



O PIONEIRISMO DAS PRÁTICAS FÍSICAS PARA A SAÚDE DO MILITAR DA MARINHA DO BRASIL: 200 ANOS DE HISTÓRIA

*Prof. Dr. Fernando A. C. Garrido
Prof. Esp. Vitor Barreto Paravidino*

O CONTEXTO HISTÓRICO

As práticas físicas no Brasil têm os primeiros registros com a chegada da Corte portuguesa, em 1808, na Real Academia de Guardas - Marinhas (atual Escola Naval) e o Corpo de Artilharia (atual Corpo de Fuzileiros Navais), organizações da Marinha de Guerra. As atividades físicas de caráter esportivo desde então são vistas sob a orientação da saúde, higidez física, higiene, lazer e de preparação para a guerra.

O pioneirismo das atividades físicas na Marinha do Brasil (MB), no século XIX, compreende-se nos treinamentos de rotina voltados à guerra (ex: ordem unida como formação de marcha e de guerra) e nas tarefas diárias: de embarque, desembarque e de reconhecimento de áreas em escaleres a remo, do manejo de armas brancas e de fogo, do emprego da esgrima sob a forma de exercícios ginásticos e das manobras de pano dos navios a vela, das viagens de instrução e circunavegação dos Guardas-Marinhas, iniciadas a partir de 1823 e nos desafios, diversões de caráter esportivo. Por sinal, as manobras de pano dos navios a vela exigem grandes sacrifícios dos marinheiros, robustez física e agilidade.

Além disso, aparecem as regatas, conhecidas como desafios. Uma das primeiras encontradas acontece na baía de Guanabara entre baleeiras a remo e os navios estrangeiros e brasileiros em 1841, vistas pelo Imperador D. Pedro I, sua corte e grande público.

A valorização das práticas físicas na MB pode ser percebida com a estruturação da Educação Física e Esportes, na presença de militares em sua instrução, na participação de militares nas equipes de clubes, nas delegações esportivas civis em competições internacionais, nacionais e regionais e na direção de entidades esportivas (clubes de remo, iatismo e futebol) a partir do final do século XIX até os anos 1980. Na criação da Liga de Sports da MB em 1915 e da Escola de Educação Física da MB em 1925. As atividades físico-esportivas em geral, quer nas aulas dos Aspirantes da EN, quer no treinamento desportivo da MB, são controladas por exames médicos e orientações de bases científicas a partir das décadas de 1920/1930. São criadas fichas individuais onde são catalogadas e acompanhadas anualmente a descrição de anamneses, testes de resistência física e medidas antropométricas, alimentação planejada, recuperação física, massagem terapêutica, controle médico e



treinamento em tempo integral estabelecidas pelo Dr. Heriberto Paiva (1º Ten/C.T).

Nas décadas de 1970/1980, o desenvolvimento acelerado da Educação Física e do Esporte, impulsionado pelo regime militar no país, promove a criação de Centros Esportivos na MB. Implantam-se o Circuito do Marinheiro nos navios da Esquadra e o Teste de Cooper no Brasil, na Escola Naval em 1970/71, pólo difusor das novas concepções sobre a atividade física no Brasil apoiada por oficiais-



professores e instrutores.

O que se constata, entre o início dos séculos XIX e XX, é a presença do exercício físico como exigência das tarefas de rotina diária e componente essencialmente útil do trabalho militar nos navios e em terra. A partir da organização da Educação Física e do Esporte na MB, realizada pela Armada, acontece o desenvolvimento da cultura física apoiada nos esportes e exercícios físicos ao ar livre. Surgem os grandes feitos esportivos e os ídolos que se reproduzem por décadas até o final de 1980 e estimulam o desenvolvimento das práticas físicas na MB.

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

As atividades físicas provocam uma série de modificações morfológicas, fisiológicas e psicológicas no corpo humano. Isto traz benefícios à saúde, bem-estar geral e garante uma eficiência funcional conhecida por aptidão física. Esta, por sua vez, tem sido referenciada como atributo desejável e positivo à saúde e à qualidade de vida. Considera-se que quanto melhor for o nível de aptidão física, maior a autonomia do indivíduo quanto à prática do exercício.

