteering 2017*



No âmbito das atividades do *Conseil International du Sport Militaire* (CISM), do qual Portugal é membro desde 1956, as Forças de Defesa Finlandesas organizaram o *50th World Military Championship in Orienteering* na região de Hamina, entre 10 e 16 de junho.

Portugal fez-se representar com a Seleção Nacional Militar masculina, que integrou o Primeiro-sargento Alberto Branco da Marinha, o Sargento-ajudante Alexandre Reis e o Segundo-furriel Alfredo Gualdino do Exército, e, o Alferes Pedro Silva e o Sargento-ajudante Marco Póvoa da Guarda Nacional Republicana.

Neste evento, com um programa de competição em três provas: distância média, distância longa e estafetas, participaram 27 países, integrando 213 militares atletas dos quais 58 femininos e 155 masculinos.



As competições, propriamente ditas, realizaram-se numa região situada a cerca de 30km de Hamina, pequena cidade localizada a cerca de 150 km a nordeste da capital (Helsínquia). As Delegações ficaram alojadas na Academia Militar da Finlândia sedeada naquela cidade.

O talentoso Estoniano Timo Sild brilhou em todo o 50º campeonato, ganhando as provas de média e longa distância, a medalha de prata na prova de estafeta homens e bronze na competição de equipas (classificação coletiva: somatório dos tempos das duas provas individuais dos quatro atletas melhores classificados). A Rússia, através da prestação do Leonid Novikov, ganhou duas medalhas de ouro, na estafeta masculina e na competição de equipas, enquanto a Polónia completou o pódio, a Suíça e a Finlândia foram das várias equipas as que conseguiram também uma medalha.

Na competição feminina, a Rússia, repetindo a performance de 2016, venceu três medalhas de ouro. Tendo ganho dois títulos individuais, distância média e longa, Svetlana Mironova demonstrou estar no topo da competição levando, juntamente com as suas companheiras, a equipa à medalha de ouro na competição de equipas (classificação coletiva), mas só conseguindo o 2º lugar na estafeta. A equipa da Polónia, conseguiu com sucesso o 1º lugar na estafeta, enquanto a Austria e a Lituânia, conseguiram ganhar uma medalha de prata e duas de bronze, respetivamente.

Quanto a resultados nacionais, podemos considerar que as expectativas iniciais foram atingidas, sabendo-se que as provas se iriam realizar num contexto técnico muito exigente ao que se somou uma morfologia do terreno muito difícil e tipicamente nórdica, e por essa razão não habitual na prática nacional da modalidade.

Em suma, e atendendo a todos estes fatores os resultados obtidos podem considerar-se dignos de registo.





**50th World Military Championship in Orienteering - Resultados**

**Distância Média (Masc) (5,8 Km) – Competição individual**

Class	Atleta / País	Tempo	Dif
1°	Capitão Timo Sild / Estónia	29:59	
2°	Sargento Olli-Markus Taivanen / Finlândia	30:42	+0:43
3°	Sargento Miika Kirmula / Finlândia	30:51	+0:52
...	...		
76°	Segundo-furriel Alfredo Gualdino / Portugal	44:52	+14:53
77°	Alferes Pedro Silva / Portugal	45:04	+15:05
78°	Primeiro-sargento Alberto Branco / Portugal	45:30	+15:31
...	...		
97°	Sargento-ajudante Marco Póvoa / Portugal	49:19	+19:20
...	...		
110°	Sargento-ajudante Alexandre Reis / Portugal	54:22	+24:23
...	...		
155°	...		

**Distância Longa (Masc) (13,0 Km) – Competição individual**

Class	Atleta / País	Tempo	Dif
1°	Capitão Timo Sild / Estónia	1:08:08	
2°	Tenente Leonid Novikov / Rússia	1:09:53	+1:45
3°	Sargento Wojciech Kowalski / Polónia	1:10:28	+2:20
...	...		
70°	Primeiro-sargento Alberto Branco / Portugal	1:36:23	+28:15
...	...		
78°	Segundo-furriel Alfredo Gualdino / Portugal	1:40:10	+32:02
...	...		
88°	Alferes Pedro Silva / Portugal	1:45:03	+36:55
...	...		
103°	Sargento-ajudante Marco Póvoa / Portugal	1:51:52	+43:44
...	...		
119°	Sargento-ajudante Alexandre Reis / Portugal	2:05:16	+57:08
...	...		
145°	...		

**Competição Equipas (Masc) (Classificação Coletiva)**

Class	Equipas	Tempo	Dif
1°	Rússia	6:57:00	
2°	Suíça	7:06:13	+9:13
3°	Estónia	7:08:59	+11:59
...	...		
15°	Portugal	9:58:13	+3:01:13
...	...		
21°	...		

**Estafetas (Masc) (6,4+6,4+6,7 Km) – Classificação equipas**

Class	Equipa	Tempo	Dif
1°	Rússia-1	1:39:58	
2°	Estónia-1	1:40:01	+0:03
3°	Polónia-1	1:41:01	+1:03
...	...		
24°	Portugal: (Segundo-furriel Alfredo Gualdinol) (Alferes Pedro Silva) (Primeiro-sargento Alberto Branco)	2:27:11 (47:03) (50:04) (49:14)	+48:13
...	...		
46°	...		

**Distância Média (Fem) (4,5 Km) – Competição individual**

Class	Atleta / País	Tempo	Dif
1°	Tenente Svetlana Mironova / Rússia	29:06	
2°	Capitão Kadan Ursula / Áustria	29:56	+0:50
3°	Rudnaia Anastasiia / Rússia	30:38	+1:32

**Distância Longa (Fem) (7,3 Km) – Competição individual**

Class	Equipas	Tempo	Dif
1°	Tenente Svetlana Mironova / Rússia	48:23	
2°	Rudnaia Anastasiia / Rússia	49:34	+1:11
3°	Hornik Aleksandra / Polónia	50:03	+1:40

**Competição Equipas (Fem) (Classificação Coletiva)**

Class	Equipas	Tempo	Dif
1°	Rússia	4:00:27	
2°	Polónia	4:25:13	+24:46
3°	Lituânia	4:35:38	+35:11

**Estafetas (Fem) (3,9+3,9+4,2 Km) – Classificação equipas**

Class	Equipa	Tempo	Dif
1°	Polónia-1	1:25:43	
2°	Rússia-1	1:27:02	+1:19
3°	Lituânia-1	1:29:01	+3:18



# A organização das competições desportivas na Marinha



Corrida Comemorativa dos 700 anos da Marinha (novembro de 2017)

O Centro de Educação Física da Armada (CEFA) é um órgão de execução de serviços, na direta dependência do Diretor de Formação, que integra o Sistema de Formação Profissional da Marinha. Tem por missão assegurar e promover atividades dirigidas ao desenvolvimento e manutenção da condição física do pessoal da Marinha e garantir a formação técnica nas áreas de educação física, desporto e salvamento humano no meio aquático.

A atividade física na Marinha tem como objetivos promover e incentivar a prática desportiva, como fator motivacional e de melhoria da saúde geral e do bem-estar do pessoal, destinando-se igualmente a criar hábitos de domínio de estados emocionais desencadeados pelo fenómeno competitivo, bem como desenvolver o espírito de grupo, a autodisciplina e a camaradagem.

As Competições Desportivas na Marinha (CDM) são uma das formas para alcançar os objetivos supracitados, estando regulamentadas na publicação PEFORM 3 (A) – Regulamento Geral das Competições Desportivas da Marinha, composta por uma parte geral e outra pelos regulamentos específicos das diversas modalidades passíveis de constar no calendário das CDM.

O calendário das CDM corresponde ao ano civil, cabendo ao CEFA propor ao Diretor de Formação, até final do mês de outubro do ano anterior a que respeita, sendo publicado na Ordem da Armada até final de dezembro, após aprovação do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada.

