



**RECURSOS
DA DEFESA**

Direção-Geral de Recursos
da Defesa Nacional



ANUÁRIO 2018



Índice:

Competições Desportivas Nacionais:	
I Jogos Nacionais Militares. Competições de Futsal, BTT, Natação e Corrida de Estrada	5
XLIX Campeonato Nacional Militar de Tiro	15
IX Campeonato Nacional Militar de Voleibol de Praia	19
XLI Campeonato Nacional Militar de Orientação	22
XL Campeonato Nacional Militar de Corta-Mato	27
Competições Desportivas Internacionais:	
IRONMAN 70.3 EVERIS Relay Cascais 2018	31
Em foco:	
Seminário “Educação Física e Desporto nas Forças Armadas e Forças de Segurança”: Anotações das apresentações da Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana e Polícia de Segurança Pública	33
Programa de Saúde e Exercício na Marinha Portuguesa	49
O Desporto Militar e seu contributo para o prestígio das Forças Armadas	52
Atividade Física durante a gravidez e pós-parto	56
Subsídios das Ciências do Desporto para a formação de Oficiais de Polícia em Portugal	62
Resenha histórica da Comissão Diretiva das Artes Marciais (CDAM)	67
Calendário Anual das Competições Desportivas Militares 2019	72

Anuário de Atividades 2018 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 de Doutrina e Formação da GNR; Departamento de Formação da PSP; e Centro de Audiovisuais do Exército.

Os artigos expressam a opinião do seu autor.



Compete à Comissão de Educação Física e Desporto Militar (CEFDM), entre outras competências, a coordenação das atividades desportivas em que participem os ramos das Forças Armadas e as Forças de Segurança, sendo que, de um modo generalizado podemos considerar como atividades desportivas aquelas em que o fator competitivo predomina.

A organização e a realização destas atividades desportivas obedecem a regras próprias, encontrando-se estas legalmente enquadradas no âmbito das competições desportivas militares. Podemos assim entender o Desporto Militar como as atividades desportivas de carácter competitivo em que participam os ramos das Forças Armadas e as Forças de Segurança.

Além do mais, este entendimento é fundamentado pela Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, que consagra no artigo 50.º que “A organização e a realização de atividades desportivas no âmbito das Forças Armadas e das Forças de Segurança obedecem a regras próprias, sem prejuízo da aplicação dos princípios gerais fixados na presente lei.” Tal não pode significar um alheamento do Desporto Nacional, configurando-se o Desporto Militar como parte integrante e por conseguinte de pleno direito no seio do Desporto Nacional, tanto é assim, que a sua relevância se traduz por lei, desde 2013, no assento no Conselho Nacional do Desporto de um representante da área do Desporto Militar e das Forças de Segurança.

Esta relevância é materializada nas atividades desportivas promovidas pela Comissão de Educação Física e Desporto Militar, que ao serem consideradas como parte integrante do Desporto Nacional, eleva as suas responsabilidades no que se refere à sua competência e atuação, assim como são valorizadas, através do seu reconhecimento externo e formal, mormente via o Conselho Nacional do Desporto.

O Conselho Nacional do Desporto, como fórum transversal à sociedade, cuida das matérias relacionadas com o Desporto Nacional, proporcionando a participação de várias entidades públicas e privadas na procura de consensos alargados relativamente à política desportiva, sendo por si só uma oportunidade única de contacto formal do Desporto Militar com a sociedade civil num contexto que se quer integrador e o mais abrangente possível, promovendo políticas Desportivas Nacionais inclusivas e agregadoras em prol da sociedade, o mesmo é dizer em prol dos portugueses e portanto claramente também dos elementos das Forças Armadas e das Forças de Segurança.



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



No presente ano, de 2018, o Calendário Anual das Competições Desportivas Militares (CACDM) incluiu pela primeira vez os Jogos Nacionais Militares. Esta primeira edição, foi um projeto que a Marinha abraçou desde o início, através do Centro de Educação Física da Armada, disponibilizando-se desde logo a organizar o aludido evento que veio a atingir na plenitude os objetivos previamente definidos, fortalecendo com distinção e audácia o Desporto Militar.

O Regulamento das Competições Desportivas Militares Nacionais, vertido na portaria conjunta (MDN e MAI) nº260/98 de 17 de fevereiro, define a natureza das competições desportivas militares, classificando-as em dois tipos: Campeonato Nacional Militar (CNM) e Torneio Nacional Militar (TNM), sendo que a distinção entre estas assenta no número de Instituições que participam em determinada competição que por sua vez versa determinada modalidade compreendendo eventualmente as suas disciplinas, se as houver.

No decorrer do planeamento do CACDM para 2018, no qual participam representantes das Instituições envolvidas, Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana e Polícia de Segurança Pública, foi entendido lançar um novo projeto que permitisse outro tipo de inter-relacionamento e abrangência, procurando ultrapassar o momento monodisciplinar dos CNM e TNM quanto às modalidades, e também que possibilitasse um espaço de discussão e abertura a diferentes sensibilidades e entendimentos no âmbito do Desporto Militar. Nasceram assim os Jogos Nacionais Militares (JNM).

A intenção expressa e unânime passa por se realizar tal evento desportivo de dois em dois anos, contemplando, no mínimo, duas modalidades desportivas usualmente disputadas como CNM, onde participam equipas representativas das 5 Instituições, ao que acresce, no mínimo, uma nova modalidade desportiva ou outra que se tenha deixado de praticar em termos de CNM ou TNM e para a qual haja apetência por 3 ou mais Instituições para competirem. Afigura-se ainda relevante a realização de um seminário, onde se debata a temática da Educação Física e Desporto. Pese embora, não se considere mandatário, podemos equacionar como ideal um período de 5 dias para a vigência dos JNM, incluindo nesse período uma manhã ou tarde para a realização do aludido seminário.

A relevância desta proposta manifesta-se nos resultados que foram obtidos com os I Jogos Nacionais Militares. Não descuremos o patamar de projeção e dimensão ímpar no seio das competições desportivas nacionais militares alcançado, se tal representa a importância dada ao evento pelas Instituições que abraçam o Desporto Militar, mais relevante foi a satisfação alcançada pelos atletas participantes, ao terem o seu espaço competitivo alargado, interagirem entre pares mesmo que praticando modalidades diferentes, aproveitando a universalidade do desporto na construção de um “bem comum”, resultando daqui uma mais-valia pessoal e consequentemente Institucional.



*José Manuel Pires Contramestre, Coronel
Presidente da CEFDM*

I JOGOS NACIONAIS MILITARES

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:

	FEMININOS	MASCULINOS
FUTSAL: 108	36	72
BTT: 82	12	70
NATAÇÃO: 43	8	35
CORRIDA DE ESTRADA: 139	42	97
TOTAL: 372	98	274



Cerimónia de Abertura dos I JNM

A Marinha, através do Centro de Educação Física da Armada, organizou, na semana de 19 a 23 de março, os “I Jogos Nacionais Militares” (I JNM). Evento significativo no panorama do desporto militar a nível nacional, contou com a participação de atletas dos Ramos das Forças Armadas e das Forças de Segurança, nomeadamente da Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana (GNR) e Polícia de Segurança Pública (PSP), nas competições de Futsal, BTT, Natação, e Corrida de Estrada.

A cerimónia de abertura, realizada no dia 19 de março, presidida pelo Diretor-Geral dos Recursos da Defesa Nacional, Dr. Alberto Coelho, contou com a presença do Vice-Chefe do Estado-Maior da Armada, Vice-almirante Novo Palma, do Diretor de Formação, Comodoro Soares Ribeiro, do Presidente da Comissão de Educação Física e Desporto Militar, Coronel Pires Contramestre, e do Presidente da Comissão Organizadora (Diretor do Centro de Educação Física da Armada), Capitão-de-mar-e-guerra Ramalho da Silva, onde em formatura foram içados os guiões das Entidades participantes e lida a declaração de abertura dos “I Jogos Nacionais Militares”.

Na competição de Futsal, que se realizou ao longo de 4 dias entre as seleções da Marinha, da Força Aérea, e da PSP, no I escalão masculino, II escalão masculino (+34 anos) e escalão feminino, num total de 108 atletas envolvidos, a Força Aérea venceu no escalão feminino, ao derrotar a Marinha e a PSP em ambos os jogos, conquistando assim o Troféu Feminino, vencendo também no I escalão masculino. A seleção da Marinha do II escalão masculino sagrou-se Campeã Nacional Militar ao vencer as equipas da Força Aérea e da PSP, contribuindo assim na conquista do Troféu Masculino do evento.





No dia 20 de março, pelas 10 horas, decorreu no Auditório do Centro Integrado de Treino e Avaliação Naval o seminário. Na primeira parte com o tema “O Sistema de Educação Física e Desporto nas Forças Armadas e Forças de Segurança” contou com as intervenções da Marinha – Capitão-tenente SEG Paulo Mosca Rodrigues, do Exército – Capitão INF Hugo Monteiro, da Força Aérea – Tenente-coronel PA António Churro, da GNR - Tenente-coronel António Ramos, da PSP – Agente Principal Bruno Couto, e da CEFDM – Coronel INF José Contramestre, apresentando-se mais à frente algumas *speaking notes*. A segunda parte, com o tema “A importância do Combate à Dopagem no Desporto”, contou com a presença do Palestrante, Dr. António Júlio Nunes, Diretor Executivo da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP). A abertura e o encerramento do seminário foram realizados por SEXA Comodoro Jesus Silva, Diretor de Saúde, e, Exma. Sra. Dra. Catarina Cardoso, Subdiretora-Geral de Recursos da Defesa Nacional, respetivamente.



A prova de ciclismo BTT foi a primeira vez que se realizou. No dia 21 de março, com a participação de 82 atletas, representando a Marinha, o Exército, a Força Aérea, a GNR e a PSP, os BTTistas percorreram um percurso em circuito com 6.000 metros (por volta) de 2 horas de resistência, contando para a classificação o maior número de voltas seguido do tempo. A prova deixou boas perspetivas quanto à continuidade da modalidade no seio das competições desportivas militares.



A manhã do dia 22 de março foi reservada para a competição de Natação, na Piscina n.º1 do CEFA, que desde 2005 não recebia um evento nacional militar desta modalidade. Ou seja, ao fim de cerca de 20 anos, reviveu-se a prática da natação a este nível competitivo, merecendo também uma adesão significativa por parte dos atletas. Com a participação da Marinha, da Força Aérea e da PSP, realça-se o bom nível competitivo demonstrado pelos atletas. A Força Aérea venceu o troféu feminino tendo a Marinha vencido o troféu masculino.

O último dia de provas dos I JNM ficou reservado para a Corrida de Estrada, uma prova de 10 km no perímetro da Base Naval de Lisboa, que contou com uma expressiva participação dos Ramos das Forças Armadas e das Forças de Segurança, num total de 139 participantes.

A cerimónia de encerramento destes I JNM decorreu no Pavilhão do CEFA, com a presença da Banda da Armada, que enalteceu a entrega dos Troféus aos Ramos e Forças de Segurança vencedores em cada modalidade. Esta cerimónia foi presidida pelo Vice-chefe do Estado-Maior da Armada, Vice-almirante Novo Palma, com a presença do Subdiretor-Geral de Recursos da Defesa Nacional, Major-general Cartaxo Alves, do Diretor de Formação, Comodoro Soares Ribeiro, do Presidente da Comissão de Educação Física e Desporto Militar, Coronel Pires Contramestre e do Presidente da Comissão Organizadora (Diretor do Centro de Educação Física da Armada), Capitão-de-mar-e-guerra Ramalho da Silva.





Cerimónia de Encerramento dos I JNM

PRÉMIOS DO FUTSAL:

MEDALHAS:

Equipas vencedoras:

	Escalação Feminino	1º Escalão Masculino	2º Escalão Masculino (idade > 35)
1ª	<p>FORÇA AÉREA:</p> <p>CAP Ana Marques TEN Inês Borges TEN Madalena Carvalho ALF Marta Píré ASPOF Inês Lopes ASPOF Cláudia Teixeira 1 SAR Daniela Gonçalves CADJ Patrícia Lapão 1 CAB Cristiana Gonçalves 1 CAB Filipa Mendes 1 CAB Joana Braga 1 CAB Beatriz Nunes</p> <p>Treinador: SAJ Joaquim Aniceto</p>	<p>FORÇA AÉREA:</p> <p>CAP Ricardo Antunes TEN Carlos Pedreiro TEN António Oliveira TEN Jorge Cardoso ALF Pedro Ribeiro ALF André Taveira ALF Carlos Pires 1 SAR Carlos Rocha CADJ Pedro Orriza CADJ Luís Nunes 1 CAB David Nunes 1 CAB Cláudio Hervert</p> <p>Treinador: SAJ António Faina</p>	<p>MARINHA:</p> <p>SAJ Queiroz Pereira 1 SAR Mendes Venâncio 1 SAR Sousa Moreira 1 SAR Costa Bento 1 SAR Santos Fatela 1 SAR Vieira Araújo 1 SAR Miguel Abibe 1 SAR Lourenço Figueiredo CAB Morais Botas CAB Pires Fernandes CAB Pudim Oliveira</p> <p>Treinador: CAD Ferreira Duarte</p>

TROFÉU CEFDM:

Feminino:



Masculino:



PRÉMIOS DO BTT:

MEDALHAS:

Classificação Individual por Escalão:

	Escalão Feminino		1º Escalão Masculino		2º Escalão Masculino (idade > 34)		3º Escalão Masculino (idade > 44)	
	Atleta / Equipa	Voltas / Tempo	Atleta / Equipa	Voltas / Tempo	Atleta / Equipa	Voltas / Tempo	Atleta / Equipa	Voltas / Tempo
1º	1CAB Diana Silva / Exército	5 / 1:45:37	GRP Carlos Rocha / GNR	7 / 1:58:10	AG Murra Inácio / PSP	7 / 1:53:59	CAB Marques Carrigo / Marinha	6 / 1:44:55
2º	1SAR Melissa Maia / Exército	5 / 1:45:42	GR Diogo Afonso / GNR	6 / 1:43:08	AG Lampreia Valadas / PSP	6 / 1:45:21	SAJ Fernando Gouveia / GNR	6 / 1:45:54
3º	CAD Marques Raimundo / Marinha	5 / 1:53:33	AG Santos Ramos / PSP	6 / 1:43:10	GRP Luís Lameira / GNR	6 / 1:45:50	COR Jorge Pimentel / Força Aérea	6 / 1:52:23

Classificação Coletiva por Escalão :

	Escalão Feminino	1º Escalão Masculino	2º Escalão Masculino (idade > 34)	3º Escalão Masculino (idade > 44)
1º	EXÉRCITO 1CAB Diana Silva 1SAR Melissa Maia 1SAR Daniela Macedo 1CAB Fátima Cardoso SAJ Noémia Magalhães	EXÉRCITO 1SAR Silva Paiva 1SAR Pinto Cardoso 1SAR Pereira Carneiro 1SAR Daniel Anes 1SAR Fernandes Monteiro	PSP AG Murra Inácio AG Lampreia Valadas AGP Ferreira de Almeida AG Marques das Neves AG Silva Freitas	GNR SAJ Fernando Gouveia CAB Sérgio Santos CAB Rui Serrano TCOR Carlos Maia SAJ Paulo Silvestre

TROFÉU CEFDM:

Feminino:	Masculino:
	



PRÉMIOS DA NATAÇÃO:

MEDALHAS:

Classificação Individual por Escalão:

400 metros Livres						
	Escalão Feminino		1º Escalão Masculino		2º Escalão Masculino (idade > 34)	
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)
1º	CAD Ana Marques / Marinha	5:15:16	2GRT Valdágua. Coutinho / Marinha	4:29:15	AG Valdo das Neves / PSP	5:21:28
2º	ASPOF Inês Duarte / Força Aérea	6:24:22	CAD Torre Oliveira / Marinha	4:57:32	G 2CL Leiria Carneiro / Marinha	5:30:45
3º	-		AG Ruben Perdigoto / PSP	4:58:38	1SAR Henrique Marcelino / Força Aérea	5:42:26
50 metros Bruços						
	Escalão Feminino		1º Escalão Masculino		2º Escalão Masculino (idade > 34)	
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)
1º	CAD Ana Marques / Marinha	0:36:78	CADJ Rafael Ferreira / Força Aérea	0:33:68	CAP Tiago Barroso / Força Aérea	0:34:50
2º	1CAB Ana Mendes / Força Aérea	0:47:08	SCOM José Moreira / PSP	0:34:56	COM Rui Costa / PSP	0:37:74
3º	CAD S. Rodrigues / Marinha	0:48:55	1CAB R. Nascimento / Força Aérea	0:34:99	CAP Rogério Furtado / Força Aérea	0:39:66
50 metros Costas						
	Escalão Feminino		1º Escalão Masculino		2º Escalão Masculino (idade > 34)	
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)
1º	1CAB Ana Mendes / Força Aérea	0:37:87	2TEN Silva Marques / Marinha	0:31:66	CAP Tiago Barroso / Força Aérea	0:31:68
2º	CAD Beatriz Sousa / Marinha	0:38:67	1CAB Rodrigo Pereira / Força Aérea	0:34:21	COM Rui Costa / PSP	0:37:03
3º	ASPOF Inês Duarte / Força Aérea	0:39:03	2CAB Bruno Pereira / Força Aérea	0:35:37	CAP Rogério Furtado / Força Aérea	0:42:64
50 metros Mariposa						
	Escalão Feminino		1º Escalão Masculino		2º Escalão Masculino (idade > 34)	
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)
1º	CAD Beatriz Sousa / Marinha	0:36:38	2GRT Valdágua Coutinho / Marinha	0:26:88	CAP Tiago Barroso / Força Aérea	0:27:49
2º	1CAB Ana Mendes / Força Aérea	0:37:72	1CAB R.Nascimento / Força Aérea	0:28:93	G2CL Leiria Carneiro / Marinha	0:31:26
3º	ASPOF Inês Duarte / Força Aérea	0:44:07	CADJ Rafael Ferreira / Força Aérea	0:28:96	COM Rui Costa / PSP	0:36:80
100 metros Livres						
	Escalão Feminino		1º Escalão Masculino		2º Escalão Masculino (idade > 34)	
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)
1º	CAD Ana Marques / Marinha	1:07:95	2GRT Valdágua Coutinho / Marinha	0:56:97	G2CL Leiria Carneiro / Marinha	1:05:16
2º	CADJ Ana Novais / Força Aérea	1:41:03	2GRT Silva Branco / Marinha	0:57:32	CAP Rogério Furtado / Força Aérea	1:08:85
3º	1SAR Carla Ribeiro / Força Aérea	1:42:95	AG Ruben Perdigoto / PSP	1:01:25	AG Valdo Neves / PSP	1:10:58



Classificação Equipas por Escalão em Estafeta 4 x 50 metros Livres

	Escalão Feminino		1º Escalão Masculino		2º Escalão Masculino (idade > 34)	
	Força Aérea		Marinha		Força Aérea	
1º	1SAR Carla Ribeiro ASPOF Inês Duarte CADJ Ana Novais 1CAB Ana Mendes	2:35:57	2GRT Silva Branco 2TEN Silva Marques CAD Batista Rebelo 2GRT Valdágua Coutinho	1:45:95	CAP Rogério Furtado 1SAR Henrique Marcelino 1SAR Bruno Almeida CAP Tiago Barroso	2:02:67

TROFÉU CEFDM:

	Feminino:	Masculino:	
			



PRÉMIOS DA CORRIDA DE ESTRADA:

MEDALHAS:

Classificação Individual por Escalão:

	1º Escalão Feminino		2º Escalão Feminino (idade > 34)			
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)		
1º	GR Marisa Vieira / GNR	38:33:09	AGP Maria Rodrigues /PSP	37:50:79		
2º	1SAR Laura Grilo / Marinha	38:51:63	GRP Mónica Vieira /GNR	39:07:09		
3º	TEN Joana Ramalho / Exército	40:00:85	1TEN Sandra Conceição /Marinha	41:04:43		
	1º Escalão Masculino		2º Escalão Masculino (idade > 34)			
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)		
1º	1SAR Ricardo Dias / Exército	30:28:88	AG Silva Tiago /PSP	33:09:53		
2º	1MAR Pereira Miguel / Marinha	31:26:16	CAB Manuel Bessada /GNR	33:34:80		
3º	1MAR Gonçalves Jesus / Marinha	31:54:70	2SAR Luís Pinto / GNR	33:50:72		
	3º Escalão Masculino (idade > 39)		4º Escalão Masculino (idade > 44)		5º Escalão Masculino (idade > 49)	
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)
1º	CAB Sérgio Santos / GNR	33:53:73	CAB José Ramos / GNR	33:50:76	SCH Leonardo Diogo / Exército	35:49:53
2º	AGP Alves Gomes / PSP	34:14:11	1SAR Teixeira de Sousa /Marinha	35:41:27	SCH João Junqueira / GNR	36:05:49
3º	GRP Carlos Ferreira / GNR	34:40:24	SAJ Alexandre Pimpão / GNR	35:45:44	AGP Lourenço Marques /PSP	36:15:57



Classificação Coletiva por Escalão:

	1º Esc. Feminino	2º Esc. Feminino (idade > 34)	1º Esc. Masculino	2º Esc. Masculino (idade > 34)	3º Esc. Masculino (idade > 39)	4º Esc. Masculino (idade > 44)	5º Esc. Masculino (idade > 49)
	GNR	Marinha	Exército	GNR	GNR	GNR	PSP
1ª	TEN C. Rodrigues 2SAR M. Freilão GRP Iva Nunes GR Marisa Vieira GR C. Pereira	1TEN S. Conceição 2TEN Sónia Jorge STEN P. Rivotti 1SAR Vera Reis -	CAP Ivan Nunes TEN Pedro Lopes 1SAR R. Dias 1SAR N. Pereira 1CAB F. Oliveira	2SAR Luís Pinto CAB M. Bessada CAB H.-Carvalho CAB Hugo Silva CAB B. Esteves	SAJ Marco Póvoa SAJ P. Silvestres CAB S. Santos GRP C. Ferreira GR José Morgado	TCOR A. Branco SAJ A. Pimpão SAJ F. Gouveia CAB J. Correia GR Jorge Matos	COM C. Garcia CH Oliveira Jesus AGP L. Marques AGP G. Palmeiro -

TROFÉU CEFDM:

Feminino:



Masculino:



DELEGAÇÕES PARTICIPANTES NOS I JOGOS NACIONAIS MILITARES



XLIX CAMPEONATO NACIONAL MILITAR DE TIRO

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:

FEMININOS: 35

MASCULINOS: 35

TOTAL: 70



Entre os dias 5 e 8 de junho decorreu o XLIX Campeonato Nacional Militar de Tiro organizado pela Polícia de Segurança Pública, através da Unidade Especial de Polícia (UEP).