Na passagem entre os séculos XX e XXI, as atividades físico-esportivas em nível mundial ganham efetivo destaque para a promoção da saúde e do bem-estar físico, psicológico e social. Nesse sentido, deve ser uma preocupação cada vez maior de organizações internacionais, governos e empresas privadas e públicas, visando à prevenção e à redução das doenças. Dessa forma, compreende-se que a atividade



física, a alimentação adequada, o combate ao tabagismo, o álcool e as drogas devem ser alvos das ações de dirigentes, organizações e das políticas públicas.

Esse movimento internacional é promovido por instituições como a Organização das Nações Unidas – ONU, e diversas organizações de abrangência mundial como American College of Sport Medicine – ACSM, a Organização Mundial da Saúde – OMS, a Federação Internacional de Medicina Esportiva – FIMS, o Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física – ICSSPE, a Federação Internacional de Educação Física - FIEP, entre outras, que acompanham os trabalhos científicos elaborados nos últimos anos sobre atividade física, saúde e qualidade de vida.





A tese central é de que a sociedade contemporânea encontra-se caracterizada por tendências ao surgimento do sedentarismo: dos controles remotos, da robotização das indústrias, das ocupações estáticas e repetitivas, do uso de aparelhos domésticos, do carro, da Internet, da alimentação *fast-food*, entre outros. Isto tem provocado o desenvolvimento de doenças hipocinéticas, que afetam a expectativa e a qualidade de vida das pessoas.

Os estudos científicos sobre atividade física e saúde, de acordo com Matsudo (2004), demonstram essa tendência. Confirma-se que cerca de 70% da população mundial encontra-se próxima do sedentarismo e que cerca de 90% é insuficientemente ativa. No Brasil, apesar da limitação de levantamentos populacionais, os dados existentes apontam índices semelhantes. Cabe afirmar que o sedentarismo é um dos principais fatores ou mesmo o principal, que predispõe o organismo a diabetes, hipertensão,

hipercolesterolemia, obesidade e depressão, entre outros problemas.

Os dados de recente pesquisa realizada entre agosto de 2006 e janeiro de 2007 pelo telefone, encomendada pelo Ministério da Saúde, confirma que o brasileiro não tem estilo de vida saudável. Nela revela-se que três entre dez brasileiros não fazem atividade física e que, em cada grupo de dez adultos, quatro têm excesso de peso.

Sabe-se que os exercícios físicos atuam no combate à obesidade, ao câncer e à hipertensão, pela vascularização dos tecidos corporais e melhoria da eficiência cardíaca por meio do aumento das cavidades do coração e da hipertrofia do miocárdio. Existem dados do Ministério da Saúde confirmando que o excesso de peso atinge mais de 32% da população adulta no Brasil em 1989. Atualmente, a mídia entra no auxílio de promover o alerta sobre a obesidade, uma doença considerada epidemia mundial.

O ENVOLVIMENTO DE ORGANIZAÇÕES, EMPRESAS E GOVERNOS COM A ATIVIDADE FÍSICA VISANDO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A difusão das práticas físicas na prevenção e promoção da saúde e do bem-estar das pessoas tem sido estimulada pelos governos, organizações governamentais e não-governamentais e empresas privadas e públicas, visando à prevenção e à redução das doenças.

A inatividade física, de acordo com estudos científicos realizados ao longo dos últimos anos, tem sido a causa da morte de dois milhões de pessoas em todo o mundo (Matsudo/2004). Essas mortes, segundo Matsudo, são parte do incremento de enfermidades e incapacidades causadas pelas doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, cânceres e diabetes.

A atividade física, segundo a World Health Organization (WHO) da Organização Mundial da Saúde - OMS, como um meio de prevenção de inúmeras doenças, deve ser incorporada aos programas de saúde pública. A preocupação da WHO está concentrada nas doenças conhecidas como não-comunicáveis – cardiovasculares, câncer, diabetes e respiratórias, que aumentam e aceleram o número de mortes em 60% e a morbidade em 43%, projetando, para 2020, os índices de 73% e 60%, respectivamente. (Tubino/2006).

Em termos econômicos, constata-se a existência de relação de um (1) dólar investido em atividade física nos Estados Unidos da América para a economia de três (3) dólares (Tubino/2006). Isto significa dizer que os benefícios econômicos são altos e o estilo de vida ativo torna possível a redução dos custos com saúde, levando as pessoas a terem uma maior qualidade de vida.

Em reforço ao acima descrito, Dias/2004 (apud Martins 2001) constata, em 1989, na fábrica de Tintas Renner (Porto Alegre, RS), que há diminuição da procura ambulatorial e do índice de absenteísmo, aumento da disposição para o trabalho, diminuição dos problemas com os sindicatos decorrentes de

reclamações sobre doenças profissionais, melhoria das dores articulares/ musculares e melhoria do relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho devido, principalmente, à implantação do programa de ginástica na empresa.