Atualmente, para efeitos da organização das CDM, são constituídos 5 Agrupamentos Desportivos, correspondentes às unidades, estabelecimentos ou órgãos (UEO) com Serviço de Educação Física (SEF) constituído: Corpo de Fuzileiros (CF), Base Naval de Lisboa (BNL – aqui o CEFA funciona como “SEF” da BNL), Escola Naval (EN), Escola de Tecnologias Navais (ETNA) e Unidade de Apoio às Instalações Centrais da Marinha (UAICM). De referir que os SEF são serviços constituídos única e exclusivamente por Militares Especializados em Educação Física (com o Curso de Especialização em Monitor de Educação Física, ministrado no CEFA) e por oficiais Técnicos Superiores Navais (com licenciatura ou com mestrado) da área da educação física e desporto.

## Classificação do Troféu Desportivo da Marinha

	2016	2017
<b>BNL</b>	1°	2°
<b>CF</b>	2°	4°
<b>EN</b>	3°	1°
<b>ETNA</b>	4°	3°
<b>UAICM</b>	5°	5°



De acordo com o estabelecido no PEFORM 3 (A), existem os seguintes tipos de CDM:

- **Campeonato da Marinha** – é uma competição desportiva que visa o apuramento do campeão de uma dada modalidade em determinado ano desportivo, devendo ser disputado por um mínimo de três Agrupamentos Desportivos. Caso não participem pelo menos três, a competição passará a ter a natureza e designação de Torneio da Marinha.
- **Torneio da Marinha** - é disputado só por dois Agrupamentos Desportivos.
- **Torneio Interno** - é uma competição organizada no âmbito de um Agrupamento Desportivo ou UEO, apenas para os respetivos militares, militarizados e civis.
- **Torneio Aberto** - é um torneio interno, aberto à participação de pessoal de outros Agrupamentos Desportivos ou UEO, bem como, a outros Ramos, Forças de Segurança e civis que neles prestem serviço.
- **Torneio Comemorativo** - é um torneio interno ou aberto referente a uma data de celebração.

Para os Campeonatos da Marinha, a “Entidade Organizadora” (EO) é o CEFA, sendo normalmente consideradas as exceções dos campeonatos de Orientação Pedestre e Tiro de Espingarda (a EO é o Corpo de Fuzileiros) e dos campeonatos de Desportos Náuticos (a EO é a Escola Naval).

As modalidades constantes no calendário das CDM procuram, em primeira instância, ir ao encontro das modalidades incluídas no Calendário das Competições Desportivas Militares Nacionais (no âmbito das Forças Armadas e das Forças de Segurança), elaborado anualmente pela Comissão de Educação Física e Desporto Militar (CEFD), de forma a que seja possível selecionar, através das CDM, os militares que irão representar as seleções desportivas da Marinha.



As provas de BTT têm ganhado novos adeptos, facto que promoveu a inclusão de uma prova nos próximos Jogos Nacionais Militares

Por outro lado, o CEFA tem procurado organizar competições desportivas tendo em consideração as modalidades com um maior número de participantes nos anos anteriores (Corrida de Estrada, Ekiden, Corta-Mato, Futsal e Voleibol), as modalidades de cariz militar (Orientação Pedestre, Tiro de Espingarda Automática G3 e Tiro de Pistola) e, a de relevância na Marinha (Natação).

Com a reformulação do PEFORM 3 (A) efetuada em 2015, a Marinha alargou a possibilidade de participação nas CDM ao pessoal dos outros Ramos das Forças Armadas e Forças de Segurança, nomeadamente com a organização de Torneios Abertos, sendo de realçar as modalidades de BTT e Trail, que registaram um elevado número de participantes, tornando estas provas mais apelativas e competitivas.

#### Modalidades por tipo de competição incluídas no Calendário Desportivo da Marinha 2017

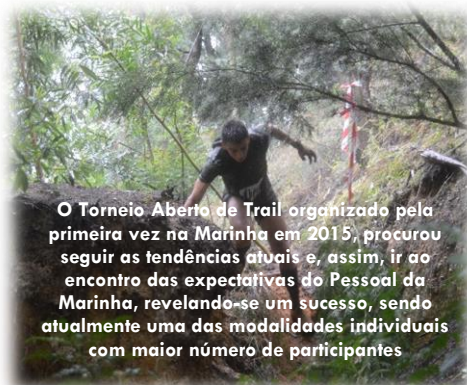
Campeonatos Nacionais Militares	Campeonatos da Marinha	Torneios Abertos
<b>Corrida de Estrada</b>	Corrida de Estrada	Águas Abertas (2)
<b>Corta-Mato</b>	Corta-Mato	BTT (3)
<b>Duatlo BTT</b>	Futsal	Corta Mato
<b>Futsal</b>	Natação	Duatlo BTT
<b>Orientação</b>	Orientação Pedestre	Futebol de 7
<b>Tiro</b>	Tiro de Espingarda Automática G3	Marcha Militar
<b>Voleibol Praia</b>	Tiro de Pistola	Orientação (2)
	Voleibol	Remo em Botes
		Tiro Pistola
		Trail (2)
		Voleibol
		Voleibol de Praia

No que concerne aos Campeonatos Nacionais Militares, a Marinha participa em todas as modalidades aprovadas no Calendário anual das Competições Desportivas Militares Nacionais, competindo ao CEFA organizar e coordenar os

diversos aspetos administrativos e logísticos relativos à participação de equipas representativas da Marinha.

Em 2017, além da participação nos Campeonatos Nacionais Militares de Estrada, Corta-Mato, Duatlo BTT, Orientação, Tiro e Voleibol de Praia, a Marinha organizou, por intermédio do CEFA, o Campeonato Nacional Militar de Futsal.

Mafalda Hipólito, 2TEN TSN (DESP)  
(Marinha)



O Torneio Aberto de Trail organizado pela primeira vez na Marinha em 2015, procurou seguir as tendências atuais e, assim, ir ao encontro das expectativas do Pessoal da Marinha, revelando-se um sucesso, sendo atualmente uma das modalidades individuais com maior número de participantes

# A Secção de Formação de Educação Física, Equitação e Desportos da Academia Militar

Atualmente na sociedade, de forma generalizada, temos vindo a assistir a uma redução quer da capacidade, quer da importância atribuída à atividade física. Esta situação faz com que o Exército esteja a receber uma geração de voluntários menos preparados e com maiores dificuldades em acompanhar as exigências da formação militar.

Um dos pilares do Exército está referido no Regulamento de Educação Física do Exército (REFE) "(...) assenta no valor dos seus soldados, entendido como a sua aptidão geral militar que mais não é do que a resultante da interação de qualidades psicomotoras, sociais, culturais e éticas as quais, concorrentes com os aspetos técnico e táticos, definem no seu conjunto a aptidão para o desempenho das diferentes missões que lhe podem ser confinadas, nomeadamente a aptidão para o combate."

Os futuros Oficiais do Exército e da Guarda Nacional Republicana (GNR) formados na Academia Militar (AM), têm de desenvolver capacidades e qualidades em três vertentes fundamentais: técnico-tática, moral-cívica e física.

Embora no Plano Estratégico da Academia Militar (PEAM) não se refira explicitamente a importância da vertente física, depende-se implicitamente que a mesma é um elemento chave para o desenvolvimento comportamental e da autodisciplina do militar, tal como é referido "no âmbito do ensino, (...) a consolidação da especificidade da formação, simultaneamente científica, militar e comportamental, a par do reforço das ciências militares (...)."

A melhoria dos índices físicos é conseguida através da Educação Física Militar (EFM), que, conforme referido no REFE "*racionalmente conduzida, contribui (...) também nas suas qualidades de carácter e do seu valor moral (...)*", sendo assim definida "*(...) a EFM como o conjunto de atividades (...) que visam contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares, numa perspetiva global do homem, e que concorrendo para o fortalecimento da sua moral, torna-o mais apto para o desempenho das missões (...)*". É uma das principais características que vincam a especificidade de ser militar.