O evento contou com a participação de 70 atletas, 35 femininos e 35 masculinos, da Marinha, do Exército, da Força Aérea, da Guarda Nacional Republicana (GNR) e da Polícia de Segurança Pública (PSP).

No primeiro dia realizou-se a Cerimónia de Abertura. Nos dias seguintes as competições de tiro de pistola e de carabina decorreram nas carreiras de tiro do Centro Desportivo Nacional do Jamor e da UEP.

Esta prática desportiva, encontra-se dividida em duas disciplinas: tiro de Pistola e tiro de Carabina. Na primeira, a prova Pistola Sport 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 PSpport 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 na posição Deitado (D) a 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.

A maioria das provas decorreram num ambiente extremamente competitivo e de alto nível, contribuindo para tal a proficiência e dedicação dos elementos participantes, salientando-se as provas de pistola masculina (PPC-VM) e carabina feminina (Carabina "D"), onde, em termos individuais se evidenciou o Tenente-coronel António Santos do Exército e a Capitã Catarina Botica da Força Aérea, respetivamente, pela alta pontuação alcançada.



O Campeonato contou ainda com a colaboração da Federação Portuguesa de Tiro, cujo presidente, Dr. José Marracho, esteve presente na Cerimónia de Encerramento, realizada no último dia.

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 respetivas Instituições.



PRÉMIOS DO XLIX CNM DE TIRO:

MEDALHAS:

TIRO DE PISTOLA:

Classificação Individual:

	Pistola Sport (PSport)			P25 - Velocidade Militar (VM)		
	Atleta	Pontos	Equipa	Atleta	Pontos	Equipa
1º	AGP Lígia Trepado	556	PSP	AGP Alda Nora	550	PSP
2º	GMAR Filipa Marracho	552	Marinha	AGP Lígia Trepado	538	PSP
3º	AGP Alda Nora	547	PSP	ALF Sara Carvalho	526	Força Aérea
	Pistola Percussão Central (PPC)			PPC - VM		
	Atleta	Pontos	Equipa	Atleta	Pontos	Equipa
1º	TCOR António Santos	572	Exército	TCOR António Santos	575	Exército
2º	CH Duarte Gomes	566	PSP	1 SAR Sérgio Fernandes	555	Exército
3º	AG Ricardo Melo	561	PSP	CH Duarte Fernandes	552	PSP

Classificação Coletiva (Equipas Vencedoras)

	PSport	PSport - VM	PPC	PPC - VM
1º	PSP AGP Lígia Trepado AGP Alda Nora AGP Célia Mendes AG Teresa Pinto	PSP AGP Lígia Trepado AGP Alda Nora AGP Célia Mendes AG Teresa Pinto	Exército TCOR António Santos SAJ Sérgio Fernandes SAJ Paulo Fernandes SAJ Nuno Viseu	Exército TCOR António Santos SAJ Sérgio Fernandes SAJ Paulo Fernandes SAJ Nuno Viseu

TIRO DE CARABINA:

Classificação Individual

	Carabina "D"			Carabina "3 x 20"		
	Atleta	Pontos	Equipa	Atleta	Pontos	Equipa
1º	CAP Catarina Botica	568	Força Aérea	CAB Rute Encarnação	527	GNR
2º	CH Dulce Pereira	558	PSP	CAP Catarina Botica	522	Força Aérea
3º	AGP Fernanda Cabral	555	PSP	GR Sara Marques	515	GNR
	Carabina "3 x 20"			Carabina - VM		
	Atleta	Pontos	Equipa	Atleta	Pontos	Equipa
1º	AGP Daniel Bernardo	514	PSP	SAJ Luís Bastos	539	GNR
2º	1 SAR David Cascarejo	503	Força Aérea	AGP Carlos Pinheiro	527	PSP
3º	SAJ Nelson Freitas	502	Exército	SAJ Nelson Freitas	522	Exército





Classificação Coletiva (Equipas Vencedoras)

	Carabina "D"	Carabina "3 x 20"	Carabina "3 x 20"	Carabina - VM
1º	GNR CAB Rute Encarnação CAB Sónia Silva GR Sara Marques GR Joana Silva	PSP CH Dulce Pereira AGP Fernanda Cabral AGP Sílvia Lima AG Cristina Custódio	GNR SAJ Luís Bastos CAB Ângelo Barros GRP Rui Bonacho -	PSP AGP Carlos Pinheiro AGP Carlos Simões AGP Daniel Bernardo AGP Paulo Gonçalves

TROFÉU CEFDM:

TIRO DE PISTOLA:

TIRO DE CARABINA:

TIRO DE PISTOLA:		TIRO DE CARABINA:	
Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
			

IX CAMPEONATO NACIONAL MILITAR DE VOLEIBOL DE PRAIA

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:

FEMININOS: 18

MASCULINOS: 26

TOTAL: 44





O IX Campeonato Nacional Militar de Voleibol de Praia, organizado pela Força Aérea, entre os dias 11 e 13 de julho, realizou-se pelo segundo ano consecutivo no Depósito Geral de Material da Força Aérea (DGMFA) em Alverca. Participaram 44 atletas, 18 femininos (9 duplas) e 26 masculinos (13 duplas), da Marinha, da Força Aérea, e da Polícia de Segurança Pública (PSP).

O Voleibol de praia é um desporto praticado num campo de areia dividido em duas metades por uma rede. É praticado por duas equipas, cada uma composta de dois jogadores.

O objetivo do jogo é lançar a bola por cima da rede para fazê-la cair no campo do adversário, bem como evitar que o adversário consiga fazer o mesmo.

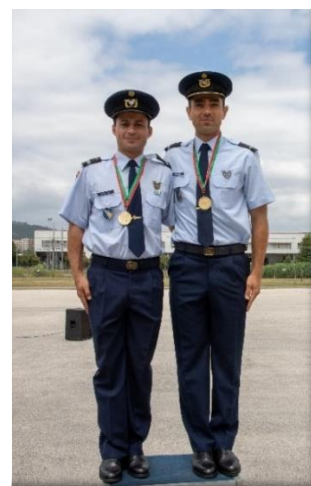
Cada equipa pode tocar na bola três vezes antes de jogá-la para o outro lado. A bola é posta em jogo com um serviço — um toque dado pelo jogador a servir de trás da linha que delimita o fim de seu campo. Ele deve jogá-la para o outro lado por cima da rede, e assim começa a disputa por cada um dos pontos. As disputas continuam até que a bola caia no chão ou não seja manipulada de maneira apropriada pelos jogadores (decisão do árbitro). A equipa que ganhar uma jogada marca um ponto (Sistema de Ponto por jogada).

Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito a servir. O jogador a servir deverá alternar cada vez que isto acontece (rotação da equipa).

As 9 duplas femininas e as 13 masculinas ao longo dos 3 dias disputaram todas as partidas com empenho e ambição pela vitória, em ambiente de salutar camaradagem e ética desportiva.



O último dia ficou reservado às finais femininas e masculinas, destaca-se a renovação dos títulos nacionais, pela dupla feminina da Marinha constituída pela Primeiro-tenente Catarina Rolo e Primeiro-sargento Cátia Câmara, e pela dupla masculina da Força Aérea constituída pelo Tenente Hugo Silva e Alferes Pedro Marques.



PRÉMIOS DO IX CNM DE VOLEIBOL DE PRAIA:

MEDALHAS:

Classificação Individual:

	Dupla Vencedora (feminina)	Dupla Vencedora (masculina)
1º	Marinha: 1TEN Catarina Rolo e 1SAR Cátia Câmara	Força Aérea: TEN Hugo Silva e ALF Pedro Marques
Classificação Coletiva:		
	Feminina	Masculina
1º	PSP	Força Aérea

TROFÉU CEFDM:

Feminino:



Masculino:



XLI CAMPEONATO NACIONAL MILITAR DE ORIENTAÇÃO

ORGANIZAÇÃO:



O **Regimento de Infantaria N.º 14 (RI14)** tem por missão aprontar o 2º Batalhão de Infantaria Mecanizado de Rodas (2BIMecRodas). Destaca-se ainda as seguintes competências: Organizar e desenvolver o treino individual, garantindo a manutenção dos padrões de desempenho operacionais estabelecidos; Constituir, à custa do Encargo Operacional, como polo de formação, no âmbito do Sistema de Formação do Exército; e, Colaborar em ações de apoio ao desenvolvimento e bem-estar da população, conforme lhes for determinado.

PARTICIPAÇÃO:



NÚMERO DE ATLETAS:

FEMININOS: 29

MASCULINOS: 71

TOTAL: 100



Decorreu no período de 09 a 11 de outubro, o XLI Campeonato Nacional Militar de Orientação.

No campeonato, com um programa de competição em três provas: distância média, longa e estafeta, participaram 100 atletas, 71 masculinos e 29 femininos, da Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana (GNR) e Polícia de Segurança Pública (PSP), distribuídos por dois escalões femininos e três masculinos.

O evento, organizado pelo Exército, através do Regimento de Infantaria N.º 14 (RI14), sediado em Viseu, primou por um padrão de excelência, tendo sido amplamente elogiado pelas delegações presentes.

Ao campeonato associou-se o Clube de Orientação de Viseu e a Federação Portuguesa de Orientação, os quais apoiaram a sua realização em aspetos técnicos. A Federação Portuguesa de Orientação, atribuiu ainda, um prémio à melhor delegação classificada na prova de estafeta, tendo a Guarda Nacional Republicana saído vencedora.

A Orientação é uma modalidade de cariz militar, cuja simbiose entre a condição física e os conhecimentos técnicos (leitura e interpretação de mapas) estabelece a disputa classificativa.





As provas decorreram na região de Viseu.

No 1º e 2º dia, a competição decorreu no mapa desportivo “Sr. dos Caminhos”, destacando-se o resultado alcançado pelo Sargento-chefe Alexandre Reis do Exército no 3º escalão masculino, único atleta do evento a vencer as duas provas individuais, média e longa.



No 3º e último dia, realizou-se a prova de estafeta no mapa desportivo “Sra. do Crasto”. Prova rainha da modalidade, disputada por equipas de 3 elementos e por escalão. A prova inicia-se com uma partida “em massa”, onde cada atleta da equipa realiza um percurso individual, entregando o testemunho (contato físico entre o atleta que conclui e o que parte) até ao último que termina a prova.



As Cerimónias de abertura e de encerramento, decorreram no RI14, onde se procedeu, respetivamente, à apresentação das Delegações participantes e, à entrega dos prémios individuais e coletivos, enfatizando-se o bom desempenho dos elementos participantes e a importância da Orientação para as Instituições.



PRÉMIOS DO XLI CNM DE ORIENTAÇÃO:

MEDALHAS:

Classificação Individual - Escalões

	I Escalão Feminino		II Escalão Feminino (idade > 34)	
	Atleta / Equipa	Pontos	Atleta / Equipa	Pontos
1º	GR Cristina Pereira / GNR	184.37	SAJ Isabel Bonifácio / Exército	184.76
2º	2SAR Marta Fonseca / GNR	183.45	1 SAR Elisabete / GNR	173.34
3º	TEN Catarina Castelão / Exército	176.46	GR Vera Bernardo / GNR	167.02

	I Escalão Masculino		II Escalão Masculino (idade > 34)		III Escalão Masculino (idade > 44)	
	Atleta / Equipa	Pontos	Atleta / Equipa	Pontos	Atleta / Equipa	Pontos
1º	GRP Pedro Duarte / GNR	189.36	CAB Jorge Correia / GNR	194.51	SCH Alexandre Reis / Exército	200.00
2º	AG Nuno Evangelista / PSP	187.39	1 SAR B. Pereira / Marinha	184.25	CAB Rui Mora / GNR	162.07
3º	GR Leandro Lima / GNR	175.37	1 SAR Jorge Moura / Exército	179.59	SMOR Manuel Luís / Marinha	160.30

Classificação Coletiva – Escalões (Equipa Vencedora)

	Femininas		Masculinas		
	I Escalão	II Escalão (idade > 34)	I Escalão	II Escalão (idade > 34)	III Escalão (idade > 44)
1º	GNR: GR Cristina Pereira 2SAR M. Fonseca 1 SAR L. Gonçalves GR Marisa Vieira CAB S. de Almeida -	GNR: 1 SAR Elisabete GR Vera Bernardo GRP Iva Nunes CAB C. Carvalho GRP Leonor Garcia -	GNR: GRP Pedro Duarte GR Leandro Lima GR A. Gualdino GR Pedro Rama GRP Nuno Pereira CAB Tiago Bento	GNR: CAB Jorge Correia GRP Manuel Real CAP Paulo Silveiro 1 SAR Jorge Mendes CAB Bruno da Silva SAJ Paulo Campos	Exército: SCH Alexandre Reis SAJ A. Fernandes SAJ D. Andrade SAJ Xavier Vieira SAJ João Pedro -

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	Marinha STEN A. Branco 1 SAR Vera Reis CTEN S. Lampreia	Exército: SAJ T. Fernandes SAJ Maria Calado SAJ Isabel Bonifácio	GNR: GR A. Gualdino GR Pedro Rama GR Leandro Lima	GNR CAP Paulo Silveiro CAB Manuel Real CAB Jorge Correia	Exército: SAJ Xavier Vieira SAJ A. Fernandes SCH Alexandre Reis

TROFÉU CEFDM:

Feminino:



Masculino:



TROFÉU FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO:

Delegação Vencedora



XL CAMPEONATO NACIONAL MILITAR DE CORTA-MATO

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:

FEMININOS: 42

MASCULINOS: 102

TOTAL: 144





A XL edição do Campeonato Nacional Militar de Corta-Mato, uma das modalidades com maior tradição no seio militar, realizou-se na Escola da Guarda (EG), em Queluz, nos dias 3 e 4 de outubro.

Com organização da Guarda Nacional Republicana (GNR), fizeram-se representar a Marinha, Exército, Força Aérea, GNR e a Polícia de Segurança Pública (PSP), num total de 144 atletas (42 femininos e 102 masculinos) distribuídos pelo I e II escalões femininos, e, I, II, III, IV e V escalões masculinos.

Este 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.

As corridas começam com cada equipa na sua própria “box” ao longo da linha de partida. Ao disparo da pistola, os corredores têm umas poucas centenas de metros para se concentrarem, deixando a larga linha de partida, e focarem num caminho muito mais estreito que devem seguir até à meta.

Os percursos traçados nos caminhos em terreno limítrofe da EG junto ao Palácio Nacional de Queluz, com cerca de 5044 metros (competição feminina) e 8406 metros (competição masculina), apresentaram um grau de dificuldade acima do expectável devido ao calor que se fez sentir.

Parabéns aos atletas pela incrível *performance* demonstrada, provando o seu empenho e dedicação.

O Exército arrecadou os títulos individuais, de campeã e campeão absoluto, no feminino, através da vitória da Tenente Joana Ramalho, e no masculino através da vitória do Primeiro-sargento Ricardo Dias.

Coletivamente, coube à GNR alcançar os títulos de campeões absolutos, vencendo, através dos resultados obtidos pelas suas equipas, os Troféus CEFDM feminino e masculino.

A Cerimónia de Encerramento, com a entrega de prémios aos atletas e às equipas vencedoras, teve lugar na Parada Nuno Álvares Pereira da EG, e foi presidida pelo Comandante do Comando de Doutrina e Formação da GNR, Major-general Dias Pascoal.





PRÉMIOS DO XL CNM DE CORTA-MATO:

MEDALHAS:

Classificação Individual por Escalão:

1º Escalão Feminino			2º Escalão Feminino (idade > 34)		
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	
1º	TEN Joana Ramalho / Exército	18:42	GRP Mónica Vieira / GNR	19:04	
2º	GR Marisa Vieira / GNR	19:16	1TEN Sandra Conceição / Marinha	19:11	
3º	1SAR Laura Grilo / Marinha	19:47	AGP Maria Rodrigues / PSP	19:30	
1º Escalão Masculino			2º Escalão Masculino (idade > 34)		
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	
1º	1SAR Ricardo Dias / Exército	25:50	CAB Carlos Lopes / GNR	27:13	
2º	1MAR Pereira Miguel / Marinha	26:39	1SAR Luís Pinto / GNR	27:50	
3º	AG Avelino Eusébio / PSP	26:47	ALF Hélder Grosso / Força Aérea	28:22	
3º Escalão Masculino (idade > 39)		4º Escalão Masculino (idade > 44)		5º Escalão Masculino (idade > 49)	
	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	Atleta / Equipa	Tempo (m:s:c)	
1º	CAB Sérgio Santos / GNR	28:16	CH Nuno Romão / PSP	29:51	
2º	AGP Marco Gomes / PSP	28:44	SAJ Alexandre Pimpão / GNR	30:35	
3º	SAJ Custódio António / Exército	29:21	GRP Jorge Matos	30:48	
				31:40	
				31:40	

Classificação Coletiva por Escalão:

	1º Esc. Feminino	2º Esc. Feminino (idade > 34)	1º Esc. Masculino	2º Esc. Masculino (idade > 34)	3º Esc. Masculino (idade > 39)	4º Esc. Masculino (idade > 44)	5º Esc. Masculino (idade > 49)
	Exército:	GNR:	Marinha:	GNR:	GNR:	GNR:	GNR:
1ª	TEN J. Ramalho ALF J. Esperanço FUR Sara Ribeiro CAP Fátima Costa FUR P. Fernandes	GRP M. Vieira GR V. Bernardo 2SAR M. Freilão 2SAR M. Fonseca GR Inês Peixoto	1MAR M. Miguel 1MAR G. Jesus 1SAR B. Mota CAD G. Parreira -	CAB Carlos Lopes 1SAR Luís Pinto CAB A. Correia 2SAR J. Pereira CAB Hugo Silva	CAB S. Santos GRP C. Ferreira GR José Morgado SAJ N. Santos GRP José Martins	SAJ A. Pimpão GRP Jorge Matos SCH F. Gouveia CAB J. Correia -	CAB José Ramos SCH José Durão SCH J. Junqueira SCH José Jermela SCH A. Santos

TROFÉU CEFDM

Feminino:	Masculino:



“IRONMAN 70.3”



No dia 30 de setembro, na Vila de Cascais, participaram no “IRONMAN 70.3” equipas representativas de cada uma das instituições, Marinha, Exército, Força Aérea, Guarda Nacional Republicana (GNR) e Polícia de Segurança Pública (PSP), integrando 3 elementos cada, um por segmento da estafeta, concretamente: natação (percurso com 1,9Km em águas abertas), ciclismo (percurso com 90,1Km) e corrida (percurso com 21,1Km).

A prova de triatlo integrou assim, para além da competição conhecida de triatlo, em que o mesmo atleta faz os 3 percursos, uma outra competição, tipo estafeta, em que participaram equipas constituídas por 3 elementos.

A equipa da Marinha, constituída pelo (ver da esquerda para a direita) Grumete-Aluno Alexandre Valdágua Coutinho, Primeiro-sargento Eletrotécnico João Micael Bragadeste Mota e pelo Cabo Fuzileiro João Paulo Alegre Laranjeira, com o tempo de 4 horas 04 minutos e 22 segundos, venceram a prova de estafeta.



O Chefe de equipa da Marinha recebeu o Troféu atribuído pela CEFDm



O ambiente extremamente competitivo e de nível internacional, foi emoldurado por muitos espetadores que encheram as ruas do centro da vila.

Num total de 89 equipas que participaram na estafeta, salienta-se os excelentes resultados absolutos alcançados pelas restantes Instituições participantes, que indubitavelmente enaltecem o Desporto Militar:

Classificação IRONMAN EVERIS Relay – Top 6 Masculino

Class.	Tempo (h:m:s)	Equipa
1º	4:04:22	Marinha
2º	4:06:04	PSP
3º	4:10:54	GNR
4º	4:14:45	Exército
5º	4:14:49	Onyria Golfe Resorts
6º	4:17:10	Força Aérea



SEMINÁRIO

“EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NAS FORÇAS ARMADAS E FORÇAS DE SEGURANÇA”:

Anotações da apresentação

Introdução

No âmbito dos “I Jogos Nacionais Militares”, a Marinha através do Centro de Educação Física da Armada (CEFA) conjuntamente com a Comissão de Educação Física e Desporto Militar (CEFDM) organizaram, em 20 de março, o seminário “Educação Física e Desporto nas Forças Armadas e Forças de Segurança”, com a participação de ilustres intervenientes da Marinha, do Exército, da Força Aérea, da Guarda Nacional Republicana (GNR) e da Polícia de Segurança Pública (PSP). Da parte da Marinha, coube-me (Capitão-tenente Mosca Rodrigues) efetuar a primeira intervenção sobre o tema “**O Sistema de Educação Física e Desporto na Marinha**”, fazendo uma síntese da minha apresentação que aqui se reproduz.