Os benefícios da atividade física podem ser vistos, também, na diminuição nos custos médicos e nos gastos com remédios, na diminuição de faltas ao trabalho (absenteísmo), na maior produtividade, na melhoria dos lucros das empresas e na qualidade de vida no trabalho (QVT). Diante disso, os governos e as empresas têm implantado programas de promoção

em saúde, integrados por equipes multidisciplinares. É o caso do projeto North Karelia, iniciado em 1972, na Finlândia, com o objetivo de diminuir a mortalidade e a morbidade por doenças cardiovasculares e reduzir fatores de risco como fumo, colesterol sérico e hipertensão arterial. Após dez anos, há a constatação da diminuição na prevalência das

doenças cardiovasculares. Portanto, torna-se necessário um estilo de vida mais ativo em contraposição ao sedentarismo estabelecido pelos tempos modernos com televisão, computador, internet e os meios de transportes que solicitam menos esforço físico. Enfim, a melhoria dos níveis de aptidão física torna-se uma exigência fundamental para o trabalho diário e maior longevidade com saúde e qualidade de vida numa sociedade altamente tecnológica.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA NA MB

A atividade física conhecida como Treinamento Físico Militar (TFM) na MB busca um condicionamento físico direcionado à saúde, a ser alcançado por meio de desempenho mínimo exigido do militar. Independentemente da função desempenhada, o militar é avaliado em testes específicos, os quais se associam ao bem estar e a promoção da saúde, considerando-se o sexo e a faixa etária.



“A melhoria dos níveis de aptidão física torna-se uma exigência fundamental para o trabalho diário e maior longevidade com saúde e qualidade de vida numa sociedade altamente tecnológica.”

A implantação de uma política de TFM, diferenciando-a do meio civil acontece a partir de 1976, acompanhando a criação do Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), em 1973, um dos maiores centros esportivos da América Latina até os dias atuais. Essa política de TFM extremamente avançada na época preconiza os seguintes itens: o intercâmbio com entidades de Educação Física e de Esportes; a matrícula de oficiais nos cursos de Educação Física; a importância da saúde do militar; a ampliação do número de praticantes, de competições e de esportes; a realização de clínicas, palestras e intercâmbios; o treinamento e a hospedagem de delegações nacionais e internacionais; o aprimoramento de técnicas e métodos, a fim de se atingir índices expressivos nas competições, entre outros aspectos. Há um processo de cientificação do TFM e do Teste de Avaliação Física (TAF) em curso, o que favorece o rompimento do ciclo da Educação Física orientada sob a ótica de prática educativa na MB. Surgem no TFM turmas por níveis de aptidão física.

O TFM integra o adestramento do militar e passa a estar inserido na Política Básica da Marinha – Diretriz P7 – em 1984, podendo servir de subsídio na orientação de carreiras de oficiais e praças, porém não impedindo promoções.

A partir de 1989/1990 o TFM sofre novas atualizações normativas, com instrumentos legais, denominados DGPM (em 2007 – 4ª revisão), reforçando a importância do Teste de Avaliação Física para o acompanhamento da melhoria dos níveis de Aptidão Física. Este aparece como obrigatório ao militar, agora, até 50 anos. Os testes cobrados até os dias atuais na MB são de natação, caminhada, permanência, corrida, flexão na barra e de abdominal. O nível de suficiência física deve ser medido em teste cujo resultado é considerado na carreira militar, passando a servir de exigência curricular, eliminatória e classificatória aos cursos de carreira os dois últimos resultados concretizados para a efetivação da matrícula do curso. Exige-se o cumprimento de padrões de desempenho físico e a aplicação dos testes de aptidão física, com relatórios estatísticos anuais encaminhados pelas Organizações Militares (OM).

O que se constata atualmente é que o nível de aptidão física por consenso mundial encontra-se referenciado sobre o acompanhamento das capacidades funcionais relacionadas à boa saúde global e à prevenção das doenças em quatro componentes mais comuns. São elas: a aptidão aeróbia

e/ ou cardiovascular, a composição corporal (por exemplo: IMC – Índice de Massa Corporal –, medidas antropométricas e dobras cutâneas), a força muscular e a flexibilidade.