Para que todos os futuros oficiais do Exército e GNR possuam uma condição física de excelência, no entanto, para tal, a EFM deve ser encarada como uma disciplina crucial e ser-lhe dada a importância que tem no alcance do objetivo. Para além da condição física, idealmente, os quadros com funções de comando deveriam ter noções científicas de treino físico, que em colaboração com indivíduos especialistas (habilitados com formação superior especializada), preparariam as forças para as mais variadas missões que são confiadas ao Exército e à GNR.

A missão base da Academia Militar (AM), conforme referido no PEAM, é "*formar oficiais destinados aos quadros permanentes do Exército e da GNR, habilitando-os ao exercício das funções que estatutariamente lhes são cometidas, conferir as competências adequadas ao cumprimento das missões do Exército e da GNR e promover o desenvolvimento individual para o exercício de funções de comando, direção e chefia.*"



A Secção de Formação de Educação Física, Desportos e Equitação (SFEFED) é a responsável por desenvolver estas competências, e pelo ensino e prática da EFM, concorrendo assim diretamente para a missão da AM.

A AM é dos poucos estabelecimentos de Ensino Universitário de excelência em Portugal, em que a prática de EFM é curricular e é praticada diariamente por todos os cadetes-alunos. As sessões são personalizadas e planeadas através de ciclos de treino que têm como objetivo desenvolver a capacidade física quer ao nível da condição física pura, tendo em vista quer as avaliações físicas no final de cada semestre, quer a adaptação às missões que lhe irão ser confinadas.





Organicamente, a SFEFED encontra-se inserida no Corpo de Alunos e vence em Quadro Orgânico de pessoal 12 Oficiais, 4 Sargentos, 2 praças, 3 professores de Educação Física e 1 funcionário civil. A parte exclusiva da Equitação complementa-se com 22 tratadores hipo.

Para alcançar os objetivos definidos, as aulas de EFM são ministradas por Instrutores de treino físico militar e Mestres de equitação, com formação no antigo Centro Militar de Educação Física e Desportos em Mafra.

As aulas curriculares estão divididas em:

- Aulas de Treino Físico Base (TFB) dividido em: TFB 1 corrida (trabalho contínuo e intervalado) e TFB 2 Treino Funcional (onde se desenvolve a força resistente, explosiva e máxima);
- Aulas de Treino Físico de Aptidão Militar (TFAM) e modalidades de combate, compostas por pistas de obstáculos, em que o grau de dificuldade varia ao longo dos anos, aulas de judo, boxe e defesa pessoal e combate corpo a corpo (DPCCC). Nestas aulas, desenvolve-se a aptidão de técnicas e capacidades motoras para o combate, simulando potenciais situações reais, e;
- Aulas de Equitação.

Existe, ainda, na AM, uma componente facultativa com as competições desportivas, que são atividades circun-escolares, realizadas e organizadas por cadetes-alunos, e coordenadas pela SFEFED, que visam a confraternização entre os alunos dos vários estabelecimentos de ensino superior.

Neste âmbito temos, então, os campeonatos Inter-EMPES (estabelecimentos militares e policiais de ensino superior (com as modalidades de Tiro, Futsal, Voleibol, Natação, Laser Run, Andebol, Basquetebol, Atletismo e Challenger), e os Campeonatos Universitários de Lisboa (equipa de Rugby, Basquetebol e Futsal).

São ministradas, ao longo de um ano letivo, cerca de 57 horas semanais de aulas curriculares, repartidas pelos cursos dos vários anos da AM, e uma média de 05 horas semanais em atividades circun-escolares.

A SFEFED dá ainda corpo e apoio ao Laboratório de Avaliação Física e Fisiológica, desempenho e performance. Apoia e monitoriza as provas do Tirocínio para Oficiais de Infantaria, e do Curso de Formação de Sargentos de Infantaria. No decorrer de algumas provas vão sendo registados elementos biométricos, e a sua variação, de que são exemplo a frequência cardíaca, saturação de oxigénio no sangue, massa corporal, carga externa transportada, e perceção subjetiva de esforço. Esta monitorização serve não só para caracterizar a exigência e o impacto fisiológico no desempenho funcional do militar face ao rigor, bem como para monitorizar e definir parâmetros de saúde essenciais ao normal funcionamento do organismo.

A formação do corpo de Instrutores de treino físico da AM, deverá, como em outras áreas, apresentar uma estrutura estabilizada e tecnicamente competente, pelo que, centrar na AM um Centro de Competências em Treino Físico Operacional do Exército, com pessoal e infraestruturas que possam garantir a continuidade da instrução e formação em apoio do Exército, quer no acompanhamento dos cursos, como no planeamento, preparação e avaliação de militares para integrar as Forças Nacionais Destacadas, constituir-se-ia como um grande passo na recuperação, desenvolvimento e pesquisa de novos conhecimentos científicos no seio da avaliação, controlo e planeamento do treino operacional dos militares do Exército e dos futuros oficiais que frequentam AM.

Inserido neste Centro e em consonância com o que realizado em diversos países, aglutinar todos os militares que representam o Exército em provas militares e/ou civis, cujos resultados se constituam de relevo internacional, e caso assim o quisessem, pudessem representar o nosso Exército em provas nacionais e internacionais, constituindo-se como um veículo de promoção das Forças Armadas e do Exército em particular.

Em suma, não obstante, ser importante que na AM as boas práticas universitárias devam ser equiparadas às instituições civis, deverá ser igualmente valorizada a importância da condição militar, uma vez que é esta característica que distingue os cadetes, futuros oficiais, dos universitários civis, devendo, por isso, ser privilegiada a Educação Física Militar enquanto um dos pilares que sustenta a condição de qualquer militar no seio das Forças Armadas.

SFEFED / AM (Exército)



# Legitimação da Educação Física Militar

## Introdução

A UNESCO (2015) aprovou a nova Carta Internacional da Educação Física e do Desporto, reconhecendo a importância do desporto para o desenvolvimento e para a paz durante a 38ª sessão da conferência geral UNESCO.

Desse documento resultam algumas conclusões, nomeadamente:

- A inatividade física contribui para 3,2 milhões de mortes prematuras por ano e é responsável por 6% da mortalidade global;
- O sedentarismo provoca mais mortes que o tabaco;
- 80,3% dos jovens com idades entre os 13 e os 15 anos não são suficientemente ativos;
- Os jovens despendem apenas 2 a 3% do tempo alocado para a sua educação a serem fisicamente ativos.

Dada a evolução tecnológica atual e a tendência para a adoção de comportamentos sedentários, levantam-se novamente questões sobre a importância da disciplina de Educação Física e similares.

A nível mundial e europeu a disciplina de Educação Física comporta um estatuto real significativamente mais baixo do que o seu estatuto legal (Hardman, 2011). A nível nacional existiu recentemente, no ensino civil, a redução da carga horária da disciplina tanto no 3º ciclo como no ensino secundário. Na Força Aérea, a Educação Física tem vindo a ganhar relevância, no entanto ainda não faz parte do quotidiano nem alcançou a dimensão que se pretende. Como tal, pretendemos demonstrar o motivo pelo qual temos vindo a atribuir maior importância à Educação Física na formação dos militares da Força Aérea.



## Diferenciação de Conceitos

Ao longo deste artigo abordaremos vários conceitos, pelo que, convém clarificá-los.

Primeiramente importa diferenciar Ginástica de Educação Física. Assim sendo, Ginástica é uma matéria que entre outras se subdivide em 6 modalidades desportivas. A Educação Física é uma disciplina científico-pedagógica, que se centra no movimento corporal para alcançar um desenvolvimento integral do indivíduo, nomeadamente na sua componente física, afetiva e cognitiva. A disciplina de Educação Física poderá ou não englobar a matéria de Ginástica.

Passando agora ao conceito de atividade física, a Organização Mundial de Saúde define-o como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer o dispêndio energético, incluindo atividades desenvolvidas durante o quotidiano (WHO, 2017).