A Estrutura Organizacional da Educação Física e Desporto na Marinha

O Decreto Regulamentar (DR) n.º 10 de 2015, de 31 de julho, regulamenta as atribuições, as competências e a organização da estrutura interna da Marinha. No seu artigo 1.º designa que, o Chefe do Estado-Maior da Armada é o Comandante da Marinha, e por inerência, é a Autoridade Marítima Nacional. Na área da Educação Física e Desporto, o DR atribui competências à Superintendência do Pessoal (SP), em assegurar as atividades de educação física e desporto, à Direção de Formação (DF), em promover e dinamizar os programas de educação física e desporto da Marinha, e, atribui ao CEFA, a missão de assegurar e promover atividades dirigidas ao desenvolvimento e manutenção da condição física do



Capitão-tenente Paulo Mosca Rodrigues, Marinha

pessoal da Marinha e garantir a formação técnica nas áreas de educação física, desporto e salvamento humano no meio aquático. Assim, caberá ao CEFA, como Órgão de prestação de serviços e Centro de Formação da Marinha do Sistema de Formação Profissional da Marinha (SFPM), assessorar a estrutura diretiva representada na fig. 1, em tudo o que respeita às atividades de educação física e desporto desenvolvidas pelo pessoal da Marinha e no que se refere à elaboração de propostas e normativos neste domínio.

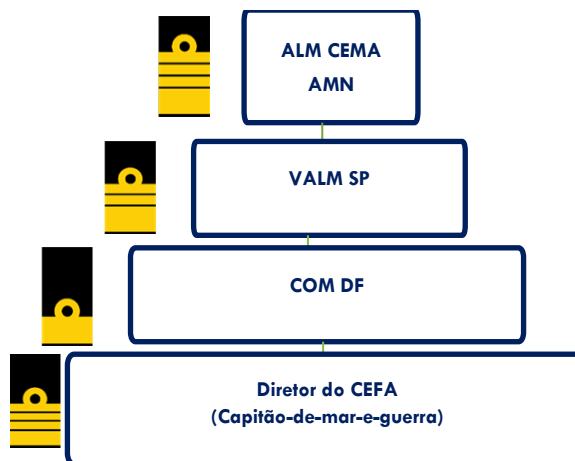


Fig. 1 – Slide 5 da apresentação: Estrutura diretiva da educação física e do desporto na Marinha

As competências do Centro de Educação Física da Armada

O CEFA, para responder à missão, está organizado em Gabinetes vocacionados para as vertentes da formação, do treino físico, do desporto, e da saúde.

Na área da formação, compete ao Gabinete de formação, assegurar a formação técnica do pessoal de educação física, e a formação na área do salvamento humano no meio aquático.

Na preparação física e desportiva, compete ao Gabinete de Atividades Físicas e Desportivas apoiar o treino e a avaliação do desempenho físico, organizar as provas desportivas, e, assegurar a seleção, a preparação e a participação das representações da Marinha.

No âmbito da saúde, compete ao Gabinete Médico realizar os tratamentos de enfermagem desportiva, e, o apoio sanitário a todas as atividades físicas e desportivas.



Para garantir o funcionamento das instalações, assegurando as atividades de limpeza e de manutenção dos espaços desportivos e verdes envolventes, do material, dos equipamentos e dos sistemas, do secretariado e arquivo, e da gestão patrimonial e financeira, dispõe de um Serviço de Apoio Geral.

Objetivos da educação física na formação

Na Escola Naval (EN), estabelecimento de ensino superior público universitário militar, genericamente são ministrados os cursos de mestrado integrado e os cursos de formação de oficiais.

Através das sessões de educação física são desenvolvidas as capacidades motoras condicionais (resistência, força e flexibilidade), as capacidades motoras coordenativas (destreza geral: orientação, equilíbrio, ritmo e reação), e, ainda, desenvolvida a condição física específica através de atividades de adaptação ao meio aquático, de desportos náuticos e de combate, pretendendo-se, essencialmente, desenvolver a capacidade de decisão em situações adversas, o autocontrolo e a autoconfiança, do futuro oficial de Marinha.

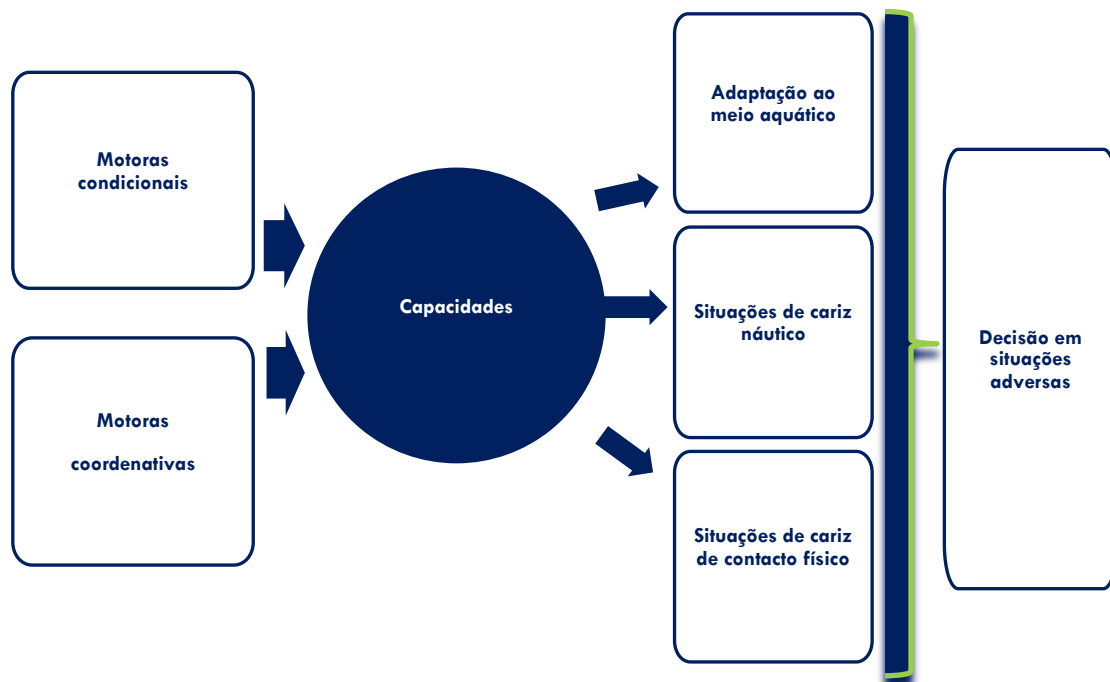


Fig. 2 – Slide 12 da apresentação:
Objetivos da educação física na Escola Naval

Na formação inicial para o ingresso nas categorias de Sargentos e Praças e progressão nas respetivas carreiras na Marinha, os objetivos da educação física desenvolvidos nos cursos de formação de Sargentos, promoção a Marinheiro, e de formação de Praças, na Escola de Fuzileiros, na Escola de Mergulhadores, na Escola de Tecnologias Navais (ETNA), entidades formadoras do SFPM, visam assegurar os conhecimentos e competências através do desenvolvimento de capacidades físicas e desportivas compatíveis com o Perfil Profissional para o desempenho na atividade militar-naval, e da atividade operacional para as classes dos Fuzileiros e Mergulhadores.

No CEFA, é ministrado o curso de Especialização em Monitor de Educação Física (CEMEF), no qual os formandos têm de demonstrar conhecimentos e competências em diversas áreas técnicas de educação física e desporto, como podemos observar, na figura 4. São estes formandos que, após conclusão do curso com aproveitamento, vão desempenhar as funções de Monitor de Educação Física,

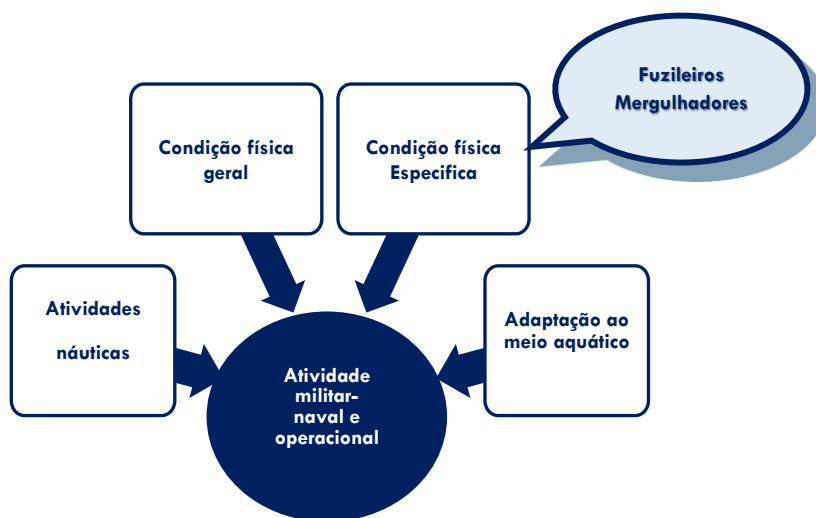


Fig. 3 – Slide 16 da apresentação: “Objetivos da educação física no Curso de Formação de Praças”

garantindo as atividades formativas de educação física nas Escolas e Centros de formação do SFPM, bem como em outras Unidades e Órgãos, colaborando com os Comandantes, Diretores ou Chefes, na promoção de atividades físicas e desportivas, que para além dos benefícios inerentes à saúde, são indispensáveis para o exercício de funções e de desempenho de tarefas.

O CEFA desde 1962, nos cinquenta e quatro CEMEF ministrados, já certificou 1.030 formandos masculinos e 13 femininos, destacando que, para além dos militares da Marinha, também frequentaram o curso elementos da Força Aérea, da PSP, da GNR e antiga Guarda Fiscal e, de Países de Língua Portuguesa.

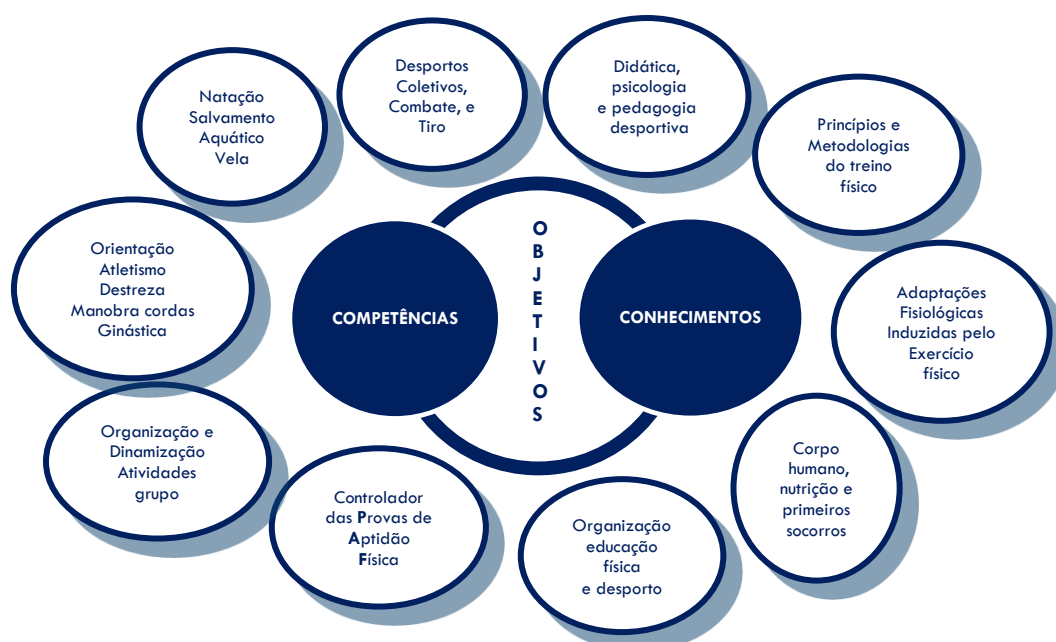


Fig. 4 – Slide 17 da apresentação: “Objetivos do Curso de Especialização em Monitor de Educação Física”

Organização geral das competições desportivas

A publicação PEFORM 3 (A) “Regulamento Geral das Competições Desportivas da Marinha” promulgada pelo Comodoro Diretor de Formação em 20 de julho de 2015, estabelece o seguinte:

- Compete ao Almirante CEMA/AMN, Vice-almirante SP e Comodoro DF em aprovarem o calendário desportivo anual proposto pelo CEFA, que inclui as competições desportivas Nacionais Militares e da Marinha, provas civis e de lazer.
- Compete ao CEFA organizar os campeonatos de Marinha Corrida de Estrada, Futsal, Tiro de Pistola, Natação, Corta-mato e Voleibol, ao Corpo de Fuzileiros os campeonatos de Marinha de Orientação Pedestre e Tiro de Espingarda, e, à EN os campeonatos de desportos náuticos.

- A participação nos Campeonatos de Marinha, e no mínimo, tem de ser disputado por três dos seguintes agrupamentos desportivos: ETNA, CF, Base Naval Lisboa (BNL), EN e Unidade de Apoio às Instalações Centrais da Marinha (UAICM), caso contrário passam a designar-se torneios de Marinha.
- Os Serviço de Educação física, no caso do CEFA o GAFD, de cada agrupamento desportivo, são os responsáveis pela seleção, preparação e participação nos campeonatos de Marinha.
- Para outras competições desportivas, todas as Unidades e Órgãos da Marinha podem organizar e participarem nos torneios internos, abertos ou comemorativos, seja em desportos individuais ou coletivos.

- Nas competições desportivas da Marinha são adotados os regulamentos e as regras oficiais emitidas pelas Federações Portuguesas das modalidades, excetuando-se as eventuais adaptações que o CEFA entenda que são necessárias para o enquadramento das respetivas provas na Marinha.

Término

A condição física assume particular relevância, não só pelos benefícios inerentes à saúde, mas acima de tudo porque as exigências do serviço naval são particularmente acentuadas em situações de perigo físico, pelo que, terminei a minha apresentação com esta mensagem: a Educação Física e o Desporto muito contribuem para a visão e estratégia da Marinha:

“SERVIR PORTUGAL NO MAR, COM RELEVÂNCIA, CONSTRUINDO A MARINHA DO FUTURO”.



Fig. 5 – Slide 22 da apresentação: Exemplos de “Cartazes das competições desportivas desenvolvidos pela Marinha/CEFA”

SEMINÁRIO

“EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NAS FORÇAS ARMADAS E FORÇAS DE SEGURANÇA”:

Anotações da apresentação

O Exército Português encara a Educação Física Militar (EFM) como o “conjunto de atividades inseridas, desenvolvidas e realizadas em todas as componentes do Sistema de Formação do Exército que visam contribuir para a preparação física, psíquica, social e cultural dos militares, numa perspetiva de formação global do Homem” (Exército Português, 2002, pp. 1-2). Engloba um conjunto de atividades nas quais se incluem o Treino Físico (TF), que pode assumir as formas de Treino Físico Geral (TFG), Treino Físico Específico (TFE) e Treino Físico de Aplicação Militar (TFAM), de acordo com os objetivos a atingir.

A par da componente formativa, o Desporto vem complementar o desenvolvimento psicofísico dos militares, através de modalidades desportivas de cariz essencialmente militar e cujo desenvolvimento resulta em benefícios para os militares, assim como atividades físicas que da análise psico-motora e de trabalho de equipa fazem o transfere positivo para as atividades essencialmente militares. São exemplo os Desportos de Combate, o Tiro, a Orientação, o Pentatlo Militar, o Paraquedismo, as Técnicas de Transposição, o Duetlo BTT, o Triatlo, a Esgrima, o Corta-Mato e a Natação.

A estrutura orgânica apresentada inclui as principais entidades que têm responsabilidades no âmbito da EFM. Como ponto de partida, o Chefe de Estado-Maior do Exército, estabelece os objetivos e diretrizes que pretende ver cumpridos e seguidas, no âmbito da Educação Física. Tem como principais órgãos de aconselhamento o Estado-Maior do Exército e a Inspeção Geral do Exército, competindo-lhe, estudar,



Capitão Hugo Monteiro, Exército



Fig. 1 – Título do tema

planear e propor a revisão e posterior aprovação dos regulamentos no âmbito da EFM e informar sobre os aspetos relativos à EFM no âmbito da formação, do estado das infraestruturas e da existência, ou não, de recursos humanos especializados. O Comando da Logística, através da Direção de Infraestruturas e da Direção de Material e Transportes é responsável por providenciar os recursos materiais e infraestruturas, necessários ao funcionamento da EFM. Por sua vez, o Comando do Pessoal através da Direção de Administração de Recursos Humanos nomeia os militares que estão diretamente responsáveis pela EFM, sendo responsável pela gestão do pessoal especializado em EFM.

Por fim, cabe às Unidades do Comando das Forças Terrestres, que são os elementos da estrutura que formam, aprontam e mantêm forças operacionais, tendo em vista a satisfação das necessidades do Exército para o Sistema de Forças Nacional, assegurar a realização das Provas de Avaliação Física (PAF) de todos os efetivos sujeitos ao controlo, assim como da dinamização das atividades no âmbito da EFM por forma a manter os seus militares fisicamente capazes.

Dos diferentes intervenientes na EFM e Desporto em geral, há que destacar as U/E/O com responsabilidades formativas no âmbito da EFM. No que se refere à parte Educativa, temos o Colégio Militar e o Instituto dos Pupilos do Exército com a responsabilidade de estudar e propor os objetivos de Educação Física de acordo com os programas recomendados pelo Ministério da Educação e a Academia Militar (AM), que tem a incumbência de conferir aos alunos a aptidão física necessária ao cumprimento das missões que lhes vão ser exigidas como Oficial do Exército.

Procurando iniciar uma preparação teórico-prática de nível superior, com vista à sua preparação como formador no âmbito da EFM, numa perspetiva de carreira que poderá culminar com a especialização em Educação Física.

A Direção de Formação, encabeça a componente Formativa, competindo-lhe assegurar a formação do pessoal do Exército, superintender na execução das atividades relativas à aptidão física e desportiva e estabelecer objetivos a atingir referentes à EFM. Sob a alçada desta Direção, atuam a Escola de Sargentos do Exército (ESE), a Escola dos Serviços (ES) e a Escola das Armas (EA).

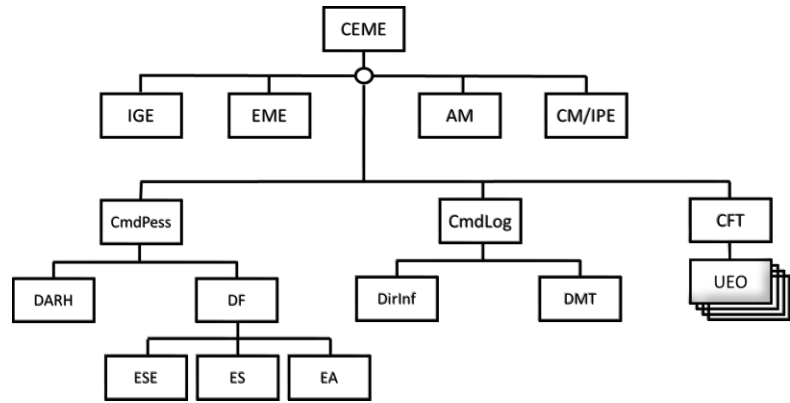


Fig. 2 – Estrutura orgânica do Exército

A ESE, com uma missão semelhante à AM mas no âmbito da Classe dos Sargentos, é responsável por conferir aos alunos a aptidão física necessária ao cumprimento das missões que lhes vão ser exigidas como Sargentos do Exército. Assim como, facultar os conhecimentos teórico-práticos para o desempenho das funções de Monitor de EFM.

A ES com responsabilidade de formação aos Oficiais Alunos e Sargentos dos diferentes Serviços a frequentar o último ano antes da entrada para o quadro, tem como incumbência preparar os formandos no âmbito da EFM, em especial no que concerne ao ensino das várias técnicas e à sua prática pedagógica.

Por último, a EA, tendo como principal responsabilidade no âmbito da EFM a formação dos especialistas na área da EFM. Procura ainda, estudar e ensaiar

os métodos e processos de ensino relacionados com as atividades físicas de essencial interesse militar e preparar os formandos no âmbito da EFM, principalmente no ensino das várias técnicas e à sua prática pedagógica. Quando solicitado, é responsável por preparar as representações no CISM de militares das Forças Armadas e/ou Forças de Segurança. O Exército procura proporcionar aos seus militares a possibilidade de realizarem treino físico de forma frequente, estabelecendo períodos destinados à prática de treino físico nos seus horários de serviço interno. Para além deste aspeto, o facto de existirem Provas de Avaliação Física semestrais de cariz obrigatório, traduz-se numa necessidade premente de os militares do Exército manterem uma condição física aceitável.



Fig. 3 – Condição Física dos militares do Exército

Os Campeonatos Desportivos Militares (CDM), que se iniciam a nível interno, podendo chegar ao nível internacional militar, complementam e visam fomentar o gosto pela prática desportiva, contribuindo indubitavelmente para mais e melhor saúde. No gráfico apresentado é possível ver os quantitativos de participantes na Fase III - Exército e Fase IV – Forças Armadas/Segurança. Verifica-se que há um elevado número de militares a participar na Fase III – Exército, permitindo fazer uma seleção justa e eficaz dos melhores atletas do Exército, visando a participação na Fase IV – Forças Armadas/Segurança.