Nesse sentido, percebe-se que os testes físicos realizados pela MB não contemplam algumas variáveis da aptidão física como, por exemplo, de dobras cutâneas, medidas antropométricas e de flexibilidade. Os relatórios estatísticos dos testes físicos da MB detalham principalmente o número de testes realizados sem o devido tratamento qualitativo. Não são realizadas pesquisas de campo/ laboratório, ordenando-se novas faixas dos níveis de aptidão física da OM/ número de militares (padrão de desempenho físico da OM), ou mesmo da MB como um todo, visando estimular a melhoria da aptidão física.

A proposta é realizar testes físicos efetivamente duas vezes ao ano (março/abril e setembro/outubro), avaliando-se o nível de condicionamento físico alcançado do pessoal a cada ano. Esses testes não têm servido para o acompanhamento da saúde do militar, observando-se a existência de possíveis doenças, como, por exemplo, o tratamento estatístico cruzando-se índices bioquímicos (perfil lipídico/ glicose) alterados e consumo de oxigênio e se há ou não a melhoria do seu condicionamento físico e, conseqüentemente, da aptidão física. É preciso estabelecer, também, novos testes que se mostrem instrumentos válidos na determinação de qualidades físicas em geral relacionadas às rotinas, à saúde e à qualidade de vida do militar.

O Teste de Cooper ou de oito voltas, por exemplo, realizado pela MB, deve estar relacionado com o consumo máximo de oxigênio – VO₂ máximo. As pesquisas com esses parâmetros indicam que os exercícios aeróbios favorecem o aumento do consumo de oxigênio, e, quanto maior ele for, maior a possibilidade do militar de cumprir as rotinas exigidas sendo menor o risco de doenças cardiorespiratórias. É o caso, também, da composição corporal (IMC e dobras cutâneas e medidas antropométricas, por exemplo, circunferência de quadril/cintura): as pesquisas esclarecem que existe relação direta entre gordura corporal e doenças crônico-degenerativas. Uma pesquisa epidemiológica com a coleta de dados estatísticos do Setor de Perícia da MB de doenças crônicas e a sua relação com a inatividade física e a baixa aptidão física do militar pode vir a servir como subsídio para decisões em favor da saúde, da qualidade de vida e de mudança de estilo de vida.

A atividade física deve ser compreendida de forma efetiva como uma das tarefas a ser realizada na rotina de trabalho diária e requisito de carreira do militar, co-responsável pelo seu condicionamento físico necessário ao desempenho profissional. A melhoria da condição física é necessária também à prontidão ao combate, à resistência a doenças e recuperação de lesões e à melhoria dos níveis de confiança, inteligência, criatividade e motivação. A avaliação da Aptidão Física Geral aferida dos militares deve ser utilizada como uma ferramenta de seleção e classificação na progressão na carreira. A informação recolhida na avaliação da Aptidão Física Geral deve ser usada para verificar uma maior ou menor adequação dos programas de treinamento físico, dos índices dos testes físicos e da saúde do militar. O comandante da OM, por sua vez, como co-responsável pela oferta do TFM, deve oferecer condições necessárias à sua execução, entre elas: horário fixo nas rotinas diárias, dias, transporte e locais comuns a todos. Atualmente, uma das principais organizações mundiais, o Colégio Americano de Medicina do Esporte, recomenda que os exercícios físicos sejam realizados, de preferência, todos os dias da semana.

Nesse sentido, a prática das atividades físicas na MB, como parte das atribuições do comando e conforme previsto no Estatuto dos Militares, deve ter incentivo, não cabendo mais afirmações usuais negativas ao TFM, tais como “o serviço fica prejudicado” ou “não há tempo para o TFM” ou “TFM é lazer” ou “o TFM/esporte é escamação”. Essas frases não expressam verdades, mas desculpas normalmente usadas pelos desejosos de continuarem inativos e de não dar a devida importância às práticas físicas que visam à efetiva promoção da cultura física na MB. Dessa forma, a cobrança de execução do Teste de Avaliação Física assume relevância ao buscar acompanhar a melhoria dos níveis de Aptidão Física do militar.