O termo atividade física não deve ser confundida com exercício físico, que é uma subcategoria da atividade física.

O exercício físico é planeado, estruturado, repetitivo, e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Por último, desporto é uma atividade física estruturada que implica competição entre indivíduos e/ou equipas e obedece a um determinado regulamento (Barata, 2003).

Quando se fala no conceito de aptidão física, referimo-nos a um conjunto de atributos adquiridos ou desenvolvidos, relacionados com a capacidade de realizar atividade física, que podem ser categorizados essencialmente em dois níveis (ACSM, 2010):

- Aptidão física de desempenho motor;
- Aptidão física relacionada com a saúde.

Os atributos relacionados com o desempenho motor são a agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade, potência e o tempo de reação. Os atributos relacionados com a saúde são a composição corporal, a aptidão aeróbia, a força muscular, a resistência muscular e a flexibilidade (ACSM, 2010).



### Resenha Histórica

Dadas as evidências da escolha da temática e após esta diferenciação de conceitos, iremos debruçar-nos sobre a evolução histórica da Educação Física e do treino físico militar, em geral, em Portugal e em particular na Força Aérea.

Em Portugal, a história da Educação Física, está intimamente ligada à instituição militar. Por força da própria natureza da atividade militar, em que a condição física e a manutenção de um determinado regime de preparação se assumem como fundamental para o cabal cumprimento das missões atribuídas. Assim sendo, as primeiras escolas de Educação Física e desportos que surgiram em Portugal no início do século XX, nasceram no seio das Forças Armadas (DINST, 2006).

Neste sentido, foram os militares que lideraram o processo de evolução da disciplina de Educação Física, de tal modo que o decreto-lei nº 30279 de 23 de janeiro de 1940 que criou o Instituto Nacional de Educação Física (INEF), atualmente Faculdade de Motricidade Humana (FMH), refere explicitamente que as Comissões Técnicas de Educação Física e Desporto do Exército e da Armada (na altura ainda não existia a Força Aérea como ramo independente) deveriam prestar ao INEF a colaboração necessária à integral eficiência dos seus fins.

Torna-se importante referir que em 1955 a Força Aérea, foi pioneira ao publicar um documento de seu nome “Campeonatos Desportivos da Força Aérea”, que no nosso país se constituiu como o primeiro regulamento desportivo militar (DINST, 2006).

Em termos desportivos importa destacar que a Força Aérea já acolheu quatro grandes acontecimentos de nível mundial: em 1971 o Campeonato do Mundo Militar de Paraquedismo, na Base Aérea nº1 em Sintra; em 1986 o Campeonato do Mundo Militar de Tiro na então Base Aérea nº2 na Ota; em 1987 a 42ª Assembleia geral do Conselho Internacional de Desporto Militar (CISM) na Academia da Força Aérea em Sintra; em 2001 o Campeonato do Mundo Militar de Orientação, na Base Aérea nº11 em Beja (DINST, 2006).



Em 1956 foi criada a então 4ª Repartição da Direção de Instrução, com a missão de supervisionar as atividades de educação física e desporto dentro do ramo. Dois anos mais tarde, o Secretário de Estado da Aeronáutica convidou para a coordenação das ações na área da educação física na Força Aérea, o então Subdiretor do INEF, Prof. Lélío Ribeiro e o aluno finalista melhor classificado, Prof. Nelson Mendes.

Assim, pretendia-se dotar o ramo com um conjunto de especialistas com elevada qualificação, tendo em vista, inclusive, a criação da especialidade de Técnico de Educação Física. No entanto, este trabalho acabou por não se concluir com o deflagrar do conflito no Ultramar (DINST, 2006).

Já em 1978, o Chefe de Estado-Maior da Força Aérea nomeou uma comissão para estudar a organização da educação física no seio do ramo, trabalho que haveria de ser concretizado com a publicação do Despacho nº31/83 de 30 novembro. Esse documento acabou por criar o sistema de preparação física, atribuindo responsabilidades à Direção de Instrução, aos comandos das várias Unidades e Órgãos, criando o conceito de avaliação da condição física, de modo a que se realizassem testes físicos de 6 em 6 meses. Entre outras medidas, determinava-se que o treino físico de manutenção fosse obrigatório até aos 49 anos.

Em 1990, foi realizado um novo despacho que alterou a periodicidade de realização dos testes físicos, que passou a ser anual, determinando também que todos os militares fossem sujeitos a uma inspeção médica prévia à realização dos referidos testes.



### Conhecer as disciplinas

No contexto da formação ministrada na Força Aérea, existem diversas disciplinas lecionadas pelos Instrutores dos Departamentos de educação física que promovem, ativamente, a prática de exercício físico e de modalidades desportivas.

As disciplinas lecionadas aos militares em formação são constituídas por um conjunto de modalidades desportivas e atividades físicas que se encontram inseridas no sistema de instrução da Força Aérea. Estas distinguem-se da educação física de âmbito civil na medida em que existem matérias específicas que apenas integram o currículo dos militares, nomeadamente: marcar, treino todo-o-terreno, *plateau*, musculação e técnicas de transposição de obstáculos, nas suas vertentes de realização de pistas de obstáculos e de cordas, tal como a transposição de obstáculos naturais.

Assim, são múltiplas as atividades de treino a que os alunos estão sujeitos, pretendendo estas disciplinas contribuir para a preparação física, psíquica, social e cultural dos militares, numa perspetiva global do homem, concorrendo também para o fortalecimento do foro moral e aptidão para o desempenho das missões que lhes sejam confiadas (Pereira, 2010).

O próprio conceito de treino físico compreende toda a atividade física realizada sistematicamente com o objetivo de desenvolver competências físicas, psicológicas e psicomotoras, bem como virtudes essenciais a qualquer militar. Assim, podemos afirmar que as disciplinas que promovem ativamente a atividade física são essenciais à formação de qualquer militar, contribuindo para que este se encontre sempre apto para o serviço, como lhe é imposto pelo Regulamento de Disciplina Militar.

### Conceito de Saúde

É inevitável a associação entre a importância da atividade física e os seus benefícios para a saúde.

Neste sentido, será oportuno definir de um modo geral o conceito de saúde, que segundo a Organização Mundial de Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade (WHO, 1946). Como tal, irei abordar em que medida é que as disciplinas promotoras da atividade física contribuem positivamente para a saúde dos militares.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010) e o *American College of Sports Medicine* (2010) a atividade física serve como forma de prevenção e tratamento de vários tipos de doenças, quer de foro físico, mental e social.

Abordando o conceito de saúde anteriormente exposto e referindo que a disciplinas de educação física e treino físico militar são as principais fontes de prática e promoção da atividade física dos alunos, torna-se seguro dizer que a existência destas disciplinas no currículo dos alunos é uma estratégia de promoção de saúde.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o sedentarismo é o 4º maior fator de risco para a mortalidade global. Em todo o mundo, 6% das mortes são atribuídas à falta de prática de atividade física. Mais ainda, a inatividade física é a principal causa de aproximadamente 21 a 25% dos câncros da mama e do colon, de 27% de todos os casos de diabetes e de 30% de todas as cardiopatias isquémicas (WHO, 2015).

A inatividade física é o principal fator independente de risco modificável para as doenças não transmissíveis tais como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e câncros. Está também associada a outros dados importantes da saúde, incluindo a saúde mental, lesões, quedas e obesidade (WHO, 2015). As pessoas que são insuficientemente ativas têm um acréscimo de 20% a 30% no risco de morte em comparação com as pessoas que são suficientemente ativas (WHO, 2015).

Como se sabe, a educação física é uma disciplina fundamental para promover a prática de atividade física, nomeadamente exercício físico e prática desportiva.