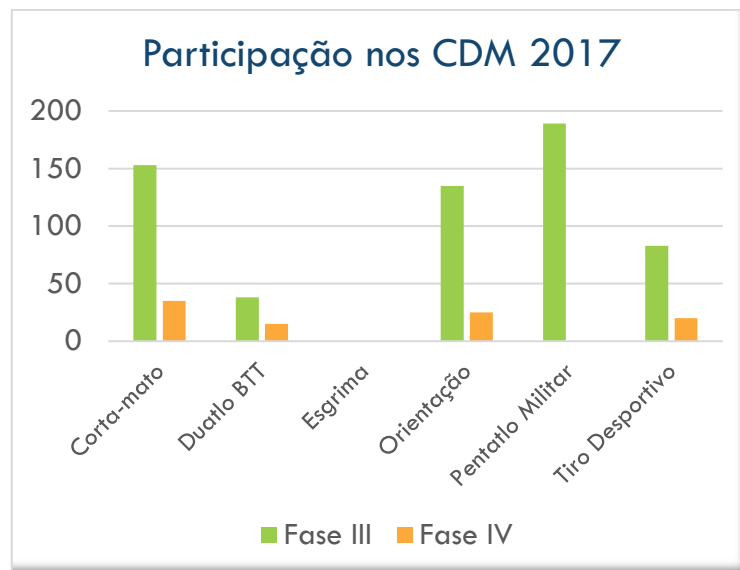


Fig. 4 – Participação do Exército nos campeonatos desportivos

Para além dos CDM, o Exército procura dinamizar a EFM e o Desporto em geral, com a constituição de equipas de diversas modalidades que participam em provas civis, nomeadamente Tiro Desportivo, Equitação, Paraquedismo, Balonismo, Triatlo e Corridas de Aventura. Estas equipas visam motivar os militares a atingir um elevado nível de desempenho desportivo, contribuindo ainda para a divulgação da Exército.



Fig. 5 – Modalidades praticadas no Exército

SEMINÁRIO

“EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NAS FORÇAS ARMADAS E FORÇAS DE SEGURANÇA”:

Anotações da apresentação

Enquadramento

A Força Aérea, para responder à missão, numa estrutura vertical e hierarquizada, está composta em Unidades, Órgãos e Serviços (U/O/S) vocacionados para as vertentes operacional, logística e de pessoal. Na área de educação física e desporto, o Chefe do Estado-Maior da Força Aérea (CEMFA), e por inerência, Autoridade Aeronáutica Nacional, atribui ao Comando de Pessoal da Força Aérea (CPESFA) a missão de administrar os recursos humanos para a execução dos planos e diretivas aprovados pelo próprio, e a competência de definir às U/O/S da Força Aérea os meios e procedimentos necessários à manutenção do estado sanitário adequado e a boa forma física do pessoal. E, atribui à Direção de Instrução (DINST), a missão de conceber, elaborar, implementar e controlar os planos, programas e atividades de formação da sua competência, bem como programar e controlar as atividades de educação física e desportos na Força Aérea. A DINST através da Repartição de Educação Física e Desportos (REFD), garante a programação, promoção e controlo das atividades de educação física e desportos na Força Aérea.

Objetivos do treino físico e manutenção de condição física adequada:

- Cumprimento eficaz das missões atribuídas à Força Aérea;
- Disponibilidade permanente e prontidão operacional do seu pessoal;
- Preparação física dos militares adequada à exigência funcional dos serviços;



Tenente-coronel António Churro, Força Aérea

- Desenvolvimento e consolidação de um espírito de camaradagem e entreaajuda, determinantes para o reforço da coesão e disciplina no seio da Instituição;
- Verificação periódica e continuada do potencial e das capacidades físicas dos militares da Força Aérea.

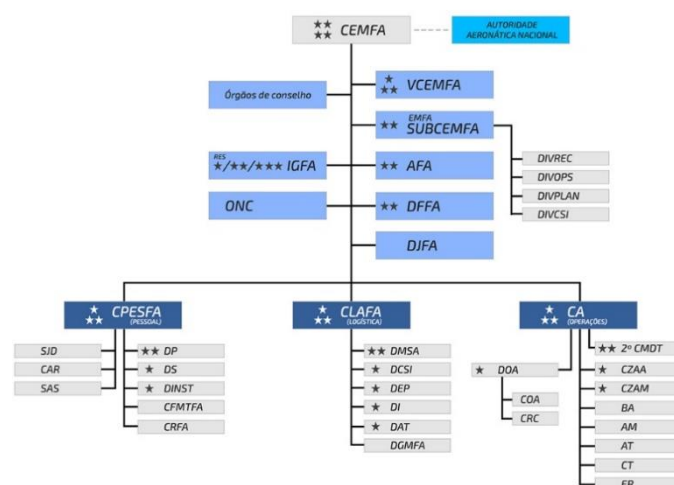


Fig. 1 – Estrutura vertical e hierarquizada da Força Aérea

Sistema de Preparação Física e Desportos (SPFD)

O SPFD é estruturado em 3 vetores:

- Treino Físico de Manutenção: atividade individual, assistida ou coordenada tecnicamente por pessoal especializado, seguindo programas ajustados à capacidade física, ao nível etário, às especialidades dos militares e a outros fatores pertinentes.
- Testes de Controlo e Avaliação da Condição Física (TCACF): os TCACF são executados periodicamente e os resultados dos mesmos são elementos para avaliação da aptidão física, uma das condições gerais de promoção, previstas no Estatuto dos Militares das Forças Armadas (EMFAR).
- Prática Desportiva: atividades desportivas enquadradas, de carácter competitivo ou não, e na organização de torneios internos das U/O/S, Campeonatos da Força Aérea e Nacionais Militares.

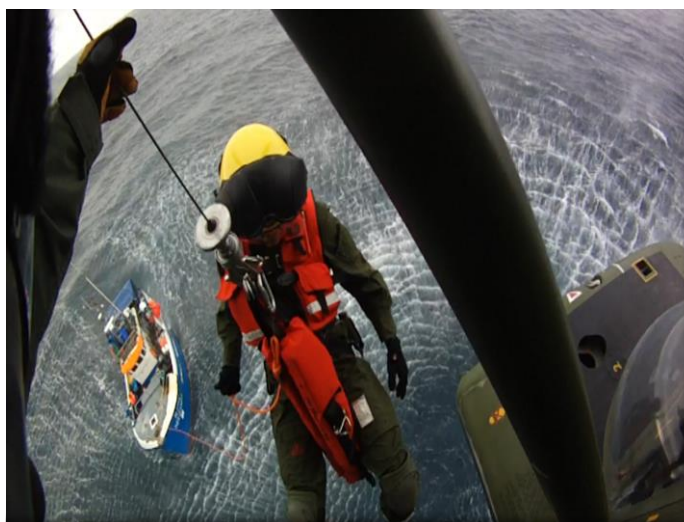


Fig. 2 – Capacidades da Força Aérea

Competições desportivas

A Força Aérea, através de algumas unidades ou órgãos, e sob a égide da DINST/REFD, em 2017 organizou 5 campeonatos. Por motivos técnicos o campeonato de tiro não se realizou.

Estas competições realizadas entre pares das U/O/S têm por finalidade entre outras estimular a prática de atividade física e selecionar os militares que integram as seleções da Força Aérea para participar nos Campeonatos Nacionais Militares (CNM). Por norma, são as competições desportivas nacionais militares que lastram as que são realizadas na Força Aérea.

MODALIDADE	UNIDADE ORGANIZADORA
CORRIDA DE ESTRADA	AFA/BA1
ORIENTAÇÃO	CFMTFA
VOLEIBOL DE PRAIA	DGMFA
FUTSAL	AFA
CORTA-MATO	CT

Fig. 3 – Campeonatos da FAP organizados em 2017



Fig. 4 – Fotografia alusiva da corrida de estrada

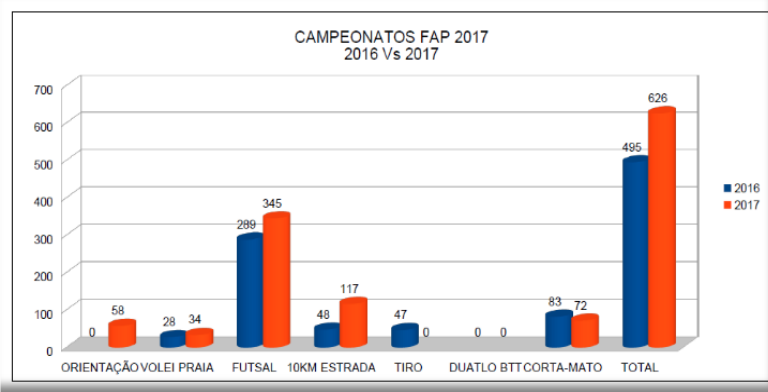


Fig. 5 – Balanço campeonatos da Força Aérea

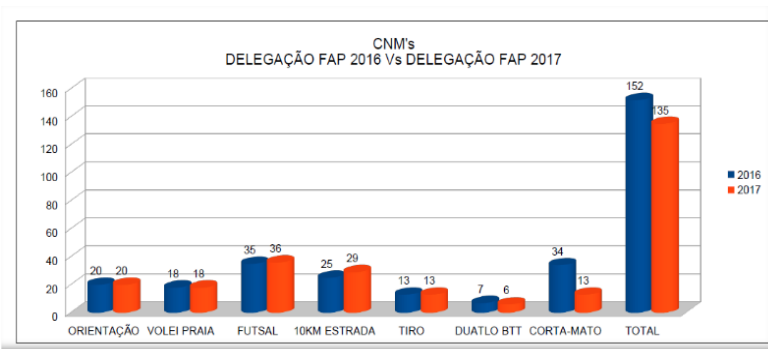


Fig. 6 – Balanço campeonatos nacionais militares

Em 2017 houve um aumento significativo do número de participantes nos campeonatos da Força Aérea em relação a 2016. No entanto, deu-se um ligeiro decréscimo no número de atletas a participar nos CNM de 2017 comparativamente a 2016. A Força Aérea participou em todos os CNM de 2017 e organizou dois, o II CNM de Corrida de Estrada no Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea na Ota, e, o VIII CNM de Voleibol de Praia no Depósito Geral de Material da Força Aérea (DGMFA) em Alverca.

Em simultâneo com o CNM de Corrida de Estrada organizou a Corrida do *Conseil International du Sport Militaire* (CISM).

Este evento, criado internacionalmente pelo CISM, materializa o seu aniversário e no qual se associaram a maior parte dos países membros da referida organização. Com esta prova de 5 Km, retirando-lhe qualquer componente de cariz competitivo, participaram mais de 300 militares e civis das Forças Armadas e das Forças de Segurança, também com o propósito de que esta prática além de saudável é um excelente convívio entre os participantes.

Da participação da Força Aérea nos CNM em 2017 destaca-se coletivamente a conquista do troféu Comissão de Educação Física e Desporto Militar (CEFDM) masculino no VIII CNM de Voleibol de Praia, e dos troféus CEFDM masculino e feminino no XXXIII CNM de Futsal.

Condição Física

Da análise dos resultados dos TCACF executados periodicamente aos militares da Força Aérea, verificou-se uma evolução muito positiva no aumento percentual nos militares aptos e um decréscimo percentual dos militares que não efetuaram os testes.

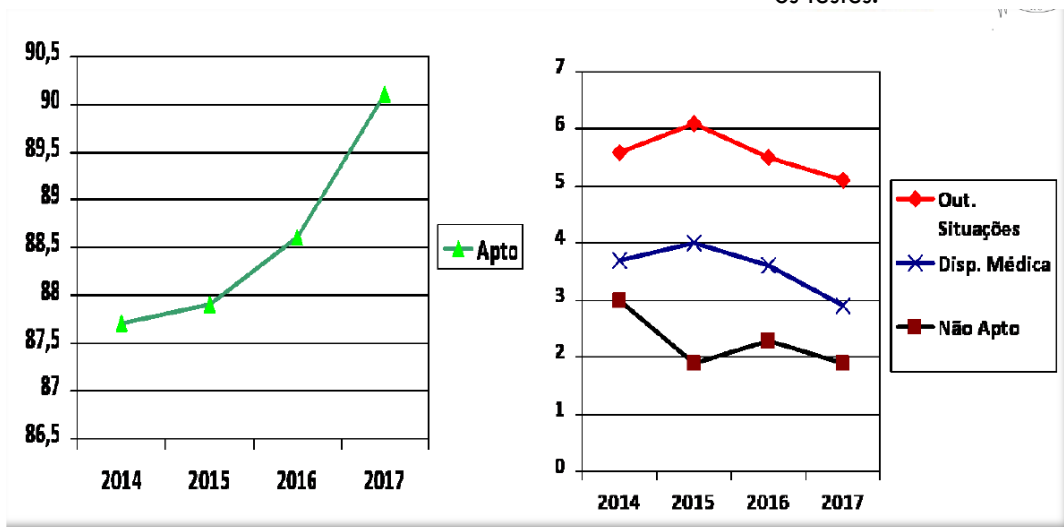


Fig. 7 – Evolução da Condição Física entre 2014 e 2017

SEMINÁRIO

“EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NAS FORÇAS ARMADAS E FORÇAS DE SEGURANÇA”:

Anotações da apresentação

No dia 20 de março de 2018, no CEFA, no âmbito dos 1.º JNM, realizou-se um SEMINÁRIO sobre “**Educação Física e Desporto nas Forças Armadas e Forças de Segurança**”

A GNR, através do seu representante, TCor António Ramos, desenvolveu o tema “Educação Física e Desporto na GNR”, o qual iniciou com um breve enquadramento, seguido pela explanação da importância e organização da educação física na Guarda, terminando depois com o desporto de alta competição no seio da Instituição.

No **enquadramento** da sua apresentação, o TCor Ramos começou por elencar a definição e natureza da GNR, a sua dispersão territorial, a dependência e a hierarquia da educação física na instituição.

No tocante à **Organização da Educação Física na GNR**, foi referido que a Guarda, em termos de educação física, tem adotado a doutrina em vigor no Exército e, em questão de formação na especialidade, recorre a outras entidades, nomeadamente, ao Exército e à Marinha.

A organização e orientação das instruções de treino físico, e a forma de avaliação das Provas de Aptidão Física (PAF), é orientada e gerida pelo Regulamento de Educação Física do Exército (REFE).

Em relação à **Avaliação Contínua da Aptidão Física**, foi referido que, por despacho do GCG da GNR de 11MAI94, as PAF foram suspensas enquanto não fosse definido um regime de exames médicos a aplicar a todos os militares.



Tenente-coronel António Ramos, Guarda Nacional Republicana

Por **Estatuto** dos Militares da GNR (Cap. X), deve ser apreciada a aptidão física e psíquica de todos os militares por intermédio de inspeções médicas, juntas médicas, PAF's ou exames psicotécnicos, sendo que os meios, métodos e periodicidade dessa apreciação é definida por despacho do GCG.

No **Sistema de Avaliação do Mérito dos Militares da GNR** (SAMMGNR) em vigor, além da ficha curricular e da avaliação individual, os militares devem ser avaliados através da realização das PAF nos termos definidos no EMGNR.

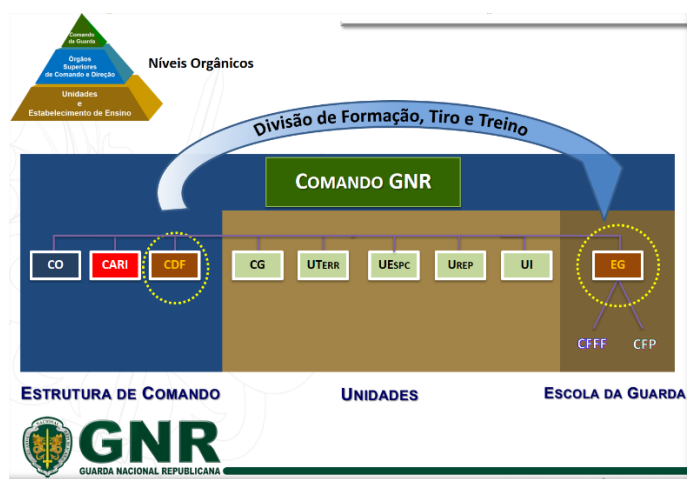


Fig. 1 – Enquadramento da educação física e desporto na GNR



Fig. 2 – Enquadramento da educação física e desporto na GNR

Ainda no Artigo 17.º do mesmo diploma, na alínea e) do n.º 3, vem mencionado que:

- 1) A quantificação incide sobre as provas ou testes de carácter obrigatório constantes do Manual Técnico de Educação Física do Exército (atual REFE), sendo feita, até às centésimas, na escala de 0 a 20 valores, considerando a média das médias anuais nos últimos três anos civis completos;
- 2) Ao militar que, por razões justificadas, não fizer num ano as provas de aptidão física é considerada como classificação nesse ano a média do ano anterior;
- 3) Ao militar da GNR no ativo e efetividade de serviço que deixar de fazer as provas de aptidão física durante três anos seguidos é atribuída a classificação de 0 valores neste âmbito, excetuando-se os diminuídos fisicamente por motivo de doença e ou acidente e ferimento em serviço, a quem é atribuída a média dos elementos que compõem o universo em apreciação no qual estejam incluídos;

As provas de aptidão física (PAF) a que se reportam os números anteriores só terão lugar mediante despacho nesse sentido proferido pelo Comandante-Geral.

Na **Ficha Curricular (FC)**, deve vir registado, além do currículo do militar no tocante à sua identificação, antiguidade, colocações, funções desempenhadas, registo disciplinar, habilitações militares, etc, a sua aptidão física e/ou o motivo justificativo pelo qual não realizou as PAF.

Atualmente, com exceção da Unidade de Intervenção (UI), apenas se realizam PAF's para admissão à GNR e para cursos iniciais de promoção (CFG e CPCb) e/ou especialização. Contudo, no âmbito da formação contínua de atualização e aperfeiçoamento, e só em algumas Unidades, Comandos e Órgãos, existe uma hora não planeada nem obrigatória dedicada a prática de treino físico.

A GNR herdou da Guarda Fiscal em 1993, os atletas de **alta competição** na modalidade do atletismo, nomeadamente na disciplina de meio fundo...

Através de uma circular, o comando da GNR teve a intenção de constituir uma equipa de meio fundo de alto rendimento para prestigiar e dignificar a imagem da GNR. Os militares pertencentes a essa equipa beneficiariam de um **regime especial de serviço...**

- 1) Deveriam ser colocados na EPG e usufruir de algumas facilidades;
- 2) Colocados em serviços que não impliquem desgaste físico e psíquico;
- 3) Possibilidade de participarem, desde que autorizados, em provas internacionais ou nacionais de reconhecido interesse, sendo dispensados do serviço de escala desde a antevéspera até ao dia seguinte da prova;
- 4) O regime da sua preparação ficaria à sua responsabilidade.

Aos restantes militares que participassem em campeonatos militares eram-lhes proporcionadas certas facilidades de treino.

A Escola Prática da Guarda em 1999, para definir critérios objetivos de concessão de facilidades, elaborou uma proposta (n.º 16/99 de 14 outubro) integrando os atletas em grupos com diferentes facilidades e horários.

A permanência nos grupos teria a duração de 2 anos, sendo depois analisados e avaliados os resultados e o cumprimento dos critérios de cada grupo, sob risco de serem colocados no grupo imediatamente inferior; A concessão de licenças de mérito decorrente das classificações das provas desportivas é atualmente definida em Diretiva do CDF, podendo ir de 1 a 3 dias de licença consoante a classificação de cada militar.

Fruto dessas facilidades de treino, a GNR começou a ter alguns resultados a nível nacional e internacional, e a conquistar algumas medalhas, a saber:

- 1) Representação de Portugal nos Jogos Olímpicos de Atlanta, Sidney e Barcelona;
- 2) Participação nos Jogos Europeus e Mundiais Militares, tendo conquistado 3 primeiros, 3 segundos e um terceiro lugares no campeonato do Mundo de corta-mato, e 2 primeiros lugares no campeonato europeu de meia-maratona das forças tipo *Gendarmerie*.



Fig. 3 – Seleção Militar Portuguesa

Medalhas conquistadas em Campeonatos Mundiais Militares - CISM			
CMM de Corta-Mato		Classificação (medalhas) individual e coletiva da Seleção Nacional	
Ano	País	Coletiva	Individual
1990	Canadá	2º Alberto Maravilha; Arlindo Macedo; Galhardo Pires e João Junqueira	1º Alberto Maravilha 3º João Junqueira
1992	Nigéria	1º Arménio Brito; Alberto Maravilha; Arlindo Macedo e João Junqueira	1º João Junqueira
1993	Holanda	1º Alberto Maravilha; Galhardo Pires; João Junqueira e José Ramos	2º João Junqueira
1994	Irlanda	1º Alberto Maravilha; Arlindo Macedo; João Junqueira e José Ramos	2º João Junqueira
1995	USA	2º Alcídio Costa; Arlindo Macedo; Pedro Cunha e José Ramos	---
1997	Senegal	2º Alberto Maravilha; João Junqueira; José Ramos e Pedro Cunha	3º João Junqueira
1998	Irlanda	1º Alcídio Costa; Alberto Maravilha; João Junqueira e José Ramos	2º João Junqueira 3º Alberto Maravilha
1999	USA	1º Alberto Maravilha; João Junqueira; José Ramos e Pedro Cunha	---
2000	Argélia	3º Alcídio Costa; Alberto Maravilha; João Junqueira e José Ramos	---
2002	Turquia	2º Alcídio Costa; Alberto Maravilha; João Junqueira e José Ramos	---

Fig. 4 – Quadro histórico classificativo das Seleções Militares Portuguesa nos CMM de Corta-Mato, eventos organizados sob a égide do CISM

Conclusões

Os campeonatos internos e a participação nos campeonatos nacionais militares estão limitados e dependentes, quer pela racionalização de recursos financeiros quer por condicionalismos em recursos humanos...

Atualmente, a GNR não organiza campeonatos internos, participando apenas nos Campeonatos Nacionais Militares de Corta-Mato, Tiro, Duetlo BTT, Orientação e Atletismo de Estrada.