Uma análise geral da atividade física na MB pode ser obtida na pesquisa qualitativa realizada pela Diretoria de Assistência Social (DASM) da MB em 2003 e divulgada em 2004. No relatório do Perfil Sócio-Econômico e Cultural da Família Naval, fica demonstrado de forma inequívoca que a atividade

física na MB não tem sido feita de forma adequada pelos militares. O Censo mostra que, entre os 38143 entrevistados, somente 45% dos militares têm realizado atividade física regular, conforme preconiza a DGPM/601 – no mínimo três dias (23%) e cinco dias como ideal (22%). Diante disso, tem-se a certeza de que o nível de aptidão física dos militares da MB encontra-se comprometido devido a 55% do pessoal não estar fazendo atividade física regularmente. Os níveis de aptidão física devem ser referenciados instrumento fundamental de decisão do comandante no emprego dos comandados (Tomasi, 1998).

O Censo da DASM ainda aponta que a prática física regular somente ocorre de fato quando o militar encontra-se nas escolas de formação (de 90 a 100%). Na passagem de aspirante para guarda-marinha, o nível de atividade física cai cerca de 50% e permanece inalterado e até mesmo diminui com o passar dos anos até chegar o posto de oficial-general, quando se eleva cerca de 10 a 15 pontos percentuais (60% - 65%).

O que se constata ao longo do tempo é a existência de distanciamento entre ações e normas em vigor em favor da aptidão física e da saúde. Tal descompasso entre a atividade física e a aptidão física relacionada à saúde acontece a partir do final dos anos 80, quando os militares retornam aos quartéis e priorizam competições no interior dos mesmos em esportes de característica militar. Mimi Sodré, Aché Pillar e Barnabé já não existem mais! Ídolos impulsionam as práticas físicas carreadoras de valores éticos e sociais e de sentimento nacionalista. Esse distanciamento entre ações e normas consolida-se no aparecimento das DGPM de 1989/1990 e persiste até os dias atuais.

A modernização da Educação Física e do Esporte na MB deve focar a aptidão física em função das exigências da carreira militar, da saúde e da qualidade de vida. Deve-se buscar a promoção de mudança de hábito voltada a um estilo ativo durante toda a vida em favor da família naval. Nesse sentido, deve-se levar em consideração aspectos como intercâmbios, convênios e parcerias com universidades e empresas públicas e privadas; a aquisição de modernos



equipamentos e incentivo à prática das atividades físicas e esportivas por meio de palestras, clínicas, congressos, artigos, sites e informativos que divulguem os seus benefícios à saúde e à qualidade de vida.

A consequência natural dos fatos estampados leva ao esvaziamento das atribuições do CEFAN, como centro de treinamento físico-desportivo, do curso de Educação Física da MB e de trabalhos científicos. O afastamento da Educação Física da saúde promove a diminuição da carga de estudo e da qualificação do corpo docente do Curso de Educação Física. Ao longo dos anos, o CEFAN fica à margem do processo de desenvolvimento da Educação Física e do Esporte por não focar satisfatoriamente a aptidão física relacionada à saúde.

A questão central é o reconhecimento de que as práticas físicas na MB precisam retomar seu curso natural, historicamente comprovada pelo seu valor à saúde, higidez física, higiene, lazer e preparação à guerra. Porém, atualmente elas devem incorporar novos parâmetros, novas atividades e áreas que produzam maiores conhecimentos e tomadas de decisões; a melhoria da saúde e da qualidade de vida; a diminuição dos custos sociais sendo capazes de atender aos gostos e anseios, visando estilos ativos durante toda a vida. Nesse contexto, não se pode prescindir do esporte, conforme consta da DGPM, elemento de coesão e inclusão social (responsabilidade social) e gerador de mudança de comportamentos e de estilo de vida.

O dinamismo da Educação Física e do Esporte na sociedade brasileira promove o surgimento de novas ações na MB, dentre elas o “Projeto Entrando em Forma na Escola Naval (PEFEN)” em 2006. O PEFEN é criado após o Vice -Almirante Arnon Lima Barbosa, Comandante da Escola Naval, ter observado a presença e o desempenho de aspirantes acima do peso integrando equipes esportivas da EN durante a MAC-NAV, realizada entre 10 a 13 de maio de 2006, em São Paulo. Por sugestão do CMG (CD) Mendez, Chefe do Departamento de Saúde da Escola Naval ao Alm. Arnon, implanta-se um projeto integrado, visando à melhoria da saúde e da qualidade de vida dos aspirantes, oficiais, praças e civis com o nome “Entrando em Forma na EN”.