Como tal, a Força Aérea, responsável pela formação inicial de um vasto número de militares que ingressam nas suas fileiras, tem o dever de promover a existência de atividade física orientada e planeada, de qualidade, de forma a que seja esta incutida, nos militares, o mais cedo possível, indo assim ao encontro dos estudos científicos que apontam que a participação constante na cultura desportiva aumenta a probabilidade de prática de atividade física de índices mais elevados na vida adulta (Telama; Yang; Viikari; Välimäki; Wanne & Raitakari; 2005). Estas observações sugerem que a existência de disciplinas que, de forma precoce, pretendam melhorar a aptidão física dos nossos militares, providenciarão também benefícios para a sua saúde futura (Janz, Dawson, & Mahoney, 2000).

Tendo em conta que a evidência científica confirma o facto de que uma população fisicamente apta exige menos cuidados de saúde, poderemos assim afirmar que a existência de disciplinas promotoras da aptidão física origina uma redução das despesas gerais de saúde (Ding; Lawson; Kolbe-Alexander; Finkelstein; Katzmarzyk; Mechelen; Pratt; 2016).

Então como é que sabemos se a atividade física que estamos a praticar é suficiente ou se é a correta para promover a saúde dos nossos militares?

A Organização Mundial de Saúde e o *American College of Sports Medicine* definem, com base em estudos científicos, os níveis recomendados de atividade física para promoção da saúde. Como tal, os adultos com idades entre 18-64 devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada durante a semana ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa durante a semana ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa. A atividade aeróbia deve ser realizada em blocos de pelo menos 10 minutos de duração. Para benefícios de saúde adicionais, os adultos devem aumentar a sua atividade física aeróbia de intensidade moderada para 300 minutos semanais, ou envolver-se em 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa por semana. As atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo grandes grupos musculares em 2 ou mais dias por semana. Estas recomendações são relevantes para todos os adultos saudáveis (WHO, 2010).

Para a grande maioria dos militares em curso na Força Aérea, o currículo proporciona contacto com aulas de cariz físico planeadas e devidamente acompanhadas num dia por semana. Assim, os departamentos de educação física de forma a irem ao encontro das *guidelines* anteriormente definidas, proporcionam atividades complementares e planos de preparação específicos, que promovem a prática de atividade física extracurricular.





As novas tecnologias são também utilizadas como um meio para promover a atividade física, uma vez que, quer os alunos quer os militares colocados, acedendo ao portal do Centro de Formação Militar e Técnica, poderão a qualquer momento consultar um dos variados planos de treino lá existentes.

Neste sentido, nas aulas, os alunos são incentivados a praticarem atividade física extracurricular de vários tipos, sendo prescrito um plano de preparação específico caso seja necessário. Sempre que possível e caso os alunos sejam merecedores, os instrutores incentivam, ativamente, a sua participação nos campeonatos da Força Aérea, nos Campeonatos Nacionais Militares e/ou Campeonatos Desportivos Inter-EMPES (campeonatos desportivos entre escolas de ensino superior militar e policial).

Num incentivo à melhoria da atividade física extracurricular, os Instrutores dos Departamentos de educação física instruem os alunos sobre como poderão potenciar a sua aptidão física nos seus tempos livres. Na Unidade de formação de curta duração introduzida em 2015 nos novos cursos de formação de Sargentos e de Praças, foi introduzida a matéria de “princípios de prescrição de treino” que visa dotar formalmente os militares em curso da capacidade de planeamento e prescrição de planos de treino para melhoria da sua aptidão física. Nesta matéria, são abordados conteúdos como anatomia geral, princípios de treino e prescrição de protocolos de treino.

Como tal, esta disciplina visa não só a melhoria da condição física dos militares durante o decorrer do respetivo curso, mas também a transmissão de conhecimentos que lhes permitam, ao longo da sua vida, planear e organizar a sua própria atividade física. Em suma, podemos afirmar que a formação ministrada pretende promover ativamente a saúde dos seus militares, tanto no presente como no futuro.

Outra matéria englobada no currículo dos novos cursos de formação de Praças e de Sargentos, é a de treino funcional. Esta matéria incorpora habilidades motoras multifacetadas que envolvem variadas combinações de exercícios, que promovem a melhoria do equilíbrio, da agilidade, do controlo motor, do tempo de reação e consequentemente da qualidade de vida.

O aperfeiçoamento destas componentes reduz o risco de ocorrência de quedas, assim como a ocorrência de variadas lesões (Garber; Blissmer; Deschenes; Franklin; Lamonte; Lee; Nieman & Swain; 2011).

Como se pode verificar, as disciplinas abordadas permitem desenvolver a saúde na sua plenitude, não melhorando apenas o bem-estar-físico, mas também o mental e o social. Como definido na agenda de desenvolvimento pós-2015 da UNESCO, a educação para a cidadania mundial reconhece a importância do pensamento crítico, criativo e inovador, a resolução de problemas e a tomada de decisões, juntamente com habilidades não cognitivas, como a empatia, a abertura a experiências e outras perspetivas, habilidades interpessoais e comunicativas, além da aptidão para construir redes e interação com pessoas de diferentes históricos e origens. As matérias abordadas nas disciplinas de educação física de cariz militar oferecem diferentes oportunidades para a aquisição dessas habilidades, as quais definem cidadãos autoconfiantes e socialmente responsáveis.

O currículo destas disciplinas promove a competência de movimento para estruturar o pensamento, expressar sentimentos e enriquecer a compreensão.

Por meio da competição e da cooperação, os alunos apreciam o papel de regras, convenções, valores, critérios de desempenho e jogo limpo (*fair play*), celebram as várias contribuições de cada um, e apreciam demandas e benefícios do trabalho em equipa (UNESCO, 2015). Através da realização de diversas tarefas como execução de pistas de obstáculos e de cordas, de marcar, e exercícios de comando e liderança, desenvolve-se o domínio do estado emotivo, o espírito de combatividade, a autoconfiança e o espírito de camaradagem (Pereira, 2010).

Além disso, o aluno compreende como reconhecer e administrar riscos, cumprir as tarefas designadas e aceitar a responsabilidade relativa ao seu próprio comportamento. Os alunos aprendem formas de lidar com o sucesso e com o fracasso e, além disso, como avaliar o seu desempenho através da comparação com os seus resultados anteriores e com os de outros camaradas.

É por meio dessas experiências de aprendizagem que a educação física oferece exposição a valores claros e consistentes, e reforça o comportamento pró social por meio da participação e do desempenho (UNESCO, 2015).





Em meados dos anos 90, foi comprovado que o exercício desencadeia a produção de uma proteína chamada “fator neurotrófico derivado do cérebro”, que promove o crescimento das células cerebrais existentes e o desenvolvimento de novas. O exercício ajuda a integrar os novos neurónios em circuitos cerebrais permitindo melhorar a aprendizagem. Em geral, o exercício aumenta a libertação de neurotransmissores, ou produtos químicos do cérebro que transmitem sinais entre as células nervosas, chamadas neurónios. A investigação também sugere que o exercício melhora a irrigação através da melhoria do fluxo sanguíneo para o cérebro e, como resultado, melhora as capacidades cognitivas (White & Wojcicki, 2010).

Pesquisas recentes evidenciam a correlação existente entre jovens fisicamente ativos e o seu sucesso académico. O desempenho académico é influenciado por outros fatores, mas as evidências mostram a pressuposição de que se os jovens conseguem atingir pelo menos a quantidade de atividade física diária recomendada, existirão ganhos sociais e académicos potencialmente amplos (UNESCO, 2015).

Um estudo realizado por investigadores da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, vem provar isso mesmo: na população estudada, 1531 alunos de 14 escolas públicas portuguesas, concluiu-se que estudantes com melhor aptidão aeróbia (que se consegue com atividade física regular) obtiveram melhor rendimento escolar, em comparação com os restantes colegas (Sardinha, Marques, Martins, Palmeira, & Minderico, 2014). Esta realidade não é exclusivamente nacional, são variados os estudos internacionais cujos resultados apontam também para esta correlação.