SEMINÁRIO

“EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NAS FORÇAS ARMADAS E FORÇAS DE SEGURANÇA”:

Anotações da apresentação

No âmbito do seminário sob a temática em título, pretende-se proporcionar ao leitor uma ideia aproximada do enquadramento e desenvolvimento da educação e física e desporto no seio da Polícia de Segurança Pública (PSP). A narrativa atenderá à clarificação de opções e conceitos, técnicos, legislativos, organizacionais e concluirá com a premissa, o que deve ser o treino do operacional e para onde se pretende evoluir! Educação Física Vs. Desporto, não são sinónimos! Neste sentido e com o objetivo do leitor colher o maior proveito possível, reclama clarificar estes dois conceitos, centrais e impulsionadores do seminário, tendo por base o estado da arte.

Educação Física:

É uma das áreas de conhecimento, da pedagogia ligada ao estudo das atividades físicas, visando o aperfeiçoamento e desenvolvimento dos movimentos corporais e motores. É fundamental na formação básica do ser humano, atividade essencial para a qualidade de vida, permite desenvolver as potencialidades e funções mentais, a coordenação motora, a criatividade, a livre expressão e a sociabilidade, ou seja, auxilia no desenvolvimento global do indivíduo, no aspeto cognitivo, psicomotor e afetivo.

Desporto:

- Coubertin (1934): “...culto voluntário e habitual de exercício muscular intenso suscitado pelo desejo de progressão e não hesitando em ir até ao risco”;

- Carta Europeia do Desporto para todos (1975) “...todas as formas de atividade física que, através de uma participação organizada ou não, ...melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

Com base nos conceitos atrás referidos, é possível afirmar que, seja no âmbito militar ou policial os esforços deverão intercalar entre os dois domínios, uma vez que se complementam, potenciando os resultados!



Agente-principal Bruno Couto, Polícia de Segurança Pública

Neste contexto de enquadramento cumpre referir a Lei de Bases da Educação Física (Lei nº 5/2007 de 16 janeiro), que estatui no nº1 do art.º 4º - Princípios da coesão e da continuidade Territorial; (“...”), fazendo o transfere, objetiva a cooperação e crescimento intra e inter institucional, em prol de um bem maior, a defesa e promoção da Nação e dos seus Cidadãos!

Ainda no nº1, do art.º 6º - Promoção da atividade física; (“...”), em analogia, a todo o efetivo policial e militar, ora para possibilitar este desígnio clarifica o nº 2º do art.º 6º - Promoção Atividade Física; (“...”).

Posto isto, deverão ser construídas infraestruturas e equipamentos facilitadores e promotores de uma atividade de qualidade e condigna, criando motivação e autossuperação. Para possibilitar a utilização e evolução deverão ser criadas condições profissionais adequadas à prática reiterada e proficiente, para tal terá de existir por parte dos decisores vontade de encontrar soluções exequíveis, relativas aos recursos humanos, gestão de escalas, folgas e do serviço operacional.

O referido enquadramento legitima-se tendo em conta as imposições da condição policial, previstas na generalidade pelo Código Deontológico do Serviço Policial¹, no n.º 1, art.º 14º - Preparação individual; (“...”), no concreto pelo Estatuto Profissional da PSP², que estatui no n.º 1, art.º 10º - Deveres profissionais; Os Polícias devem (“...”); no art.º 15º - Aptidão física, psíquica e competências técnicas; (“...”).

Fica claro que dos vários requisitos que albergam a condição policial, a aquisição, desenvolvimento e manutenção de uma condição física, em média, acima do cidadão comum é capital e exigível. Neste percurso urge enaltecer o esforço dos Serviços Sociais de PSP, que na sua orgânica contemplam um serviço inteiramente dedicado à instalação e renovação de ginásios nos Comandos e Unidades da PSP, promovendo o bem-estar dos polícias através da prática de atividade física.

Em termos de protocolos de esforço, a Polícia de Segurança Pública (PSP) impõe a superação de várias provas, com várias condicionantes transversais às categorias hierárquicas, mas distintas no que se refere às especialidades.

Neste contexto e relativamente ao estabelecimento de ensino, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI), onde se formam a categoria de Oficiais de Polícia, é exigível que os candidatos superem uma bateria de provas para aferição da aptidão física individual, constituída por qualidades condicionais e coordenativas.

Após admissão ao Instituto o plano de estudos da Licenciatura em Ciências Policiais e Segurança Interna (com Mestrado integrado, num total de 5 anos), contempla três cadeiras de periodicidade semestral, intituladas de defesa pessoal (total de 354 horas), desportos coletivos (total de 226 horas) e desportos individuais (total de 226 horas), com uma atribuição de 33 créditos.

No que concerne ao estabelecimento de ensino, Escola Prática de Polícia (EPP), onde são formadas as categorias de Chefes e Agentes de Polícia, cumpre enunciar que a bateria de provas para admissão ao curso de Chefes, obedece a critérios graduados por escalões etários, uma vez que entre outros requisitos, subsiste a obrigatoriedade de os candidatos pertencerem à categoria de Agentes de Polícia, com pelo menos quatro anos de serviço operacional. O curso tem a duração de um ano letivo, e entre outras, contempla as disciplinas de defesa pessoal policial (total de 30 horas) e educação física e desporto (total de 30 horas).

Para admissão ao curso de Agentes, o candidato tem como obrigatoriedade, alcançar os mínimos à totalidade da bateria de testes, sendo seriados com base nas melhores performances. O curso tem uma duração de um ano letivo e engloba as disciplinas de defesa pessoal policial (total de 45 horas) e educação física e desporto (total de 45 horas).

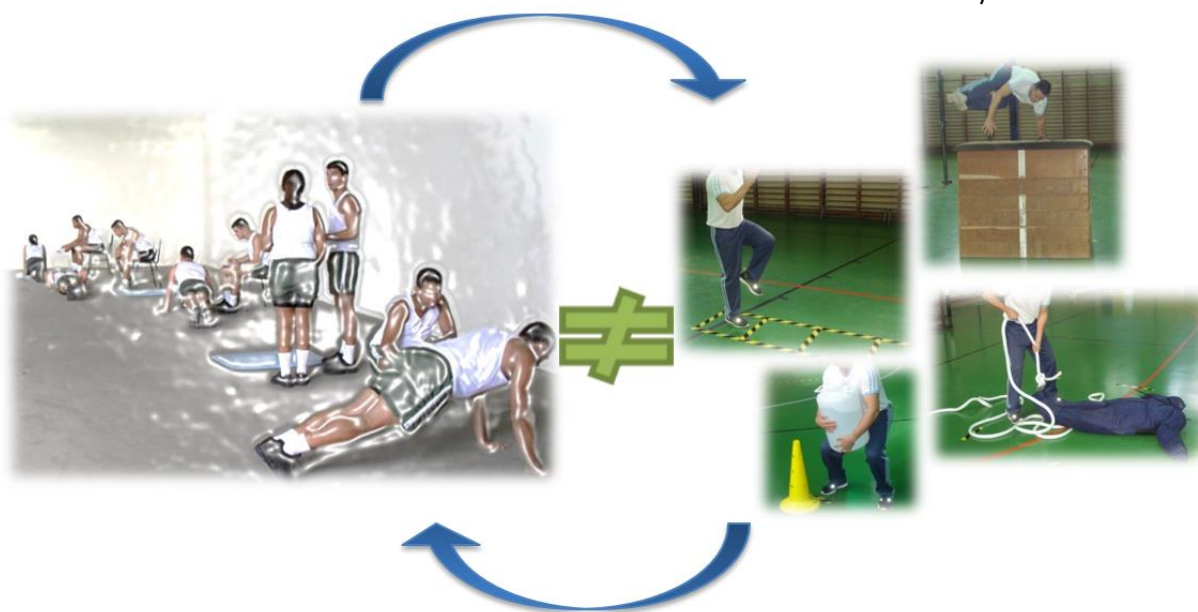


Fig. 1 – Aptidão Física Vs Aptidão Físico-Funcional

¹ Resolução do Conselho de Ministros n.º 37/2002, de 7 de fevereiro de 2002

² Dec. Lei n.º 243/2015, de 19 outubro

No âmbito da Unidade Especial de Polícia (UEP), que agrupa cinco especialidades, denominadas por Corpo de Intervenção (CI), Grupo de Operações Especiais (GOE), Corpo de Segurança Pessoal (CSP), Centro Inativação de Explosivos e Segurança em Subsolo (CIEXSS) e Grupo Operacional Cinotécnico (GOC), para admissão aos cursos de especialidade, utiliza-se uma metodologia de provas que engloba: qualidades físicas condicionais, coordenativas e volitivas de forma integrada.

Uma vez Operacional, o efetivo tem de executar a certificação física anualmente e obter a classificação qualitativa de APTO, caso contrário, deixará de reunir condições para permanecer enquadrado nos grupos Operacionais. Este requisito físico é transversal às várias especialidades, no entanto existe diferenciação positiva na certificação técnica, esta sim, adaptada às diferentes especialidades!

Para efeito de certificação anual, o protocolo de esforço utilizado até 2016 apresentava exclusivamente aferição das qualidades físicas condicionais, com agravante de possuir discriminação negativa, quanto ao género! Perante tamanho desajuste e sabendo dos predicados das funções operacionais, estes exigíveis por mais anos, por força da atual conjuntura legislativa, em 2015 iniciou-se a alteração do paradigma, que resultou na criação de um circuito de aptidão físico-funcional.

Este novo paradigma avaliativo coloca o processo de aptidão física, num patamar que se pretende elevado, mensurando qualidades físicas condicionais e coordenativas,



Fig. 2 – As cinco especialidades da UEP

particularmente da resistência específica de média duração, da força rápida (potência), da velocidade de execução e reação, do controlo calisténico nos vários planos e eixos, da flexibilidade e da agilidade.

De referir que este processo deverá ocorrer em paralelo com o treino da aptidão física, nomeadamente no desenvolvimento das qualidades físicas condicionais específicas (índices de força relativa, potência, velocidade e resistência de meio-fundo curto), uma vez que só através do treino integrado e composto se consegue alcançar uma condição física eclética e multilateral, primordial para as funções operacionais, aspirando o aumento do desempenho físico-operacional, legitimando a condição de **“Atleta Tático”**.

No que concerne à caracterização das vias metabólicas, este circuito foi pensado e construído com o objetivo de ser misto, com predominância da via anaeróbia láctica.

Ora, sendo o tempo médio de execução 4’30”, é claro para o leitor mais conhecedor desta temática, que a partir dos 60” de exercício a via metabólica aeróbia (oxidativa) aumenta exponencialmente, no entanto e devido ao tempo limite, à arquitetura dos obstáculos e à sua disposição estratégica, obriga a uma constante modelação motora; calistenia em apoio, pliometria, potência, velocidade, flexibilidade, orientação espacial, precisão, obrigando à utilização da via anaeróbia láctica (glicolítica), em regime do método contínuo variado. Não querendo tornar o presente descritivo num escrito excessivamente técnico, conclui-se, deixando para reflexão:

Operacional é um **“Atleta Tático”** e deve ser tratado como tal, o seu processo de treino deve incidir predominantemente no desenvolvimento das fibras tipo IIa (oxidativas e glicolíticas!), deverá ser integrado, eclético, progressivo, consistente, funcional e profissional, para tal deverá alicerçar-se em fundamentos empírico-acadêmicos.

Programa de Saúde e Exercício na Marinha Portuguesa – Um Projeto

*Aspirante-a-Oficial David Miguel Perdigão Antas
Centro de Educação Física da Armada*

A inatividade física e os estilos de vida sedentários, revelam um fator de risco em doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, cancro (do cólon e da mama), obesidade, hipertensão, osteoporose entre outras, sendo que a atividade física desempenha muitas das vezes um papel primário e secundário na prevenção e tratamento de algumas destas doenças (Darren, Crystal, & Shannon, 2006), pelo que, se tem procurado promover programas que ajudem a população a criar hábitos saudáveis, quer sejam, no âmbito do exercício físico ou no âmbito da nutrição.

Segundo o Livro Verde da Atividade Física, “atividade física compreende qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso”, entendendo-se por exercício físico “movimentos corporais planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física” (Baptista, et al., 2011), existindo a preocupação em aumentar a atividade física da população.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), obesidade é definida como uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada no organismo, pode atingir graus capazes de afetar a saúde,

caracterizando-se por um problema de saúde pública mundial, apresentando assim, a possibilidade de aumentar o risco de doenças crónicas, como a hipertensão, diabetes e as dislipidémia.

A obesidade encontra-se também associada a patologias do foro psicológico, ampliadas pela pressão sociocultural, que incluem a baixa autoestima, insatisfação com a imagem corporal, ansiedade, distúrbios de comportamento alimentar, depressão e, inclusive, aumento do risco de pensamentos e tentativas de suicídio (Reis, 2010).

Um estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em 2015, concluiu que, 38,9% da população adulta (25-74 anos), residente em Portugal, tinha excesso de peso e 28,7%, sofria de obesidade. A prevalência de excesso de peso era maior no sexo masculino, enquanto que a prevalência de obesidade era maior no sexo feminino. De acordo com a Direção-Geral de Saúde (DGS), a prevenção e o controlo da pré-obesidade e da obesidade, recai fundamentalmente sobre três pilares: alimentação, atividade física e modificação comportamental.



Fig. 1 – Exemplos de equipamentos para medição dos parâmetros antropológicos e fisiológicos

Devido ao conhecimento dos riscos desta temática na população e em especial no pessoal da Marinha Portuguesa, surgiu a necessidade de conceber um programa de promoção de saúde e exercício, direcionado para militares, militarizados e civis com excesso de peso/obesidade.

Deste modo, a Marinha promoveu o Programa de Saúde e Exercício, com duração de 5 meses na primeira edição em 2017 e de 3 meses na segunda edição em 2018, tendo contado com o apoio de uma equipa multidisciplinar, constituída por um médico, um psicólogo, um enfermeiro, um nutricionista e dois monitores de educação física, por forma a contemplar as diversas dimensões biopsicossociais. Para a frequência do programa foram definidos os seguintes critérios de preferência:

- Obesidade mórbida (≥ 40 IMC);
- Ser militar;
- Não ter limitações físicas que condicionem a prática de exercício físico;
- Não ter previsão de navegação no período do programa;
- Não ter previsão de destacamento no período do programa;
- Não ter um período de férias superior a duas semanas durante o programa.

Previamente, os candidatos foram sujeitos a uma entrevista para avaliação da motivação e a uma consulta médica para apreciação da aptidão para a frequência do programa. O programa contemplou a prática de atividade física em 3 sessões semanais,

incidindo na perda de peso, diminuição da percentagem de massa gorda, melhoria da mobilidade e estabilidade, diminuição do volume corporal, aumento da massa muscular, aumento da flexibilidade e melhor desempenho cardiorrespiratório, tentando assim contribuir, para que os participantes conseguissem alcançar os níveis mínimos nas Provas de Aptidão Física (PAF).

No âmbito da psicologia, os participantes frequentaram sessões quinzenais, incidindo nas vertentes cognitiva e comportamental, sobre a redução do peso e implementação de estratégias para auxílio no controlo do peso, no reforço da motivação e no controlo de impulsos, de modo a evitar recaídas durante o processo.

Foi ainda efetuado o controlo dos parâmetros antropométricos e fisiológicos, nomeadamente de peso, estatura, perímetro abdominal, perímetro da anca, pressão arterial, frequência cardíaca e avaliação da percentagem de massa gorda por bioimpedância.

Na ótica da nutrição, foi realizado o levantamento do historial clínico/alimentar dos participantes, com o objetivo de elaboração de planos de alimentação, com um acompanhamento próximo, informações sobre alimentação correta, dietas, refeições com porções controladas, redução de calorias, leitura e interpretação de rótulos dos produtos alimentares e implementação de registos diários de alimentação. Nas duas edições registou-se a frequência de 25 participantes. Após a aplicação do programa nas duas edições acima referidas, verificaram-se resultados significativos nos participantes, nomeadamente na diminuição da percentagem de massa gorda, perímetro abdominal e da cintura, bem como um aumento considerável na percentagem de massa magra. Em relação à frequência cardíaca em repouso, esta apresentou uma diminuição na maioria dos intervenientes, tendo, conseqüentemente, os valores de pressão arterial diastólica e sistólica diminuído.



Fig. 2 – Ilustra os três pilares da prevenção e o controlo da pré-obesidade e obesidade.

	Masculinos	Femininos	Total
1ª edição 2017	7	7	14
2ª edição 2018	8	3	11

Figura 3: Distribuição dos participantes no programa de Saúde e Exercício.

Ao nível psicológico este programa resultou em melhorias, por parte dos participantes, ao nível da autoconfiança, autoestima, aquisição de hábitos da prática de exercício físico e de alimentação mais saudável. Assim, concluiu-se que a implementação de programas para a promoção da saúde no universo da Marinha, revelou-se de vital importância para o aumento da disponibilidade física e psíquica de cada indivíduo, quer seja ao nível pessoal ou profissional, encorajando ainda os demais, a adotarem um estilo de vida mais saudável.



Deve assim, o exercício físico apresentar-se como resultado de uma prática consistente e adequada a cada indivíduo, aumentando o seu bem-estar, contribuindo para um melhor desempenho das tarefas do quotidiano e podendo reduzir a probabilidade para o surgimento de doenças.

Decorrente do que precede, considera-se que o lema do Centro de Educação Física da Armada (CEFA) “*Mens sana in Corpore sano*”, ganha maior expressão na observância do exercício físico como meio condutor para a saúde, e não apenas uma mera ferramenta para a modificação da estética corporal.

PSE | PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E EXERCÍCIO
TERCEIRA EDIÇÃO - 01 OUTUBRO 2018 A 08 FEVEREIRO 2019
DESTINATÁRIOS: MILITARES, MILITARIZADOS OU CIVIS COM EXCESSO DE PESO/OBESIDADE

MODIFICAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES

ESTIMULAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

COMPREENSÃO DOS ASPETOS PSICOLÓGICOS

LOCAL CMN E CEFA

HORÁRIO 2A - 6A, 11H30-12H20

DURAÇÃO 1ª FASE (01OUT18-08FEV19)

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR

Fig. 4 – Folheto de divulgação da 3ª edição de 2018/2019.

O Desporto Militar e seu contributo para o prestígio das Forças Armadas

Do passado glorioso ao futuro promissor

Primeiro-sargento José Rodrigues

*Sargento Adjunto de Educação Física Militar / Escola das Armas
Selecionador de Atletismo e de Triatlo do Exército*

Num contexto que tem obrigado a adaptações de todas as áreas de atividade das Forças Armadas visando-as mais atrativas para os jovens, o Desporto Militar tem um grande potencial nesse desígnio. Apesar da reflexão que certamente merecerá em sede própria, não se pretende aqui escarpelizar as causas do declínio de reconhecimento e valorização do Desporto Militar, mas sim identificar as bases em que o Desporto Militar se tem alicerçado desde as suas origens, procurar perceber se continuam ajustadas às circunstâncias atuais das Forças Armadas e pela explanação de um exemplo atual contrapor um novo paradigma, já atestado por outros países, e demonstrar as suas potencialidades enquanto fonte de prestígio das Forças Armadas e o consequente contributo para a cativação e retenção de efetivos nas Forças Armadas. Ao longo das últimas duas décadas de experiência e convivência em competições desportivas militares, tem sido notoriamente constatado que o Desporto Militar tem vindo a atravessar uma fase bem menos altiva do que a de outrora quando era referência para a sociedade civil e alimentava o universo da elite desportiva nacional.

Da Educação Física Militar ao Desporto, o paradigma das origens

Seja na aquisição, no desenvolvimento ou na manutenção de capacidades psicomotoras, a Educação Física Militar é inequivocamente considerada um dos pilares das Forças Armadas. Numa perspetiva de formação global do Homem o seu contributo é assumido como deveras essencial para a preparação física, psíquica, social e cultural dos militares e considerada concorrente para o fortalecimento da moral, tornando-os mais aptos para o desempenho das missões que lhes possam ser confiadas. Analisando o Desporto Militar dos tempos em que era referência para a comunidade desportiva civil, percebe-se que era na Educação Física Militar que sustentava as bases do ensino e desenvolvimento das destrezas psicomotoras desportivas. Essa correlação permitia um conhecimento empírico que definia reconhecidamente a Instituição Militar como escola de atletas e treinadores, além de precursora de várias modalidades desportivas.

A génese dessa correlação remonta aos longínquos tempos em que as capacidades psicomotoras adquiridas e desenvolvidas através da Educação Física Militar passaram a ser demonstradas e mensuradas em competições organizadas sob a forma de campeonatos ou torneios, materializando assim o Desporto Militar tal qual hoje é conhecido. Numa primeira fase decorre de forma mais abrangente e generalizada através das competições desportivas realizadas no seio dos Ramos das Forças Armadas e das Forças de Segurança, caracterizando-se a este nível pelo estímulo da prática de atividades físicas, fomentação do culto da camaradagem e manutenção da moral e bem-estar, contribuindo assim para o desenvolvimento das capacidades psicomotoras do pessoal.

Mantendo esse culto na sua essência, numa fase posterior, as equipas dos Ramos das Forças Armadas e das Forças de Segurança disputam os Campeonatos Nacionais Militares nos quais se evidenciam altos níveis de competitividade fruto da qualidade dos atletas e da sua ambição em integrar as seleções nacionais militares a concorrerem em competições internacionais sob a égide do Conselho Internacional do Desporto Militar, podendo culminar na representação das Forças Armadas nacionais nos Jogos Mundiais Militares, o expoente máximo que um atleta militar poderá ambicionar alcançar.

Este é o paradigma que subsiste desde sempre e que define o Desporto e Educação Física Militar como complementares e essenciais para a manutenção da aptidão física e psíquica dos militares. Nessa medida, o Desporto surge como consequência natural da Educação Física Militar constituindo-se aquele como expoente desta, onde os melhores e mais capazes sobressaem entre os seus pares e dignificam a formação militar.