O Projeto elaborado pelo Prof. Dr. Fernando Garrido/DEFE/EN resgata as idéias contidas na monografia do Curso de Política e Estratégia Marítimas – CPEM/2004, denominada de “As

Práticas Físicas na Marinha do Brasil”. Este trabalho, inédito na sociedade brasileira, propõe a mudança de paradigma na condução das atividades físicas e esportivas da MB apoiado sobre as orientações preconizadas pelas organizações internacionais, pesquisas científicas e literatura da área. Os referenciais do projeto são a multidisciplinaridade de áreas de saúde e a busca de mudança de hábitos visando um estilo de vida ativo. Reforçando as ações do PEFEN em 2007, é empreendida a busca da excelência na alimentação e na atividade física pelo V.A Leal Ferreira, Comandante da EN em 2007/2008. Surge, também, a Política Nutricional idealizada pela Diretoria de Saúde da MB, recomendando a confecção de cardápios com frutas, legumes e verduras, a realização de palestras sobre nutrição e o emprego de atividades esportivas em 2008.

O que se percebe ao longo da história da Educação Física e do Esporte na MB, em sua essência, é que fatos e ídolos impulsionam as práticas físicas carreadoras de valores éticos, morais e sociais. As manifestações das práticas físicas na abrangência da formação, lazer e desempenho encontram-se presentes no processo de desenvolvimento da Educação Física e do Esporte na MB. Independentemente da prevalência de uma concepção sobre a outra em determinada época, o fio condutor das práticas físicas na MB, ao longo de cerca de 200 anos, orienta-se sob os enfoques da higidez física, higiene, saúde, lazer, desempenho e preparação à guerra.

CONCLUSÃO

A implantação de pesquisas torna-se essencial na MB, visando à promoção e prevenção da saúde e da qualidade de vida do pessoal. Nesse sentido, deve ser criado um Centro de Performance Humana na MB, apoiado por intercâmbios, convênios e parcerias com instituições de pesquisa, universidades e empresas em geral. Esse centro deve ser integrado por profissionais de diversas áreas do conhecimento (médicos/ nutricionistas/ psicólogos/ assistentes sociais/ fisioterapeutas e professores de educação física), de forma a promover pesquisas em atividade física e saúde física, mental e social do militar da Marinha do Brasil e, além disso:

1. o desenvolvimento de estímulos à prática de atividades físicas por meio da divulgação de informativos, artigos e estudos da MB pela DASM e pela CDM (Comissão de Desportos da marinha),

estabelecendo-se, por exemplo, qual OM possui o melhor padrão de aptidão física na MB;

2. o estabelecimento de comissão para propor a reformulação dos testes físicos mais adequados à MB, visando à aptidão física relacionada à saúde, com sua realização no início (março) e no fim do ano (outubro) a fim de observar-se a ocorrência da melhoria do desempenho do pessoal. Estes testes devem abranger todos os componentes: força e resistência muscular, composição corporal, flexibilidade e aptidão cardiorespiratória.

3. a instituição de horário fixo de TFM nas rotinas diárias, comum a todos, no total de cinco (5) dias de TFM, dando-se igualdade de condições a todos de alcançar níveis satisfatórios de aptidão física (dias, horários, transportes, locais);

4. a inserção do esporte (prática esportiva dirigida) como atividade essencial ao TFM por ser carreadora de valores éticos, morais e sociais imprescindíveis ao militar.

BIBLIOGRAFIA:

BERESFORD, Heron, et al. Ensaio: Avaliação e política pública em educação. Rio de Janeiro: Fundação Cesgranrio, 1993.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Carta Brasileira de Prevenção Integrada na Área da Saúde na perspectiva da Educação Física. Rio de Janeiro: CONFEF, 2005.

GARRIDO, Fernando Antonio C. As práticas físicas na Marinha do Brasil. Monografia (Doutorado em Ciências Navais) – Escola de Guerra Naval, Rio de Janeiro, 2004.

MARQUES, Anthério José. Histórico do corpo de Fuzileiros Navais. Rio de Janeiro: Imprensa Naval, 1940.

MARTINS, Hélio Leôncio. A Revolta dos Marinheiros. Rio de Janeiro: Serviço de Documentação da Marinha, 1988.

MATSUDO, Victor et al. Promoção da Saúde Mediante o Aumento do nível de atividade física: A proposta do Programa Agita São Paulo, mar. 2003. Disponível em: <<http://www.agitasp.com.br/pesquisa2.asp>>. Acesso em: 28 mar 2004.

NORBERT, Elias; ERIC, Dunning. A Busca da Excitação. Lisboa: Difel, 1992.