### Reforçar Benefícios Cognitivos

Relembrando a definição de saúde aceite pela Organização Mundial de Saúde, reforço o aspeto do completo bem-estar mental, que muitas das vezes não é associado à prática de atividade física.

Segundo o *American College of Sports Medicine*, existe uma associação do aumento da idade com uma diminuição da função cognitiva e a mudanças estruturais no cérebro, que resultam em:

- Redução da eficiência dos processos mentais, tais como a aprendizagem, o planeamento, a tomada de decisões e a capacidade de prestar atenção;
- Aumento do tempo de reação e o comprometimento da memória; e
- Diminuição do número e volume das células cerebrais.

Em geral, há uma crença comum de que este processo está intrinsecamente associado a uma natural e aparentemente inevitável deterioração da função cerebral com o avançar da idade.

No entanto, pesquisas recentes nos campos da neurociência e cinesiologia sugerem que muitos desses declínios relacionados com a idade no funcionamento cognitivo não são verdadeiramente inevitáveis. A maioria das pessoas reconhece que a atividade física é essencial para melhorar e manter a saúde física, o que pode ser menos evidente, é o facto de a atividade física regular também influenciar positivamente a saúde cognitiva. Durante a última década um número crescente de pesquisas sugere que a participação da atividade física é benéfica para a preservação e até mesmo para a melhoria da função cognitiva (White & Wojcicki, 2010).

Conclui-se então que os jovens fisicamente mais ativos tendem a apresentar uma performance académica superior e um melhor comportamento na sala de aula (Trost, 2009).

Que quantidade de atividade física deverá ser realizada para colher estes benefícios? A maioria dos estudos realizados até o momento mostraram que 45 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada três vezes por semana podem ser suficientes para se obter melhorias na estrutura e função do cérebro. Combinando essa atividade com exercícios de treino de força, como levantamento de pesos, entre duas a três vezes por semana podem obter-se melhorias adicionais para a saúde cognitiva (White & Wojcicki, 2010).

### Reforçar Benefícios Sociais

A prática de atividade física de forma regular não está relacionada apenas com o bem-estar físico e mental, relaciona-se também com a educação, com o desenvolvimento de competências transversais, com a solidariedade e com a integração.

As pessoas não vivem isoladas. O relacionamento social entre indivíduos é gerador de um sentimento de pertença, além de aumentar a autoestima e a autoconfiança. Todos estes elementos são essenciais ao bem-estar emocional e social do indivíduo, e são tidos, no seu conjunto, como uma das bases para o sucesso escolar (EU, 2015).

As disciplinas de Educação Física lecionadas na Força Aérea permitem a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:

- a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
- a ética desportiva;
- a higiene e a segurança pessoal e coletiva;
- a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

Estas disciplinas têm ainda uma elevada importância na orientação da sociabilidade no sentido de proporcionar uma cooperação efetiva entre os alunos. Esta cooperação permite melhorar a qualidade das prestações da turma em geral e desenvolve-se especialmente em momentos de competição entre equipas.



O clima relacional favorável desenvolvido nos diversos exercícios propostos origina o aperfeiçoamento pessoal e a criação de um espírito de camaradagem que transcende as atividades em si (Pereira, 2010).

As disciplinas relacionadas com a educação física, permitem que os alunos interajam em grupo, de forma sagaz, disciplinada e coesa, promovendo a sã camaradagem e o espírito competitivo. Assim sendo, podemos dizer que essas disciplinas acarretam benefícios para a saúde na sua componente de bem-estar social. Apenas nessas disciplinas, os alunos podem vivenciar o toque, a dor e o prazer de se poderem ultrapassar a si mesmos.

### Considerações finais

Após esta reflexão sobre a importância das disciplinas de Educação Física de cariz militar é incontornável a abundância de argumentos favoráveis à existência destas disciplinas nos currículos de todos os cursos de formação inicial existentes na Força Aérea.

A aptidão física foi sempre um atributo importante para os militares. A imagem que a maioria dos cidadãos associa às Forças Armadas é a de um Homem uniformizado, jovem, elegante e robusto. Esta imagem é a associação natural. Historicamente, para se ser um militar eficaz, a pessoa tinha que estar pronta para realizar esforços físicos de forma contínua e de vários tipos (Gindhart, 1999).

Assim sendo, a existência de disciplinas que envolvem treino físico de cariz obrigatório e avaliativo, demonstra que a Força Aérea é uma Entidade que valoriza a saúde e aptidão física dos seus militares.

Ressalvo, que na vida de qualquer organização que tenha por missão a formação, é necessária uma constante atualização de matérias e de necessidades formativas, de modo a conferir as competências adequadas às tarefas que os seus formandos irão executar, finda a formação.

A Força Aérea não é uma exceção, e tem procurado ao longo dos anos acompanhar a evolução, tanto na vertente académica em comparação com outros estabelecimentos de ensino, e pelas necessidades do novo espectro de operações militares, como na vertente do treino físico, que tem procurado habilitar os seus alunos com competências que lhes garantam um bom desempenho nas futuras missões que lhes possam ser atribuídas. Esta atitude de contínua evolução sempre baseada em fundamentos científicos deverá ser mantida, promovendo sempre a qualidade da instrução ministrada.

Termino com as palavras, de sua Excelência o Ex-Chefe do Estado-Maior da Força Aérea, General Manuel José Taveira Martins, elaboradas no seminário internacional de Educação Física e desporto militar realizado em 2006: "A Força Aérea só terá a ganhar se intervir estratégica e dinamicamente no fomento das atividades (físicas), pois, para além dos fatores de ordem cultural e socializante, teremos de contabilizar os grandes benefícios que daí resultam para a saúde das pessoas, com reflexos na diminuição do absentismo ao trabalho e muito positivamente na prontidão operacional."

Diogo Álvares, TEN RHL (Força Aérea)



### Bibliografia

- ACSM (2010). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer-Lippincott Williams & Wilkins.
- Barata, T. (2003). *Mexa-se pela sua saúde - Guia prático de actividade física e emagrecimento para todos*. Dom Quixote.
- CEMFA (2006). *Mensagem. Seminário internacional de educação física e desporto militar* (p. 5). Lisboa: Força Aérea Portuguesa.
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Mechelen, W. V., & Pratt, M. (2016, Julhlo 27). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet Physical Activity Series 2*, pp. 1311-1324.
- DINST (2006). *História da Educação Física na Força Aérea. Seminário internacional de educação física e desporto militar* (pp. 34-35). Lisboa: Força Aérea Portuguesa.
- EU (2015, August 26). *Expert group recommendations to encourage physical education in schools*. Retrieved from European Commission: [http://ec.europa.eu/sport/news/2015/0826-expert-physical-activity\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/news/2015/0826-expert-physical-activity_en.htm)
- Garber, C., Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I.-M., . . . Swain, D. (2011, July). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, pp. 1334-1359.
- Hultquist, C. (2010, Fall). Keeping active amid life changes. *ACSM Fit Society*, pp. 1-2.
- Janz, K., Dawson, J., & Mahoney, L. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the muscatine study. *Medicine & Science in Sports & Medicine*, pp. 1250-1257.
- Gindhart, R. (1999). *The Air Force physical fitness program: is it adequate? Alabama: USAF.*
- Hardman, K. (2011). Global issues in the situation of physical education in schools. In K. Hardman, & K. Green, *Contemporary issues in physical education: international perspectives* (pp. 11-29). Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
- Pereira, J. (2010). *O treino físico na academia militar e o perfil de competências do oficial de infantaria*. Lisboa: Academia Militar.
- Sardinha, L., Marques, A., Martins, S., Palmeira, A., & Minderico, C. (2014). *Fitness, fatness, and academic performance in seventh-grade elementary school students*. Cruz-Quebrada: BMC Pediatrics.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, pp. 267-273.
- Trost, S. (2009). *Active Education: Physical education, physical activity and academic performance*. San Diego: Active Living Research.
- UNESCO (2015). *International charter of physical education, physical activity and sport*. Paris: United nations educational, scientific and cultural organization.
- UNESCO (2015). *Quality physical education (QPE) - Guidelines for policy-makers*. Paris: Unites nations educational scientific and cultural organization.
- White, S., & Wojcicki, T. (2010, Fall). Staying mentally sharp through physical activity. *ACSM Fit Society*, pp. 3-4.
- WHO (1946). *International Health Conference. Preamble to the constitution of the World Health Organization* (p. 100). New York: WHO.
- WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO.
- WHO (2015, Novembro). *Global physical activity surveillance*. Retrieved from WHO: <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/>
- WHO (2017, Fevereiro). *Physical activity*. Retrieved from WHO: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

# A Guarda Nacional Republicana e o tiro desportivo

A prática do tiro teve, inicialmente, como principal intuito o treino de forças militares e a prática da caça. Por seu lado, a vertente desportiva do tiro só teve o seu início no século XIX.