O paradigma das origens e a realidade atual

Apesar da lógica desta perspetiva, as circunstâncias atuais não são favoráveis à sua aplicação prática, o Desporto Militar não tem sido alheio às transformações sucessivas das Forças Armadas e por efeito tem vindo a sofrer uma redução significativa na quantidade e qualidade dos quóruns participativos nas suas competições desportivas.

A redução de efetivos nas Forças Armadas e a sobrecarga de tarefas atribuídas que dela decorrem relegam a participação em competições desportivas militares para segundo plano, cumulativamente geram dificuldades em rejuvenescer e selecionar diferentes atletas para diferentes modalidades nas quantidades necessárias para constituir as respetivas equipas. Decorrente dessa circunstância, sem menosprezo do mérito e da polivalência desportiva, os militares mais apaixonados pelo desporto figuram repetidamente nas listas de participação de várias competições militares. Essa reincidência nem sempre tem o reconhecimento devido. Ao invés, aqueles que com esforço e dedicação se empenham em enaltecer e prestigiar a sua instituição através do desporto deparam-se recorrentemente com constrangimentos que os inibem de participações futuras. Por outro lado, apesar do potencial de integrarem a elite desportiva nacional, as performances dos militares atletas muito raramente são expostas e mensuradas fora do âmbito das competições militares em representação das Forças Armadas ou do Ramo a que pertencem.

Conjuntamente com as restantes apresentadas, esta última é outra circunstância pela qual muitos militares atletas são levados a desenvolver fora das Forças Armadas carreiras desportivas de alto gabarito envergando os emblemas de instituições e clubes civis, originando absentismo às competições militares para que não sejam comprometidos os objetivos contratualizados com os seus clubes ou as ambições desportivas individuais.

Não menosprezando as restantes circunstâncias, que certamente merecerão reflexão em sede própria, importa para o efeito refletir sobre esta última. Num momento em que se assiste a uma grande aposta na divulgação das Forças Armadas visando cativar os jovens, imagine-se o contributo que para tal dariam esses muitos militares atletas ao competirem em provas civis, nacional e internacionalmente, nas mais diversas modalidades ao mais alto nível competitivo representando as Forças Armadas.

O Desporto como via de aproximação das Forças Armadas à Sociedade. O exemplo do Exército

Seja sob a forma de torneio ou de campeonato, diversas são as modalidades praticadas no âmbito das competições militares realizadas no seio dos Ramos das Forças Armadas. Contudo, ao nível de Campeonato Nacional Militar essa diversidade é reduzida às modalidades de Corta Mato, Corrida de Estrada, Orientação, Tiro Desportivo, Voleibol de Praia, Futsal, Duetlo Cross e BTT.

Mais circunscritos ainda são os desportos através dos quais as equipas dos Ramos das Forças Armadas os representam regularmente em competições civis. Tomando o exemplo do Exército, as equipas de Hipismo, Tiro Desportivo, Para-quedaismo e Balonismo têm já um largo histórico nos seus contributos para a visibilidade da Instituição junto da Sociedade Civil pela prática destes desportos, que apesar de tudo são caracteristicamente militares e pouco abrangentes.



Fig. 1 – Equipa de Triatlo do Exército com o seu Treinador ao centro.

Além destas, em 2018 foi criada a Equipa de Triatlo do Exército, não sendo um desporto caracteristicamente militar, esta modalidade é mais abrangente e tem muito em comum com a forma de ser e estar na vida militar, bem como outros tantos desportos cujas vivências sejam pautadas por valores como a dedicação, a disciplina e a perseverança.

Tomando o exemplo da Equipa de Triatlo nesta sua curta experiência de dois anos, mas abastada no que se refere à interação com a Sociedade Civil, é possível demonstrar as potencialidades das equipas militares participativas em campeonatos civis enquanto fonte de divulgação e prestígio das Forças Armadas.

Foi precisamente esse intuito de visibilidade que deu origem à criação desta equipa aquando da edição inaugural do Iron Man 70.3 Cascais, 2017, constituída por três militares já experientes na modalidade, desde logo permitiu vislumbrar as vantagens em expandir este projeto.

No início do ano de 2018 a equipa foi constituída com cinco militares selecionados de um universo de militares voluntários

e experientes na modalidade sem vínculo a nenhum clube ou instituição civil. Nesse seu primeiro ano de existência, o objetivo competitivo da Equipa de Triatlo do Exército foi o de participar nas quatro etapas do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e em outras provas de longa distância de grande visibilidade, entre as quais o Iron Man 70.3 Cascais, no qual tem sido assídua em todas as edições até 2019.

Apesar de não ser o objetivo primordial, num quadro competitivo constituído por vinte e três equipas, no final do Campeonato o Exército obteve um honroso quinto lugar e a visão tida em 2017 passou a ter maior definição, o que reforçou a continuidade da equipa.

Militar, as quais foram avaliadas quanto ao potencial de desenvolvimento em estágios subsequentes, planeados ao longo do ano mediante o calendário competitivo, visando a prática segura e competente de triatlo. Por efeito, estes estágios regulares da Equipa de Triatlo do Exército revestem-se de um cariz de formação contínua no âmbito da Educação Física Militar.

Na prossecução do objetivo primordial, em 2019 foram alargados os objetivos competitivos, além das já referidas provas de distância longa, incluíram-se as oito etapas da Taça de Portugal de Triatlo e as quatro provas do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo. Para competirem nestas competições, a constituição da equipa também foi alargada, mantiveram-se os atletas experientes vocacionados para as provas de longa distância e, procurando também promover a prática da modalidade no seio Exército, a esses cinco juntaram-se mais oito atletas masculinos e dois femininos estreantes na modalidade e treinados para as distâncias mais curtas.

Sob observação técnica habilitada, estes últimos foram selecionados de um quórum de voluntários que através de um estágio de uma semana demonstraram as suas capacidades adquiridas no âmbito da Educação Física.

No que se refere à orientação técnica, essa tem sido desde o início assegurada por um dos atletas habilitado com o Curso de Instrutores de Educação Física Militar e formador dos módulos de Natação e Atletismo do mesmo curso. Cumprindo os trâmites regulamentares emanados pela Federação de Triatlo de Portugal, esse militar foi habilitado com Curso de Treinador de Triatlo grau 1 ministrado pela mesma entidade de dezembro de 2018 a outubro de 2019, incluindo o período de estágio que foi desenvolvido sob tutoria no âmbito de acompanhamento técnico dos atletas iniciantes da equipa. Essa formação permitiu além da consolidação, a aquisição de conhecimentos que são passíveis de transferência e aplicação no âmbito da Educação Física Militar.

Desporto e Educação Física Militar, um novo paradigma de correlação

Como descrito, além do contributo para a visibilidade do Exército, a Equipa de Triatlo evoca a já referida correlação entre Educação Física e Desporto Militar, mas com uma nuance, os conhecimentos dos treinadores e as capacidades psicomotoras dos atletas não escorrem unidireccionalmente da Educação Física Militar para o Desporto Militar, mas também no sentido inverso. Tal acontece com este exemplo como poderá acontecer com outras tantas equipas que representem regularmente as Forças Armadas em competições civis.

Além disso, as equipas militares ao participarem em provas civis nacionais e internacionais de alta competição mostram aos jovens atletas a oportunidade de desenvolverem as suas carreiras desportivas envergando as cores da Instituição Militar e simultaneamente assegurarem a sua sustentabilidade pessoal e futuro profissional.

No que ao desporto de alta competição diz respeito, o contexto nacional muito tem vindo a evoluir na formação de atletas, mas ainda há muito a desenvolver para criar condições de manutenção de atletas de elite e de integração na vida profissional após a fase de alta competição. Muitos são os casos de jovens promessas olímpicas que desistem das suas promissoras carreiras desportivas por estas não lhes garantirem subsistência nem futuro profissional.

Sendo desde sempre apanágio das Forças Armadas contribuir para a fomentação, salvaguarda e desenvolvimento dos valores nacionais, tal também poderá acontecer através do apoio ao desporto nacional de elite. Ao integrar jovens atletas nas fileiras reduzir-se-ia o abandono precoce da alta competição, granjeando o desporto nacional mais atletas com potencial olímpico, o que já acontece noutros países nos quais grande parte dos seus atletas de nível olímpico são membros das Forças Armadas.

Por outro lado, ao apoiar e acompanhar clínica e tecnicamente esses atletas, os órgãos das Forças Armadas competentes nesses âmbitos, trabalhando em sinergia teriam como retorno o desenvolvimento da investigação na área da fisiologia e do conhecimento empírico de métodos de treino. Esse retorno, é perfeitamente passível de transferência e aplicação na Educação Física Militar.

Esta por sua vez, além do contributo para o desenvolvimento das capacidades físicas, contribuiria igualmente com o seu empirismo para o desenvolvimento das capacidades psicológicas. Numa era, em que os fatores físicos do treino estão nos seus limiares máximos de desenvolvimento, a investigação desportiva de elite tem enveredado pelo desenvolvimento das capacidades psicológicas dos atletas, capacidades essas caracteristicamente militares, tais como a força mental, resiliência e rusticidade. O exemplo da Equipa de Triatlo do Exército abre caminho para a reflexão sobre um novo paradigma, o qual se sustenta num Desporto e Educação Física Militar interdependentes e complementares. Extravassando o âmbito das Competições Desportivas Militares para a alta competição civil, essa audácia permitirá um retorno de visibilidade, valorização e reconhecimento da formação militar, reafirmando as Forças Armadas perante a Sociedade Civil.

Atividade Física durante a gravidez e pós-parto

Tenente Diogo Álvares
Repartição de Educação Física e Desporto
Direção de Instrução da Força Aérea

Gradualmente na comunidade científica tem-se vindo a tornar consensual que a prática de exercício físico moderado durante a gravidez contribui para a melhoria da qualidade de vida das grávidas (ACSM, 2018; WHO, 2016; Artal & O'Toole, 2003; Katz, 1996; Sady & Carpenter, 1989). Verifica-se que diversas militares, no momento em que são declaradas grávidas são aconselhadas a evitar esforços físicos, com o intuito de não colocarem em risco tanto a sua saúde como a vida do feto. Tal, também se mantém na situação de pós-parto, sendo aconselhadas a não praticar exercício físico mesmo no período lactante, existindo casos nesta situação, por vezes, até dois anos após o parto. Neste sentido, considero importante clarificar o que nos indicam os artigos científicos sobre este assunto de forma a podermos atuar e modificar comportamentos relacionados com a prática de atividade física. No entanto, pretendo evidenciar que a perceção da relação entre o exercício físico e a gravidez tem vindo a modificar-se junto das militares com postura mais ativa, dado que por vezes são estas que se dispõem a não permanecer em inatividade durante esta fase da sua vida.

A nível internacional, o *American College of Sport Medicine* (2018) recomenda que a população em geral, saudável, pratique 30 minutos de exercício físico na maioria dos dias de semana, mas se possível em todos. Como tal, na ausência de qualquer complicação médica ou, em concreto, obstétrica, as mulheres grávidas também podem adotar esta recomendação. Em casos de sedentarismo prévio o tempo de exercício deve progressivamente ser aumentado até se perfazerem os 30 minutos diários (ACSM, 2018).

Na literatura científica identificam-se vários benefícios da prática de atividade física durante a gravidez, tais como o controlo da massa corporal, a melhoria da qualidade do sono, a redução de dor nas costas, o incremento da energia, a melhoria da auto-imagem e prevenção/melhoria de sintomas depressivos, a melhoria da postura, o aumento da força e resistência, a redução do risco de incontinência urinária e o aumento da probabilidade da continuação da prática de atividade física no pós-parto (ACSM, 2018; ACOG, 2015; Artal & O'Toole, 2003). O ACSM (2018) foca ainda benefícios ao nível das alterações cardiovasculares, indicando que a prática de atividade física durante a



Fig. 1 – Exercício de força com resistência de elástico.

gravidez provoca a redução da frequência cardíaca e da pressão arterial, promove um incremento na capacidade de oxigenação, provoca um maior volume circulatório sanguíneo, previne o surgimento de varizes e trombozes. Não menos importante, a prática regular de exercício físico reduz o surgimento de diabetes gestacional, a incidência de dor na lombar, diminui o risco de pré-eclâmpsia, e está associada a uma menor duração do trabalho de parto, podendo ter efeitos na redução do tempo de recuperação no pós-parto (ACOG, 2015).

Como se pode verificar, em mulheres saudáveis, os benefícios do exercício superam os eventuais riscos. Não existe, portanto, qualquer razão para que as mulheres que se encontrem em bom estado de saúde não sejam ativas durante a gravidez e no período pós-parto, contando que sejam seguidas as recomendações gerais do ACSM.

A nível nacional, existe o programa para a vigilância da gravidez de baixo risco da Direção Geral de Saúde (DGS, 2015), onde se focam diversas áreas, nomeadamente: Cuidados pré-natais; Educação para a saúde; Alimentação; Atividade Física; Saúde Oral; Tabagismo; Preparação para o parto e parentalidade; Técnicas de respiração e relaxamento durante o trabalho de parto; e Posicionamentos durante o trabalho de parto. Começa formalmente a enfatizar-se a importância da atividade física durante a gravidez. Na leitura deste documento ressalta a importância de, no âmbito da prescrição de exercício para mulheres em situação de gravidez ou pós-parto, trabalhar em equipa interdisciplinar, por forma a poderem integrar-se todas as áreas de relevância para uma gravidez saudável.

Antes de se prescrever qualquer tipo de exercício físico é necessário conhecer as alterações anatómicas e fisiológicas que durante a gravidez têm o potencial para afetar a mulher, tanto em repouso, como durante a prática de exercício físico. A mais perceptível é o ganho de massa corporal durante a gestação (Artal & O'Toole, 2003). O incremento exagerado de massa corporal gestacional é um problema de saúde pública tanto em países desenvolvidos,



Fig. 2 – Exercício de força em decúbito dorsal com resistência de elástico.

como em países em desenvolvimento (Jiang, et al., 2012).

O ganho excessivo de massa corporal durante a gravidez; conduz a uma maior predisposição para o desenvolvimento de diabetes gestacional (Hedderson, Gunderson, & Ferrara, 2010), assim como para vir a ter um parto por cesariana (Zilko, Rehkopf, & Abrams, 2010), e ter obesidade após o parto, sendo que o próprio filho verá incrementado o risco de vir a ter excesso de massa corporal ou obesidade durante a sua infância (Wrotniak, Shults, Butts, & Stettler, 2008).

Neste sentido, encontram-se identificados diversos fatores não modificáveis que influenciam o excessivo ganho de massa corporal durante a gravidez, sendo eles, por exemplo: o índice de massa corporal da mulher antes da gravidez, a sua idade, a sua altura e o respetivo estatuto socioeconómico (Nohr, et al., 2009). Este aumento excessivo de massa corporal é um resultado de um balanço energético positivo e, como tal, poderá ser alterado através do ajuste da dieta e/ou da atividade física (Streuling, et al., 2011).

Alguns autores já se debruçaram sobre a questão de saber se a atividade física influencia o ganho de massa corporal durante a gravidez, e se poderá ter influências negativas para o feto. Diversos estudos onde se analisa a associação entre a atividade física durante a gravidez e o ganho excessivo de massa corporal durante a gestação, demonstram que a atividade física durante a gravidez tem um contributo importante na atenuação do ganho excessivo de massa corporal comum neste momento da vida da mulher (Jiang, et al., 2012; Vinter, Jensen, Ovesen, Beck-Nielsen, & Jorgensen, 2011; Sedaghati, Ziaee, & Ardjmand, 2007). Relativamente ao período depois do parto, é provável que o exercício físico desempenhe um papel tão importante para as mulheres no primeiro ano após o parto, como em qualquer outro período ao longo da vida (Sampselle, Seng, Yeo, Killion, & Oakley, 1999). Teoricamente, a lactação promove a perda de massa corporal durante o período pós-parto, mas de facto, a perda de massa corporal durante esta fase é altamente variável, e algumas mulheres ganham massa corporal durante a lactação (Butte & Hopkinson, 1998).

Alguns autores já estudaram o efeito do exercício nas alterações da composição corporal da mulher durante o período pós-parto, os resultados mostraram que as mulheres mais ativas fisicamente tem maior probabilidade de virem a perder massa corporal, inclusive as mães lactantes, tendo-se ainda concluído que a atividade física não prejudicou o crescimento dos seus filhos nesse período (O'Toole, Sawicki, & Artal, 2003; Lovelady, Garner, Moreno, & Williams, 2000; Sampsel, Seng, Yeo, Killion, & Oakley, 1999). Noutro estudo, foi ainda possível concluir que, para além de existir uma redução da gordura corporal significativamente maior para as mulheres que combinam uma dieta com exercício físico, existe também uma maior preservação da massa magra, comparativamente com as mulheres a quem apenas foi prescrita uma dieta (McCrorry, Nommsen-Rivers, Mole, Lonnerdal, & Dewey, 1999). Como tal, não será correto aconselhar uma mulher saudável, em situação de gravidez de baixo risco, ou em situação de pós-parto a não realizar exercício físico. Contudo, ao nível da composição corporal na gravidez existem diversas alterações que são expetáveis, o aumento das reservas de gordura, e alterações na massa muscular, na água intra e extra-celular, o aparecimento e desenvolvimento do Feto, Placenta, Membranas, líquido amniótico, o aumento do Volume sanguíneo e do Tecido mamário. Neste sentido, é importante focar-nos no aumento dos fluidos extra-celulares na prescrição de exercício, principalmente a partir do terceiro trimestre de gravidez. Como tal, uma grávida deve estar sempre bem hidratada, evitar permanecer de pé ou sentada por longos períodos, utilizar roupa confortável,

evitar locais muito quentes, e controlar o aumento da massa corporal. Existem sinais característicos que deverão ser indicadores para ajustar a adequação dos exercícios realizados, nomeadamente: Edema nos tornozelos/pés/mãos; Sensação de pernas pesadas; Desconforto/dor; Rigidez articular; e Dificuldades em caminhar/preensão. Ao prescrever exercício para uma mulher grávida, deve adaptar-se os materiais que vão ser utilizados como resistência, por exemplo, elásticos, halteres, bandas, resistência manual. Deve ser adequado o tipo de resistência ao exercício pretendido, por forma a minimizar o impacto sobre as articulações que apresentem algum dos sintomas supra indicados. A posição de decúbito dorsal deve ser evitada ou modificada depois das 16 semanas de gravidez (ACSM, 2018; ACOG, 2015). As alterações hormonais durante a gravidez, também deverão ser consideradas na prescrição de exercício, uma vez que nesta fase da sua vida a mulher irá sofrer diversas alterações na

progesterona, estrogénios, gonadotrofina coriónica, somatomamotropina coriónica, ocitocina, prolactina e na relaxina. Na prescrição do exercício deverá ser tomada em especial atenção o aumento, existente nesta fase, da hormona relaxina uma hormona peptídica, produzida pelo corpo lúteo no ovário. Esta hormona, durante a gravidez é produzida pela placenta, pelas membranas que rodeiam o feto e pelo revestimento do útero. Os níveis de relaxina são mais elevados no primeiro e terceiro trimestres, o que proporciona um aumento da mobilidade das articulações/ligamentos pélvicos e um aumento da flexibilidade do tecido conjuntivo do sistema músculo-esquelético. O aumento da relaxina visa essencialmente permitir uma melhor acomodação do feto de forma a auxiliar o trabalho de parto. No entanto, o aumento da mobilidade das articulações/ligamentos, aumenta o risco de lesão articular, devido ao excesso de mobilidade. Tal promove a instabilidade/insegurança nas articulações, inclusive na marcha, o que por norma acarreta um maior risco de quedas.



Fig. 3 – Exercício aeróbio – bicicleta estacionária (cicloergómetro com apoio de costas).



Fig. 4 – Exercício com resistência – variante posição sentada, adutores em isometria e bicipite com peso livre.

Ao implementar um programa de exercício na gravidez devem existir três objetivos primordiais:

1. Educar sobre o que se passa com o seu corpo nesta fase da sua vida;
2. Incidir, em todas as sessões de treino, na mobilidade pélvica, focando a importância destes exercícios, que devem ser prescritos como trabalho para realizar em casa;
3. Providenciar *feedback* acerca das execuções e a respetiva evolução.

A conjugação de diversas alterações nesta fase da vida da mulher leva a que existam adaptações fisiológicas ao exercício, nomeadamente:

- Anteriorização do centro de gravidade;
- Lordose lombar progressiva;
- Aumento da flexão da coluna cervical;
- Alteração da cintura pélvica: ante-versão (inclinação pélvica sagital);
- Redução da capacidade abdominal de estabilização da coluna vertebral, tórax e pélvis.

Como tal, numa situação em que se irá iniciar um programa de treino para uma mulher grávida numa situação de pré-parto, deverá ser realizada uma avaliação inicial onde deverão ser solicitadas e fornecidas algumas informações, nomeadamente:

- Fornecer um relatório sobre avaliação da sua composição corporal e informar sobre o ganho de massa corporal expectável para as diversas fases da gravidez;
- Informar sobre os materiais essenciais a levar para uma sessão de treino:
 - Água;
 - Toalha de rosto;
 - Roupa confortável: evitar calças muito compridas ou roupa muito justa;
 - Realizar os exercícios descalça ou com calçado antiderrapante.

- Ensinar os sinais de aviso para interromper uma sessão de treino:
 - Hemorragia vaginal;
 - Contrações dolorosas regulares;
 - Perda de líquido amniótico;
 - Dispneia antes do esforço;
 - Tonturas;
 - Dor de cabeça;
 - Dor no peito;
 - Fraqueza muscular que afete o equilíbrio;
 - Dor nos gêmeos ou inchaço.