O tiro desportivo, que envolve a utilização de armas de fogo ou de armas de ar comprimento, tem os seus primeiros registos de prática desportiva competitiva na Suécia, tendo-se disseminado rapidamente por todo o mundo. Em 1871 foi fundada, nos Estados Unidos da América (EUA), a Federação Internacional de Tiro Desportivo, contado nos dias de hoje com 154 países filiados.

A modalidade esteve presente na 1ª edição dos Jogos Olímpicos da era moderna, que decorreram na capital da Grécia, Atenas, decorria o ano de 1896. Esta prática desportiva apenas viria a ser aberta à participação feminina em 1968, no entanto, as atletas femininas integravam provas masculinas. Só no ano de 1984 é que se viriam a criar provas específicas para as atletas femininas competirem apenas entre si.

A Guarda Nacional Republicana (GNR), através do Núcleo de Tiro Desportivo da Escola da Guarda, possui uma equipa de Tiro Desportivo, com atletas masculinos e com atletas femininos. Esta prática desportiva, já com um longo e magnífico historial na GNR, encontra-se dividida em 3 modalidades, nomeadamente, modalidade de carabina, modalidade de pistola de precisão - *International Shooting Sport Federation* (ISSF) e a modalidade de tiro prático - *International Practical Shooting Confederation* (IPSC).

Na modalidade de Carabina, os atletas masculinos e femininos executam provas na posição de atirador de pé às distâncias de 10, 50 e 300 metros. Nesta modalidade existem igualmente provas onde os atiradores executam tiro às mesmas distâncias, no entanto, adotando 3 posições diferentes, nomeadamente, posição de atirador de pé, posição de atirador de joelhos e posição de atirador deitado.

Na modalidade de Pistola, os atletas masculinos têm provas de tiro com pistola livre (PL50) a 50 metros, tiro de pistola percussão central (PPC) a 25 metros e tiro de pistola a 10 metros (P10), por seu turno, as atletas femininas têm provas aos 10 metros e aos 25 metros (P25).

Por último, o tiro de IPSC, que regulamente é designado por tiro prático, consiste na execução de tiro dinâmico, onde o atirador efetua tiro em movimento ou estático ao longo de uma pista. Nesta modalidade de tiro tanto os atletas masculinos como femininos realizam o tiro de pistola recorrendo a calibres .40 e 9 milímetros. As características dos circuitos se modificam de prova para prova e os disparos são realizados para alvos em papel ou metálicos podendo os mesmos estar em movimentos ou estáticos.

Não obstante a importância de todas as diferentes modalidades que consubstanciam a prática do tiro desportivo, o tiro de IPSC, pela dinâmica exigida no manuseamento da arma e pela técnica de tiro utilizada aquando da execução dos disparos, é a que mais se aproxima ao tiro executado pelas forças de segurança, ou seja, ao tiro policial.

Os atletas da equipa de tiro da GNR participam ao longo do ano desportivo, com início em janeiro e fim em dezembro, nas provas nacionais e internacionais do calendário oficial da Federação Portuguesa de Tiro (FPT). Tendo alcançado ao longo dos anos resultados de relevância, nomeadamente, títulos nacionais individuais tanto na modalidade de Carabina como na modalidade de Pistola.



Para além de títulos nacionais individuais, a GNR tem alcançado resultados de pódio nas provas por equipa, salientando-se os seguintes:

- **Equipa 3ª classificada no Campeonato Nacional Absoluto de Pistola Precursão Central-Homens- ano 2013**
- **Equipa Vice-Campeã Nacional no Campeonato Nacional ISSF Absoluto Homens Pistola de Precursão Central-ano 2014**
- **Equipa 3ª classificada no Campeonato Nacional Absoluto Carabina 300 metros- Homens-Ano 2016**
- **Equipa 3ª Classificada no Campeonato Nacional Absoluto de Carabina 50 metros- Homens-ano de 2017**

Como consequência dos resultados alcançados, há atletas da equipa de tiro da GNR que integram os trabalhos da seleção nacional da FPT. Alguns desses atletas tiveram participações em Campeonatos do Mundo e da Europa da modalidade integrando a equipa Nacional.

Para além das provas da Federação Portuguesa de Tiro, a equipa de tiro da GNR, participa nos Campeonatos Nacionais Militares de Tiro, prova que faz parte do calendário anual das competições desportivas militares da Comissão de Educação Física e Desporto Militar (CEFDM). Na prova, que acontece anualmente, participam as equipas de tiro desportivo de todos os Ramos das Forças Armadas e Forças de Segurança (GNR e PSP), competindo as equipas femininas e masculinas de Carabina e Pistola.

A GNR faz-se representar todos os anos, tendo alcançado resultados de excelência tanto individuais como coletivos, sendo de salientar os seguintes resultados coletivos na ultima década:

- **Equipa Campeã Nacional do Troféu CEFDM- XIICNM Tiro de Pistola Feminino- 2010**
- **Equipa Campeã Nacional do Troféu CEFDM- XLIII CNM Tiro de Pistola Feminino -2012**
- **Equipa Campeã Nacional do Troféu XLVII CNM Tiro de Pistola Feminino-2016**
- **Equipa Campeã Nacional do Troféu XLVIII CNM Tiro de Carabina Feminino- 2017.**

*Núcleo de Tiro Desportivo da Escola da Guarda (GNR)*

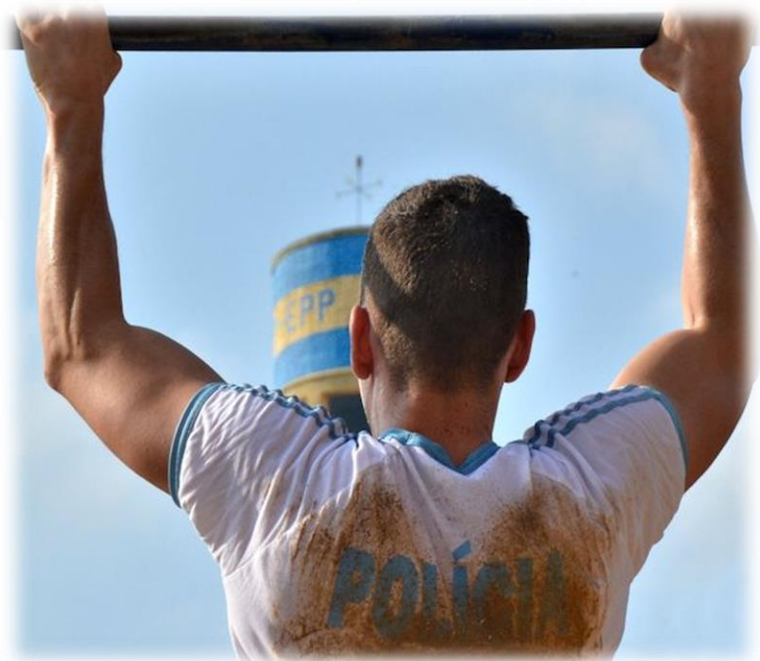


Equipa da GNR no XLIX CNM-2017 na presença do Comandante do Comando de Doutrina e Formação da GNR, Major-general Domingos Pascoal

# A prática de atividade física e a Polícia de Segurança Pública

A atividade física, definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer um gasto de energia”, representa um importante pilar na promoção da saúde e prevenção da doença. Segundo dados do Eurobarómetro de 2017, cerca de 68% dos portugueses é sedentário e este constitui um dos principais fatores de risco de morbi-mortalidade. A atividade física, entre outras, diminui o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas como hipertensão, obesidade, diabetes, osteoporose, e neoplásicas e contribui para o bem-estar físico, psíquico e emocional. Para que exista um real benefício, em indivíduos adultos, a OMS recomenda a prática acumulada de, pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada semanal ou de 75 minutos de atividade vigorosa ou alguma combinação equivalente.

Para além dos benefícios individuais, a atividade física regular associa-se a uma melhoria do ambiente físico e social e à redução de custos indiretos. Pelo exposto, destaca-se a importância da definição de estratégias que permitam o aumento dos níveis de atividade física na população. Tendo em vista o longo percurso da atividade funcional dos profissionais da Polícia de Segurança Pública (PSP), e com o quadro cada vez mais envelhecido, toda a atividade física deve ser virada nesse sentido social.



Para a PSP é fulcral que os seus elementos estejam aptos física e psicologicamente para o cumprimento da sua missão primordial e a promoção de uma imagem saudável que transmita segurança e confiança para o cidadão. Estando os polícias frequentemente sujeitos a um desgaste físico e emocional condicionado por, entre outros, horários de trabalho com turnos de serviço, ocorrências que têm de gerir, distância do seu agregado familiar, a prática regular e organizada de atividade física comporta a nível individual os benefícios já enumerados e, a nível institucional uma melhor produtividade, redução na ausência ao serviço por motivos de doença e menores custos com a saúde.

A atividade física melhora a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, a saúde mental, o controlo motor e a função cognitiva. Ou seja, sempre que sejam submetidos ou chamados a uma intervenção mais musculada, estes estão operacionais.

Assim sendo dentro do cumprimento dos conteúdos programáticos que integram a educação física e desporto dos vários cursos ministradas na Escola Prática de Polícia (EPP), é sempre incutido aos formandos a regular prática desportiva, no seu futuro.



Neste sentido, na profissão de Polícia, tem de existir uma preparação física e mental, bastante proeminente, inerente às funções e vicissitudes do dia-a-dia, sendo que, para tal, na preparação das aulas de educação física e desporto, os formadores têm em consideração várias componentes do treino que levam a que os formandos pratiquem de forma regular e consciente atividades físicas, com os seguintes objetivos:

- Desenvolver capacidades de resistência aeróbica, força, coordenação e velocidade;
- Promover a prática de atividade física, cultivando um conjunto de componentes, nomeadamente:
  - Bem-estar físico e mental;
  - Perseverança;
  - Autodeterminação;
  - Tenacidade;
  - Persistência;
  - Firmeza de propósitos.
- Superar obstáculos de diferentes graus de dificuldade;
- Adotar conteúdos e metodologias adequadas, conferindo aos alunos uma preparação física de base;
- Desenvolver as qualidades físicas;
- Incentivar o gosto pela prática regular de exercício físico.

As aulas de educação física e desporto são direcionadas de forma que os formandos atinjam os objetivos definidos e que as experiências vivenciadas ao longo do curso os acompanhem e os influenciem de forma positiva. Os formandos devem então saber relacionar-se em grupo, ou seja, saber conviver e respeitar a diversidade que também faz parte da sociedade, o que pressupõe um controle evolutivo de comportamentos, valores, normas e atitudes essenciais para o compromisso que esta profissão exige.

Os formandos devem ter em consideração vários aspetos no sentido de atingirem uma boa avaliação final na disciplina, tais como:

- ✓ A participação;
- ✓ O interesse;
- ✓ O compromisso;
- ✓ A responsabilidade;
- ✓ A afetividade;
- ✓ As habilidades;
- ✓ As competências;
- ✓ A atitude.

Relativamente ao tipo de formação, a fim de garantir os níveis de especialização e exigência, e ministrada por elementos desta Polícia que assumem a responsabilidade profissional da Educação Física e Desporto, possuindo as devidas habilitações literárias. Assim, o recrutamento é um processo importante e cuidado, em número suficiente tendo em conta o número de turmas, de modo a beneficiar a formação e o aperfeiçoamento contínuo, que se quer positivo e constante de modo a que os formandos atinjam os objetivos propostos.

No que diz respeito aos recursos materiais e espaciais para a realização das aulas, devem ser apropriados e previstos em número suficiente para permitir, com toda a segurança, uma participação responsável e intensiva nas aulas de educação física e desporto, assim como, no treino livre de cada formando depois do período letivo. Neste aspeto em particular, os estabelecimentos policiais de ensino devem unir esforços e concentrar-se na planificação da localização e da utilização ótima das instalações, dos equipamentos necessários à prática do desporto.

Bem sabemos que no início, na fase de adaptação à profissão, não é fácil conjugar o serviço, com o descanso e a vida pessoal, mas com a vontade do Polícia e apoio da hierarquia de Comando, todos os referidos fatores são essenciais para um “futuro risonho”.

Para além da vertente de formação, ensino, a PSP tem também uma vertente competitiva, participando nos Campeonatos Nacionais Militares. A PSP tem um enorme orgulho nos elementos que a representam nestes campeonatos, competição onde estão presentes os melhores de cada Ramo das Forças Armadas e das Forças de Segurança (PSP e GNR) em cada modalidade.

Estes elementos, apesar do sacrifício pessoal muitas vezes envolvido, representam a PSP com dignidade e distinção. A prática desportiva também promove uma socialização, o espírito de camaradagem, a entreaajuda, entre os elementos das diferentes Forças de Segurança e Forças Armadas participantes, promovendo ainda uma sã competição e troca de conhecimentos e experiências entre todos.

A Instituição tem procurado dar melhores condições aos seus “atletas” e, nos tempos que correm, com uma notória falta de elementos, deixa-se ainda uma palavra de reconhecimento aos Comandantes por dispensarem os seus elementos para que estes possam tão bem representar a Instituição. Em 2018, a PSP antevê participar em todas as provas dos Campeonatos Nacionais Militares e nos I Jogos Nacionais Militares com cerca de 230 polícias, em todas as modalidades disponíveis (Tiro, Futsal, Orientação, Atletismo, Voleibol, BTT e Natação). Pelos benefícios sobejamente explorados, é importante que todo o efetivo, em particular os menos ativos, tenham conhecimento e sejam incentivados para a prática desportiva regular e personalizada.

*Lúis Ferreira, Técnico Superior (Departamento de Formação / Direção Nacional – PSP)  
Joaquim Pinto, Chefe Principal (EPP – PSP)  
Carlos Gabriel, Agente (EPP – PSP)*

# CAMPEONATOS NACIONAIS MILITARES 2018



Competição	Organização	Local	Rn Prep	Data	CISM
I Jogos Nacionais Militares	Marinha	Centro de Educação Física da Armada (Alfeite)	26Fev18	19 a 23Mar18	-
XLIX CNM Tiro	PSP	Unidade Especial de Polícia (Belas)	07Mai18	05 a 08Jun18	-
IX CNM Voleibol Praia	Força Aérea	Depósito Geral Material da Força Aérea (Alverca)	14Jun18	11 a 13Jul18	-
XLI CNM Orientação	Exército	Regimento de Infantaria N°14 (Viseu)	11Set18	09 a 11Out18	-
XL CNM Corta-Mato	GNR	Escola da Guarda (Queluz)	11Set18	03 e 04Out18	58° Campeonato Mundial Militar Corta-Mato (Angola)