Então e que exercícios devemos prescrever para uma mulher em situação de pré ou pós-parto?

O ACSM (2018) indica que deverá ser realizado um programa de treino que envolva três áreas, o treino da aptidão aeróbica, o treino com resistências, assim como um treino de flexibilidade, tudo por forma a obter maiores benefícios. Contudo o ACSM (2018) enfatiza também que a investigação do exercício com resistências na gravidez ainda é algo limitada.

Ao nível da prescrição de exercício com resistências, estes deverão ser realizados com uma frequência de três dias por semana não consecutivos, com uma intensidade moderada, que permita a realização de repetições sub-máximas múltiplas (por exemplo, 8-10 ou 12-15 repetições), devendo ser realizada apenas uma série para iniciantes, progredindo para duas a três séries para mulheres com um nível intermédio ou avançado. Deverá ser enfatizado o treino de grandes grupos musculares, podendo ser utilizados vários equipamentos, nomeadamente, máquinas, pesos livres, elásticos, bandas e exercícios com o peso do corpo.

Os exercícios de Kegel ou exercícios que fortaleçam o pavimento pélvico são recomendados para reduzir o risco de incontinência urinária durante e após a gravidez. Como exemplo da estrutura de uma sessão exclusiva para grávidas, individual ou em grupo:

1. Preparação do pavimento pélvico/ treino respiratório;
2. Preparação inicial (exercícios respiratórios/ posturais/ consciência corporal);
3. Parte fundamental (mobilidade + resistência muscular + exercícios aeróbicos);
4. Retorno à calma/ momento de partilha.

Nos exercícios para preparação do pavimento pélvico, pode ser adotado o seguinte protocolo de contrações, a ser realizado como trabalho de casa uma vez por dia:

1. Oito contrações rápidas + pausa um minuto;
2. Oito contrações rápidas + pausa um minuto;
3. Oito contrações mantidas (máximo oito segundos) + pausa um minuto;
4. Oito contrações mantidas (máximo oito segundos).

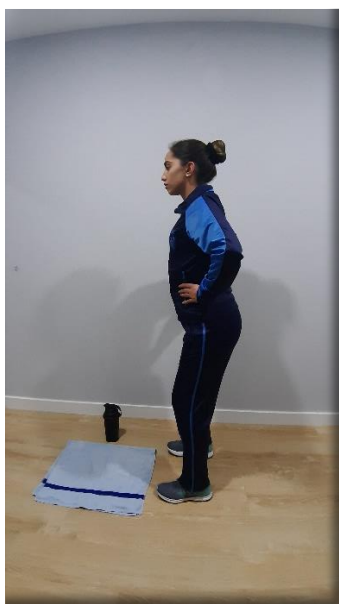


Fig. 5 – Exercício pavimento pélvico (báscula).

Torna-se relevante nesta fase da vida consciencializar para a importância do pavimento pélvico, por forma a criar a rotina de fortalecimento muscular. Este tipo de protocolo de treino tem o objetivo de fortalecer os músculos do pavimento pélvico, por forma a prevenir futuras disfunções do mesmo, por exemplo, a incontinência urinária, fecal e /ou pro-lapsos dos órgãos pélvicos. Durante a gravidez, o fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico oferece um maior apoio ao útero, o que diminui a pressão sobre a bexiga e as dores lombares comuns neste período, evitam a sobrecarga nas fâscias e ligamentos, reduzindo o risco de pro-lapso genital e garantem uma recuperação mais rápida após o parto.

As mulheres grávidas que habitualmente treinavam a intensidades vigorosas (treino aeróbico, por exemplo *running* ou *jogging*) ou altamente ativas, podem continuar a atividade física durante a gravidez e no pós-parto, desde que continuem saudáveis e que discutam com o médico como e quando a atividade física

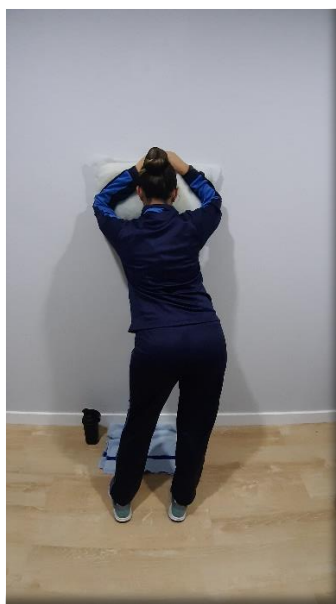


Fig. 6 – Exercício pavimento pélvico (circular).

deva ser ajustada ao longo do tempo (ACOG, 2015).

As seguintes atividades são seguras para iniciar ou continuar a praticar: Caminhada; Natação; Bicicleta estacionária; Exercícios aeróbicos de baixo impacto; Yoga modificado (as posições de Yoga que diminuem o retorno venoso e causem hipotensão devem ser evitadas); Pilates modificado; Exercício com resistências e Running ou jogging (ACOG, 2015).

As seguintes atividades devem ser evitadas: Desportos de contacto como por exemplo, hóquei no gelo, boxe, futebol e basquetebol; Atividades com elevado risco de queda, por exemplo, ski alpino ou *downhill*, *snow skiing*, ski na água, surf, *off-road cycling*, ginástica e hipismo; Mergulho; Paraquedismo e “Hot Yoga” ou “hot pilates” (ACOG, 2015). Em termos da prescrição de exercício para mulheres em situação de pós-parto deve ter-se em consideração que muitas das alterações fisiológicas decorrentes da gravidez permanecem até um ano depois do parto.

Como tal, a recuperação funcional após o parto deve focar-se nos mesmos princípios definidos para a gravidez (Mil-Homens, Correia, & Mendonça, 2017). A bibliografia ressalva que nesta fase devemos focar-nos nos seguintes objetivos:

- Restabelecer o equilíbrio postural através do condicionamento dos grupos musculares do core (transverso, oblíquos, multifídus, diafragma torácico e músculos do pavimento pélvico);
- Promover o aumento da massa muscular e contribuir para a modificação da composição corporal;
- Promover a melhoria da autoestima através da aquisição de melhor postura,

funcionalidade eficaz e definição muscular;

- Favorecer o alívio de tensões musculares características das novas funções (amamentação, trocar fraldas, dar o banho, transportar o bebê, poucas horas de descanso);
- Favorecer o bem-estar emocional, através da partilha de experiências e apoio dos técnicos de exercício físico e saúde e grupos de mães.

Como conclusão, importa realçar que todas as mulheres grávidas saudáveis devem praticar exercício físico durante a gravidez, exceto as mulheres grávidas com contra-indicações relativas e absolutas (Mottola, et al., 2018; ACOG, 2015). Conclui-se ainda, que a atividade física no pré e pós-parto não está associada a abortos espontâneos, à morte fetal, à morte neonatal, a partos prematuros, a ruturas de membranas, ao baixo peso à nascença, nem à indução do trabalho de parto ou complicações no parto.

A comunidade científica internacional e nacional conclui ainda que as mulheres grávidas devem acumular pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, para obterem benefícios de saúde clinicamente significativos e reduções nas complicações da gravidez. Para além disso, estas devem incorporar uma variedade de atividades, quer de treino aeróbico, quer de treino de resistência muscular, por forma a obterem mais benefícios e, podendo adicionar yoga e/ou alongamentos suaves, que poderão também ser benéficos.

O treino do pavimento pélvico pode ser realizado numa base diária para reduzir o risco de incontinência urinária. Devem ser evitados exercícios de fortalecimento abdominal durante a gravidez, como por exemplo: o “crunch” abdominal, uma vez que estes exercícios podem piorar o aumento da distância inter-reto, o que poderá dificultar a recuperação pós-parto, assim como os exercícios que envolvam contacto físico ou elevado risco de queda, como por exemplo bicicleta não estacionária (Mottola, et al., 2018).

A meu ver, deverá ser realizada uma formação contínua aos militares que prescrevem exercício físico nos diversos Ramos das Forças Armadas e de Segurança, por forma a poderem alterar-se mentalidades e comportamentos. Só através de uma formação contínua de qualidade se pode transmitir conhecimento e confiança, para que estes possam trabalhar diretamente com uma população com as particularidades características das mulheres grávidas ou em situação de pós-parto.

Bibliografia

- ACOG (2015).** Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. (O. Gynecol, Ed.) *Committee Opinion No. 650*, pp. 135-42.
- ACSM (2018).** American College of Sports Medicine. (W. K. Health, Ed.) *Guidelines for exercise testing and prescription*.
- Artal, R., & O’Toole, M. (2003).** Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, pp. 12-36.
- Butte, N., & Hopkinson, J. (1998).** Body composition changes during lactation are highly variable among women. *Journal of Nutrition*, 381-385.
- DGS (2015).** Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa: Direção Geral de Saúde.
- Hedderson, M., Gunderson, E., & Ferrara, A. (2010).** Gestational weight gain and risk of gestational diabetes mellitus. *Obstetrics & Gynecology*, 597-604.
- Jiang, H., Qian, X., Li, M., Fan, Y., He, F., & He, G. (2012).** Can physical activity reduce excessive gestational weight gain? Findings from a Chinese urban pregnant women cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Katz, V. L. (1996).** Water exercise in pregnancy. *Semin Perinatol*, (pp. 285-291).
- Lovelady, C., Garner, K., Moreno, K., & Williams, J. (2000).** The effect of weight loss in overweight, lactating women on the growth of their infants. *New England Journal of Medicine*, 449-453.
- McCrorry, E., Nommsen-Rivers, L., Mole, P., Lonnerdal, B., & Dewey, K. (1999).** Randomized trial of the short-term effects of dieting compared with dieting plus aerobic exercise on lactation performance. *American Journal of Clinical Nutrition*, 959-967.
- Mil-Homens, P., Correia, P. P., & Mendonça, G. V. (2017).** Treino da força (Vol. 2). Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Mottola, M., Davenport, M., Ruchat, S.-M., Davies, G., Poitras, V., Gray, C., . . . Zehr, L. (2018).** 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 1549-1559.
- Nohr, E., Vaeth, M., Baker, J., Sorensen, T., Olsen, J., & Rasmussen, K. (2009).** Pregnancy outcomes related to gestational weight gain in women defined by their body mass index, parity, height, and smoking status. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1288-1294.
- O’Toole, M., Sawicki, M., & Artal, R. (2003).** Structured diet and physical activity prevent postpartum weight retention. *Journal of Womens Health*, 991-998.
- Sady, S. P., & Carpenter, M. W. (1989).** Aerobic exercise during pregnancy. *Sports Medicine*, 357-375.
- Sampsel, C., Seng, J., Yeo, J., Killion, C., & Oakley, D. (1999).** Physical activity and postpartum well-being. *Journal of Obstetric, Gynecology & Neonatal Nursing*, 41-49.
- Sedaghati, P., Ziaee, V., & Ardjmand, A. (2007).** The effect of an ergometric training program on pregnant weight gain and low back pain. *Gazz Med Ital - Arch Sci Med*, 209-213.
- Streuling, I., Beyerlein, A., Rosenfeld, E., Hofmann, H., Schulz, T., & Kries, R. (2011).** Physical activity and gestational weight gain: a meta-analysis of intervention trials. *International Journal of Obstetrics and Gynecology*, 278-284.
- Vinter, C., Jensen, D., Ovesen, P., Beck-Nielsen, H., & Jorgensen, J. (2011).** The (Lifestyle in Pregnancy study: a randomized controlled trial of lifestyle intervention in 360 obese pregnant women. *Diabetes Care*, 2502-2507.
- WHO (2016).** World Health Organization recommendation on counselling on healthy eating and physical activity during pregnancy. *World Health Organization Reproductive Health Library*. Geneva: WHO.
- Wrotniak, B., Shults, J., Butts, S., & Stettler, N. (2008).** Gestational weight gain and risk of overweight in the offspring at age 7 y in a multicenter, multiethnic cohort study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1818-1824.
- Zilko, M., Rehkopf, D., & Abrams, B. (2010).** Association of maternal gestational weight gain with short and long-term maternal and child health outcomes. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 571-578.

Subsídios das Ciências do Desporto para a Formação de Oficiais de Polícia em Portugal

Prof. Dr. Luís Monteiro e Prof. Dr. Luís Massuca
Docentes do Departamento de Educação Física do ISCPSI

Resumo

O texto que se segue visa apresentar um quadro genérico da participação/contributos das Ciências do Desporto e Educação Física no Curso de Formação de Oficiais de Polícia (CFOP) do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI), destacando-se três campos de intervenção: o curricular, o de I&D, e o extracurricular.

Embora o primeiro Estatuto do atual ISCPSI, enquanto Estabelecimento de Ensino Superior Público Policial, tenha sido publicado em 1993 (Decreto-Lei n.º 402/93, de 7 de dezembro), o Curso de Formação de Oficiais de Polícia (CFOP) foi pela primeira vez ministrado no ano letivo 1984/85 pela, então designada, Escola Superior de Polícia (Decreto-Lei n.º 318/86, de 25 de setembro), i.e., inicia-se no ano letivo 2019/2020 o XXXVI CFOP.

As áreas curriculares de Educação Física e Desporto, do ISCPSI, têm como missão preparar os futuros elementos dirigentes e garantes da segurança pública nacional em diversas áreas funcionais, para desempenharem com eficácia a nobre e cívica missão, exercendo sempre a autoridade com humanidade, ajudando ativamente a construir um mundo melhor.

Mediante a preparação e formação superior de Oficiais de Polícia, a Educação Física e



Figura 1 - Os cadetes durante uma sessão de educação física (corrida).

Desporto promove o seu aperfeiçoamento permanente, realizando, coordenando ou colaborando em projetos de investigação e desenvolvimento no domínio da segurança interna, sendo atualmente o único meio que permite enveredar na carreira de Oficial de Polícia.

Esta formação especializada é ministrada no ISCPSI, visando especificamente o desenvolvimento dos conhecimentos e aptidões profissionais considerados indispensáveis para o exercício

de funções de maior complexidade e responsabilidade, correspondentes a categorias hierárquicas superiores. Todos os anos é aberto o concurso para ingresso no CFOP, ao qual concorrem um elevado número de candidatos que têm de passar por várias etapas de recrutamento e seleção, entre as quais provas de índole física, sendo o resultado das mesmas expresso em Apto ou Não Apto. Na Tabela 1 apresenta-se a evolução das provas físicas de ingresso no CFOP, ministrado pelo ISCPSI.

Capacidade Física	Provas	Sexo	CFOP			
			I ^a	II - IX ^b	X - XXVI ^c	XXVII - XXXVI ^d
Velocidade	60 m (s)	M	-	-	-	8.80
		F	-	-	-	9.70
	80 m (s)	M	-	-	-	-
		F	11.5	-	-	-
	100 m (s)	M	-	13.6	13.9	-
		F	-	16.0	16.4	-
Coordenação	Prova de Agilidade (<i>Slalon</i> ; s)	M	-	-	-	24.0
		F	-	-	-	25.2
	Salto do Muro (m)	M	-	1.00	1.00	1.00
		F	-	0.80	0.80	0.80
Força Inferior	Impulsão Vertical (<i>Teste Sargent</i> ; m)	M	-	0.45	0.45	-
		F	-	0.35	0.35	-
	Salto em Altura (m)	M	-	-	-	-
		F	1.00	-	-	-
	Salto em Comprimento (IH; m)	M	-	2.20	2.20	2.20
		F	2.00	1.80	1.80	1.80
Força Superior	Extensões de Braços no Solo (#)	M	-	-	-	-
		F	20	-	-	10
	Flexões de Braços na Trave (#)	M	-	5	5	3
		F	4	2	2	-
Força Média	Flexões de Tronco em 45 s (#)	M	-	30	30	30
		F	-	25	25	25
Capacidade Aeróbia	1000 m (min)	M	-	3.40	3.40	3.40
		F	-	4.35	4.35	4.35
	Teste Cooper (m)	M	-	-	-	-
		F	2400	-	-	-

Legenda: a) OS. N.º 149/84 - II Parte, de 08 de agosto; b) D.R. N.º 59, II Série de 12 de março de 1985; c) OS. N.º 89/93 - II Parte, de 22 de março; d) D.R. N.º 85, II Série de 03 de maio, Aviso n.º (8682/2010); Portaria n.º 230/2010 de 26 de abril.

Tabela 1 – Evolução das provas físicas de ingresso ao ISCP SI.



Figura 2 - Os cadetes durante uma sessão de educação física (tiro desportivo).



Figura 3 - Os cadetes durante um jogo de futsal.

O polícia profissional do Século XXI, considerado um “atleta tático”, desempenha uma profissão de segurança, risco/socorro e de auxílio, na qual tem de desenvolver um conjunto de capacidades específicas e competências para desempenhar a sua função. É importante realçar que o polícia depende imensamente da sua capacidade física para cumprir a sua missão, onde o exercício/tarefa poderá ser imprevisível, na medida em que não se pode antecipar o que o agente policial irá encontrar em cada situação, e que o insucesso da missão pode resultar, em casos extremos, na perda de vidas humanas. Pelo rigor da exigência desta profissão, é imprescindível que os programas de Educação Física e

Desporto, incluindo alguns testes/provas consideradas na avaliação, sejam coerentes com o perfil funcional e adequadas ao definido em termos nacionais e internacionais, no âmbito do que se designa por atleta tático. Verificados vários anos de investigação e desenvolvimento em matéria de atleta tático, no âmbito do exercício da atividade policial a nível internacional, os atuais Programas/Unidades Curriculares de Educação Física e Desporto do ISCPSI, seguem estas orientações, considerados mais adequados à missão dos futuros Oficiais da Polícia. Após o ingresso no CFOP do ISCPSI, os cadetes também frequentam aulas curriculares

de Educação Física e Desporto durante os primeiros quatro anos do CFOP. No que respeita à organização atual da área disciplinar, importa destacar que os três primeiros anos se centram no domínio das áreas fundamentais da Educação Física (1.º e 2.º anos) e nas técnicas e estratégias de ensino (3.º ano).

O último ano curricular de Educação Física (4.º ano) visa aprofundar o conceito e metodologias de treino para Atletas Táticos (*Tactical Strength and Conditioning*) propostas pela *National Strength and Conditioning Association (US)*. Destaca-se assim que, no último ano curricular (4.º ano), os cadetes são colocados em situações específicas de treino/simulação que requerem um nível de aptidão física superior ao considerado normal para a população em geral e centradas no desempenho da função policial.

Na Tabela 2 apresenta-se a organização geral das Unidades Curriculares Educação Física e Desporto em vigor no CFOP do ISCPSI.

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DE POLÍCIA						
MICP		TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO POLICIAL				
		EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO				(...)
1.º Ciclo	1.º Ano	I	JDC	Ginástica	CDF	(...)
	2.º Ano	II		Atletismo		
	3.º Ano	III	Didática de Ensino			
2.º Ciclo	4.º Ano	IV	TSAC			
	5.º Ano	(ESTÁGIO)				

Legenda: CDF – Condição física geral (com avaliação semestral); DP – Defesa Pessoal (técnicas de defesa a ataques com armas brancas, armas de fogo, etc.); JDC – Desportos Coletivos (futebol, andebol, basquetebol, voleibol); MICP – Mestrado Integrado em Ciências Policiais; TIP – Técnicas de intervenção policial (no âmbito da DP); TSAC – Teoria e metodologia do treino para populações táticas (CDF aplicada).

Tabela 2 – Organização geral das Unidades Curriculares de Educação Física e Desporto do CFOP-ISCPSI.

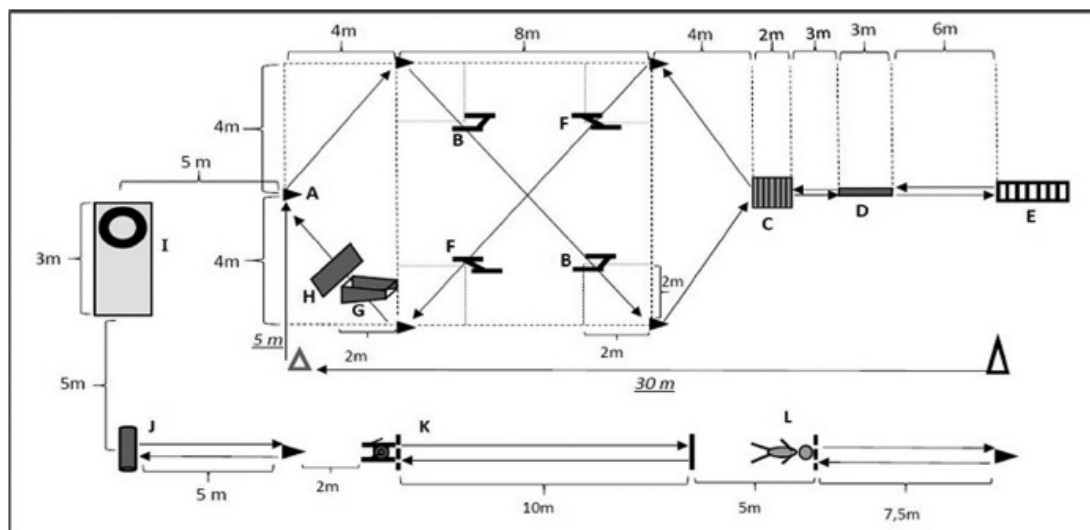


FIG. 1. ODT-ST for Portuguese non-elite PO (layout and executive description).

EXECUTIVE DESCRIPTION

(1) PURSUIT STAGE:

Δ - Starting point, runs 30 m to get to Δ, right turn and run another 5 m;

▲ - Course indicating pylons (to go around the outside);

A - Pylon indicating the start/end of the 4 laps to obstacle course;

B - 0.75-m hurdles to go under;

C - six-step staircase to go up and down;

D - 3-m long, 0.3-m wide balance beam;

E - Gym ladder to climb and reach a mark set at 3.2 m high;

F - 0.45-m hurdles to go over (no support);

G - 1.5-m high plinth to go over (using hands and feet);

H - gym mat to perform controlled falls (alternating front and back in each of the 4 laps).

(2) REST (30 seconds).

(3) SOLVING STAGE:

I - 65-kg tyre to flip 4 times;

J - 25-kg bag to carry for 5 m, around the pylon and back;

K - 45-kg sled (total) to push for 10 m, and to pull back another 10 m (using cable);

L - 48-kg dummy to drag/carry for 7.5 m, around the pylon and back.

(4) END OF TEST.

Figura 4 – Prova de aptidão para a função policial (Teixeira et al., 2019).

Em complemento, no âmbito da avaliação da aptidão para a função, é realizado um teste que simula tarefas de trabalho policial (Figura 4), o qual envolve uma perseguição com obstáculos, desobstrução de via, transporte de uma carga, puxar e empurrar um “sled” e, por fim, o transporte de uma vítima. Por último, importa destacar que, dada a importância da avaliação da aptidão física geral, o processo de avaliação e controlo do treino contempla que os cadetes realizem testes de aptidão física em todos os semestres curriculares do CFOP (v.g. composição corporal, força, velocidade, agilidade, flexibilidade e capacidade aeróbia), pelo que o Departamento de Educação Física construiu tabelas normativas próprias que permitem classificar o desempenho dos cadetes.

Estes instrumentos – o circuito de aptidão para a função policial e as tabelas normativas de avaliação da aptidão física geral – são consequência da complementaridade entre a lecionação e a investigação científica aplicada.

Destaca-se, assim, o Centro de I&D do ISCPSP, o ICPOP, que promove trabalhos e projetos de investigação e desenvolvimento científico multidisciplinar no âmbito das ciências policiais, ciências jurídicas, ciências sociais e políticas e das ciências do desporto e educação física, bem como a publicação de trabalhos científicos nesse âmbito.

De facto, o reconhecimento da relevância das Ciências do Desporto na otimização do “Trabalho e Organização Policial” (Grupo de Investigação 1) justifica o facto do Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física ser um dos quatro pilares científicos de investigação do ICPOP, conjuntamente com o Departamento de Ciências Policiais, Departamento de Ciências Jurídicas e o Departamento das Ciências Sociais e Políticas, tendo contribuído com diversos projetos de investigação científica aplicada que resultaram em dissertações de Mestrado e em publicações científicas em revistas científicas com forte fator de impacto.

Para finalizar, enfatiza-se que, além da estrutura das Unidades Curriculares Educação Física e Desporto e de I&D em ciências do desporto e educação física, os cadetes operacionalizam projetos desportivos extracurriculares que, (i) ao nível interno e sob a coordenação do Comandante do Corpo de Alunos do ISCPPI, resultam na organização de torneios desportivos (Futsal, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Natação, Badminton, Ténis de Mesa e Bilhar) e realização de provas inovadoras, chamadas de “desafios semanais”, que se baseiam numa competição entre cadetes, com tarefas multidisciplinares que se alteram a cada semana (desde provas de aptidão física até à realização de provas de coordenação motora fina); e que, (ii) ao nível externo, resultam na operacionalização de Campeonatos entre Academias.

No que respeita a este último ponto, urge destacar que nos Campeonatos Inter-Academias Militares, além dos cadetes participarem em competições desportivas (como o Futsal; Andebol; Voleibol; Basquetebol; Natação; Tiro; Atletismo; Corrida de orientação; e Judo), também participam e organizam o *Challenge* ao nível de Academias Militares, por Equipas/Anos/Academias.

Em suma, o texto anterior, embora sucinto, permite identificar claramente os campos de intervenção do Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física – ou seja, a curricular, a de I&D (ICPOL) e a extracurricular –, assim como a relevância da participação/contributos para a Formação dos futuros Oficiais de Polícia, para a produção científica (ICPOL) e para o estreitamento da relação com a comunidade.



Figura 4 - Os cadetes durante um jogo de Andebol dos Campeonatos INTER-EMES.



Figura 5 - Cerimónia de entrega de prémios dos Campeonatos INTER-EMES, edição 2018-2019.

Referências Bibliográficas

Brent A. Alvar, Katie Sell & Patricia A. (2017). *NSCA's Essentials of Tactical Strength and Conditioning*. Deuster Editors. 1st edition. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN-13: 9781450457309.

Teixeira, J., Monteiro, L., Silvestre, R., Beckert, J., & Massuça, L.M. (2019). Age-related influence on physical fitness and individual on-duty task performance of Portuguese male non-elite police officers. *Biology of Sport*, 36(2), 163-170.

Resenha histórica da Comissão Diretiva das Artes Marciais (CDAM)

*Capitão-de-mar-e-guerra José Manuel Monteiro Fiadeiro
(Conselheiro Técnico de 1972 a 1980;
Presidente da CDAM de 1982 a 1987)*

Um trabalho sobre este tema pode ser abordado sob diferentes opções, sendo que uma descrição detalhada com datas, números e nomes pode ser feita por qualquer pessoa interessada, recorrendo a dados acessíveis online ou arquivística, mas o facto de ter tido oportunidade de ter vivido pessoalmente antecedentes e decorrentes do funcionamento desta Comissão pareceu-me ser adequado optar por algo diferente, nomeadamente a minha visão sobre este tema. As artes marciais, embora com antecedentes históricos e origens diversas, maioritariamente orientais, apenas aparecem no Ocidente após o término da segunda Guerra Mundial, particularmente na década seguinte, os anos cinquenta, como consequência da novidade de aparecerem em versão desportiva, o que lhes deu uma dimensão nova, e consequente visibilidade e procura. Não que ignoremos as realidades anteriores a esta baliza temporal, nomeadamente o Judo, que já tinha uma considerável prática, especialmente em França e Reino Unido, até mesmo aqui em Portugal. No entanto, este era praticado fora de qualquer enquadramento do tipo federativo desportivo, e com um pendor fortemente virado para a autodefesa.



Figura 1 –Medalha da CDAM.

Não é de estranhar que as primeiras Federações desta área terem sido do Judo, a mais conhecida e considerada na altura como a “mãe”, ou “base”, e terem sido estas a reclamarem o direito de também representar as artes que começaram a aparecer e a despertar o interesse, e daí a maioria destas federações adaptarem denominações do tipo Federação de Judo e Disciplinas Associadas, situação que perdurou por bastantes anos mal grado a pressão das outras artes para se autonomizarem e criarem federações próprias. Acontece porém, que a estrutura desportiva associativa tem uma base estrutural de tipo democrático com inerente hierarquia eletiva, partindo dos

praticantes e, ou sócios, para clubes, associações de clubes e finalmente as federações, enquanto uma arte marcial tem uma base hierárquica inversa, semelhante à das igrejas, nasce de um mestre, autoridade inquestionável, seguida de discípulos por si formados e autenticados, acabando nos praticantes que não têm voto (na matéria), apenas direito a receberem ensinamentos e a pagarem por isso, normalmente em salas ou centros privados e não em clubes como no desporto. Embora ambas sejam estruturadas em pirâmide, no cimo da desportiva está a federação eleita a partir da base, na marcial, no cimo está o mestre, os praticantes estão em baixo e não há eleições.

Servem estas considerações para se poder entender o que se passou no nosso País, desde que em 1958 foi criada a FPJ - Federação Portuguesa de Judo-, que já então reclamava o controle do Karaté, e dependia da área estatal responsável pelo Desporto, enquanto que em 1960, foi criada a UBU-União Portuguesa de Budo-, dependente da área estatal da segurança, na altura o MI -Ministério do Interior-, e que além de reclamar o direito de regular a prática das artes marciais, incluía na sua estrutura um representante do MDN -Ministério da Defesa Nacional- através de um oficial da CEFDFA-Comissão de Educação Física e Desporto das Forças Armadas-. Baseado nas preocupações oficiais das autoridades, principalmente Inglesas e Francesas, sobre os perigos da prática desregulada das emergentes artes marciais, com especial ênfase em partidos políticos extremistas, com inerente perturbação das forças de segurança ao serem confrontadas com bandos de praticantes bem treinados destas artes, na época nomeadamente o karaté, e já nessa altura no Reino Unido tinha sido criada a BKCC- *Brithish Karate Control Comission-*, aqui no nosso País, no âmbito do SGDN- Secretariado Geral da Defesa Nacional- em 2 de Maio de 1966, promoveu-se a constituição de um Grupo de Trabalho formado por representantes do MDN- Ministério da Defesa Nacional-, do MEN -Ministério de Educação Nacional-, da FPJ e da UBU para se estudar esta temática, tendo sido elaborado um diploma em que era cometido ao MDN a competência para autorizar e

regular a prática das artes marciais, com exclusão do Judo desportivo, remetendo para um Regulamento das técnicas para graduação a promulgar pelo MEN, ouvido o Departamento da Defesa Nacional, o qual veio a ser publicado como Decreto-Lei n.º 48462 de 2 de julho de 1968. Na sequência da promulgação do acima diploma, veio a ser publicado o Decreto-Lei N.º 105/72 de 30 de Março, criando a CDAM -Comissão Diretiva das Artes Marciais- que era constituída por um presidente, oficial general acumulando com a presidência da CEFDFA-Comissão de Educação Física e Desporto das Forças Armadas-, um inspetor e vogais representantes do Ministério do Interior, do Ministério da Educação Nacional, do Ministério do Ultramar e dois representantes dos centros de praticantes e por estes eleitos, coadjuvada por um secretário-geral e um Conselheiro técnico. Esta composição pretendia juntar as preocupações com a segurança (Ministério do Interior), com as reconhecidas intersecções com a área desportiva (Ministério da Educação Nacional), com a composição do País pluricontinental (Ministério do Ultramar)

e os sujeitos abrangidos pela presente legislação, através de dois representantes dos centros de prática, incluídos no centro de decisão. Este número de dois representantes dos destinatários deste diploma, espelha a situação que se pensava existir nessa época em que pontuavam apenas duas associações ativas, a Academia de Budo, ligada ao Ministério do Interior, e o Centro Nacional de Karaté, ligado ao Secretariado da Juventude. Em junho desse mesmo ano de 1972, fui convidado pelo presidente da recém-criada CDAM, sita na Av. Infante Santo. 42-3º, Ex.º Sr. General Carlos Vidal Campos de Andrada que me convidou para assumir o cargo de Conselheiro Técnico, por que no DL48462, tinha ficado em aberto a necessidade de criar o referido regulamento das técnicas de graduação, relativo ao Judo, em que eu era já graduado e treinador reconhecido, estar fora da quezília FPJ-UBU, e finalmente por já ter um inspetor da Força Aérea, um secretário geral do Exército e lhe faltava um oficial superior da Marinha para equilibrar o conjunto.

Decreto-Lei n.º 105/72 de 30 de Março	
Artigo 1.º	2
Artigo 2.º	2
Artigo 3.º	2
Artigo 4.º	2
Artigo 5.º	2
Artigo 6.º	3
Artigo 7.º	3
Artigo 8.º	3
Artigo 9.º	3
Artigo 10.º	3
Artigo 11.º	4
Artigo 12.º	4
Artigo 13.º	4
Artigo 14.º	4
Artigo 15.º	4
Artigo 16.º	4
Artigo 17.º	4
Artigo 18.º	4

Figura 2 –Legislação que criou a CDAM.



Figura 3 – “Diploma de Graduação” emitido pela CDAM.

Durante o resto deste ano de 1972 e 1973 a atividade principal foi a elaboração das normas regulamentares que permitiriam dar execução às funções cometidas a esta Comissão. Tal veio a concretizar-se com a publicação da Portaria n.º 813/73 de 17 de novembro, Normas Regulamentares para Execução do Decreto-lei n.º 105, de 30 de março.

Até ao 25 de abril de 1974 foram inspecionados e regularizados temporariamente centros de prática, praticantes e instrutores de todo o País, do continente até Macau. Foi também feita uma diligência em Luanda no sentido de aí ser criada uma Delegação Regional da CDAM. Na sequência da reorganização política então efetuada, as comissões CEFDA e CDAM foram transferidas para o EMGFA-Estado Maior das Forças Armadas- saindo da R. Infante Santo para o edifício do extinto Ministério do Ultramar, em Belém.

Malgrado a situação conturbada vivida nessa altura, a CDAM continuou a funcionar o que permitiu acompanhar a evolução do quadro Nacional e Internacional das artes marciais, sendo que este último esteve sempre presente no nosso País. De acordo com o propósito referido no primeiro parágrafo, passarei a expor os aspetos que me parece terem sido relevantes para se entender a evolução dos acontecimentos que caracterizaram essa época histórica.

Em primeiro lugar, verificou-se um aumento do número de artes marciais para além das entretanto reconhecidas, nomeadamente o Judo Marcial, o Karaté e o Aikido, com o surgimento de novas, como o Taekwondo, o Kung Fu, o Viet-Vo-Dao, o Hapkido, por exemplo, e não só em tipologia, mas também em subdivisões das mesmas, fenómeno tipicamente inerente aos denominados estilos dentro da mesma arte, cada qual reclamando a sua individualidade

e representatividade, de que resulta um leque acrescido de interlocutores, tendo como consequência dificuldade acrescida em termos de avaliação da credibilidade de cada um, dado que normalmente apresentavam credenciais de entidades que para nós eram desconhecidas. Em segundo lugar, a nível internacional, no campo da prática desportiva destas artes, especialmente o Karaté e o Taekwondo, existiam duas federações internacionais, que lutavam entre si pela representatividade federativa, a IAKF e a WUKO no Karaté e a FITKD e a WTK no Taekwondo, cada qual com os seus associados portugueses, repercutindo aqui as lutas em prol do reconhecimento oficial nacional em vista da contagem de países federados como pretexto para a sua afirmação mundial e eventual aceitação pelo Comité Olímpico, no qual só é aceite uma federação por modalidade.

Ciente das dificuldades acima enunciadas, e sem capacidade para lidar com elas, entendeu a CDAM apostar na qualificação do seu conselheiro técnico, para o que lhe proporcionou a frequência de cursos e estágios, bem como presença em congressos e entidades relevantes nesta área em Espanha, Luxemburgo, Itália, França e Inglaterra, o que permitiu criar uma rede de contactos pessoais indispensáveis para ajudar a dar resposta a algumas das questões acima mencionadas, bem como trazer conhecimento de como esses países lidaram com elas.

Das excelentes relações resultantes da aposta acima referida, conseguimos interlocutores mais experientes neste campo, facilitando assim o acesso a informações essenciais para credenciar artes marciais e mestres estrangeiros, bem como nesses Países se regulamentam essas Organizações, de que destaco a *MAC -Martial Arts Commission*- Inglesa, sucessora da atrás referida *BKCC*, com o formato que entendi ser o mais adequado para este efeito, aliado à especial empatia com os seus dirigentes.

Feita a análise do confronto da situação Nacional existente na altura com as informações resultantes dos contactos internacionais acima referidos, foi entendido que uma solução para a CDAM poder adequar-se aos novos desafios, haveria de ter em devida conta os seguintes aspetos:

- o quadro existente nos anos 60 alterara-se de modo significativo de modo a ser muito diferente no final dos anos 70, quer por aparecerem novas artes, ou diferentes escolas dentro das já existentes, quer pela tendência crescente pela prática desportiva de algumas delas;
- aparecimento de “seguranças”, tipo guardacostas individuais ou serviços fornecidos por agências, em que nas habilitações preponderava uma adequada base de eficácia em artes marciais, sendo que antigamente estes eram recrutados entre os praticantes de desportos como o Boxe e as Lutas Amadoras e agora nas diferentes artes marciais, quer nas que anunciavam praticar apenas desporto, quer nas que se assumiam efetivamente artes marciais;

- os agentes de ensino destas artes transmitiam os ensinamentos técnicos que recebiam dos seus mestres, mas não possuíam formação nas áreas básicas que são indispensáveis para quem leciona nesta área, especialmente tendo em vista a pressão para baixar a idade mínima para a prática, na altura aos 16 anos, até aos escalões infantis;
- o alarme amplamente usado por o Estado estar a controlar a prática supostamente desportiva das artes marciais, ignorando que a prática desportiva do tiro é efetivada através de duas federações, mas os praticantes e os meios, armas e munições, são controlados pelo Estado e ninguém levantava as mesmas reclamações; Tornava-se assim imperioso estudar o modo de enquadrar a tendência desportiva, para o que naquele momento a CDAM não tinha mandato para o efeito, sendo esta prática desportiva normalmente desenvolvida no âmbito do MEC através de federações as quais apenas abrangem parte do universo das denominadas artes marciais, deixando de fora a maioria assumidamente marcial e, sendo as federações do foro privado não poderem exercer competências reservadas a entidades públicas, como é o caso da CDAM, como era o caso da experiência fracassada da UBU.

Pelos motivos acima nomeados, foi entendido remodelar a CDAM de modo a dar satisfação às novas necessidades decorrentes da prática desportiva, mantendo, no entanto, o controle estatal das práticas destas artes o que foi concretizado através do Decreto-Lei n.º 507/80 de 21 de outubro.



Figura 4 – “Licença de Ensino de Artes Marciais” emitida pela CDAM.

Do seu conteúdo salienta a alteração na sua composição, sendo os vogais agora dois, representando os, MAI- Ministério da Administração Interna- e MJ- Ministério da Justiça-, bem como a previsão de criar um Conselho Consultivo, mas principalmente, a atribuição à CDAM, alínea e) do art.º 6.º “Fornecer aos centros, praticantes e agentes de ensino a assistência nos campos técnico, administrativo e pedagógico e assegurar a representação nacional em organismos internacionais.” Em parte, por motivos relacionados com a não transferência do orçamento e da não previsão de um quadro de pessoal, mas também por motivos de ordem política, o MEN não pôs em prática as novas atribuições, limitando-se a nomear-me fiel depositário dos bens e do arquivo da CDAM e destinando-lhe um andar na Rua dos Anjos. Com a CDAM parada, apenas foram continuados contactos frequentes com os interessados, mas a nível pessoal.

Com a transferência da área desportiva para o novo MQV - Ministério da Qualidade Vida- e conseqüente publicação do Decreto-Lei n.º 23/82, de 30 de janeiro, em 13 de dezembro do mesmo ano foram nomeados o presidente e o secretário-geral, respetivamente eu próprio e o Cap. Victor Fonseca da Mota.

O novo diploma apenas tratou da transferência da tutela mantendo o restante já constante no Decreto-Lei n.º 507/80 de 21 de outubro. Transitoriamente foi a CDAM instalada no próprio edifício sede do jornal O Século, e mais tarde voltou à Avenida Infante Santo, mas no n.º 67-5.º, um dúplex com boas condições onde pude finalmente voltar a funcionar.

Através do Decreto-Lei n.º 279-A/85, de 19 de julho, foi extinto o MQV, tendo a CDAM ficado novamente na dependência do MEC, o qual entendeu ser desnecessária a continuação da Comissão, a qual veio a ser extinta pelo Decreto-Lei n.º 69/87 de 9 de fevereiro.

Durante o período em que esteve dependente do MQV, foram criados e postos a funcionar o Conselho Consultivo e os Conselhos Técnicos do Aikido, Karaté e Taekwondo, um corpo docente altamente qualificado que assegurou a realização de cursos de formação para os diferentes graus de ensino num total de 396 formandos, constantes numa lista de Classificações dos Praticantes das Artes Marciais, publicada no Diário da República N.º 194 de 25 de Outubro de 1986, além do apoio à participação de equipas de Karaté em provas internacionais, e apoiado a formação da expressão federativa do Karaté e do Taekwondo e a integração das respetivas Federações no Comité Olímpico de Portugal, substituindo a da CDAM que provisoriamente a havia assegurado, nos termos das competências que lhe haviam sido cometidas pelo acima referido Decreto-Lei n.º 507/80 de 21 de outubro.

The screenshot shows the 'Arquivo Nacional' website interface. On the left, under 'Plano de classificação', there is a list of records for 'CDAM Comissão Diretiva das Artes Marciais 1947/1995'. The main content area displays details for 'Comissão Diretiva das Artes Marciais', including its classification level (Fundo), reference code (PT/CDAM), and dates of production (1947-01-01 to 1995-01-01). It also lists the producer as 'Comissão Diretiva das Artes Marciais' and provides a brief historical overview of the commission's creation and subsequent changes in 1980 and 1987.

Figura 5 – Arquivo da CDAM (1947/1995) no sítio do Ministério da Defesa Nacional

(<https://arquivo-adn.defesa.gov.pt>).

Calendário Anual das Competições Desportivas Militares 2019

Evento	Modalidade	Organização	Local	Data
XLI CNM	Corta-Mato	Guarda Nacional Republicana	Escola da Guarda - EG (Queluz)	28 e 29MAR19
I CNM	BTT	Marinha	Centro de Educação Física da Armada - CEFA (Alfeite)	11 e 12ABR19
XLII CNM	Orientação Pedestre	Marinha	CEFA / Meco e Foz (Sesimbra) e Mata da Machada (Barreiro)	6 a 8MAI19
III CNM	Corrida de Estrada	Exército	Unidade de Apoio Comando de Pessoal (Vila Nova de Gaia)	23 e 24MAI19
L CNM	Tiro	Polícia de Segurança Pública	Unidade Especial de Polícia - UEP (Belas)	24 a 27JUN19
X CNM	Voleibol de Praia	Força Aérea	Depósito Geral de Material da Força Aérea – DGMFA (Alverca)	25 a 27SET19
7 ^{os} Jogos Mundiais Militares / CISM	TBD	República Popular da China	Wuhan / China	18 a 27Out19
XXXIV CNM	Futsal	Força Aérea	Academia da Força Aérea – AFA (Sintra)	06 a 08NOV19

Legenda: CNM - Campeonato Nacional Militar
 CISM – Conselho Internacional do Desporto Militar
 TBD – A ser determinado

