



**CORONEL HERVÉ**  
Subcomandante da Academia Militar das Agulhas Negras.



**TENENTE-CORONEL NAKASHIMA**  
Comandante do 11º Batalhão de Infantaria de Montanha.

## O SISTEMA HOLÍSTICO DE SAÚDE E PREPARAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO DOS ESTADOS UNIDOS

A saúde holística e a preparação física (H2F) formam o sistema que proporciona o desenvolvimento da saúde física e não-física do Soldado do Exército. O Exército estruturou o programa com os cinco elementos: governança, programa, pessoal, equipamentos e instalações, e liderança. O programa H2F deve cumprir as metas de treinamento para desenvolver e manter um elevado nível de prontidão, adequado às necessidades operacionais da unidade, às missões impostas ao militar e aos desafios das Operações no Multidomínio.<sup>1</sup>

O Exército dos Estados Unidos da América (EEUA) desenvolveu o Sistema Holístico de Saúde e Preparação Física (*Holistic Health and Fitness* - H2F, tradução nossa), caracterizado por uma nova abordagem à saúde física e mental dos seus militares. O H2F é um sistema abrangente e integrado que busca soluções para problemas relacionados à capacidade física, saúde e prontidão para o combate, empregando uma série de ferramentas que permitem melhor gerenciamento do pessoal, dos equipamentos/instalações e da preparação do profissional militar. O H2F tem como objetivo otimizar a prontidão da Força, reduzir as taxas de lesões e melhorar a reabilitação e/ou recuperação pós-lesão. Em última instância, o sistema visa contribuir para maior eficácia do

Exército como um todo.

O H2F pretende impactar cinco campos: Físico, Nutricional, Espiritual, Mental e Repouso. A gestão integrada destes cinco componentes, de forma individualizada, proporcionará melhores condições para que os militares atinjam e mantenham melhor capacidade física e maior prontidão.

Assim como o EEUA e outros exércitos estrangeiros, o Exército Brasileiro (EB) também se encontra em um processo de evolução de sua capacidade operacional, incluindo nesse escopo o treinamento físico militar (TFM) e a saúde de seus efetivos. A evolução tecnológica, científica e social das últimas décadas permite este avanço no sistema de TFM. Além disso, os desafios do combate moderno exigem essa evolução.

O presente estudo analisou o sistema H2F, verificando seus desafios de implantação e diferenças em relação ao sistema do Exército Brasileiro. Em conclusão, apresenta possíveis lições aprendidas e observações que podem ser aproveitadas pela Força Terrestre.

O sistema H2F representa uma quebra de paradigma, além de uma mudança cultural na maneira como os efetivos do Exército são treinados e preparados física e mentalmente para o desempenho de suas funções. O projeto foi desenhado a partir de uma série de estudos conduzidos e constatações, que diagnosticaram que a falta de uma visão holística na preparação dos militares estaria acarretando severos prejuízos financeiros e operacionais à instituição.



Fig 1 – Os cinco campos do H2F

Fonte: Adaptado do Manual FM 7-22 *Holistic Health and Fitness*. US Army, 2020.

1. FM 7-22 Sistema Holístico de Saúde e Preparação Física. Trata-se do *Holistic Health and Fitness* (H2F).



Fig 2 – Os elementos do H2F

Fonte: Adaptado do Manual FM 7-22 *Holistic Health and Fitness*. US Army, 2020.

Em fevereiro de 2019, 56 mil militares estavam de alguma forma dispensados ou fora do serviço. Em 2018, 56% dos soldados tiveram algum tipo de problema físico no decorrer do ano; 71% dessas lesões eram musculoesqueléticas de membros inferiores por uso excessivo. Outro levantamento importante realizado concluiu que foram gastos US\$ 557 milhões<sup>2</sup> com o atendimento de militares da ativa com lesões musculoesqueléticas. O relatório de saúde da Força de 2018 classificou 17% dos militares da ativa como obesos. Esses militares obesos têm 48% mais probabilidade de sofrer uma lesão e um risco 86% maior de não estarem prontos para o serviço. Além disso, constatou-se que a privação crônica do sono, fadiga e insônia estão associadas a doenças e lesões mentais, que contribuem para o aumento da indisponibilidade médica.

Alguns levantamentos mais abrangentes foram realizados com a juventude dos EUA, e os resultados dessas pesquisas subsidiaram a estruturação do projeto, já que o material humano absorvido pelo EEUA se origina deste universo. Nos últimos anos, a taxa de reprovação nos testes físicos de admissão ao EEUA aumentou de 4% para 40%, no caso dos homens, e de 12% para 54% para as mulheres. A taxa de reprovação ou desistência prematura dos recém-incorporados entre 90 e 180 dias é de 10%, o que representa um custo de reposição de pessoal de US\$ 470 milhões<sup>3</sup> anuais.

### Equipes de Trabalho

O sistema *H2F* proporciona às brigadas de combate equipes multidisciplinares de profissionais qualificados, civis e militares<sup>4</sup>, que realizam análises pormenorizadas de cada indivíduo, proporcionando acompanhamento adequado e eficaz. Essas equipes são formadas por:

1) Fisioterapeutas - especialistas em reabilitar e recondicionar soldados. Eles entendem a causa da lesão e, portanto, têm capacidade para desenvolver a melhor intervenção para atenuá-la. Esse processo envolve avaliação, diagnóstico e tratamento nas proximidades de onde os soldados treinam.

2) Nutricionistas – têm o objetivo de implementar um programa de nutrição abrangente, que melhore a saúde, o desempenho e a reabilitação de soldados. Eles fornecem aconselhamento nutricional aos soldados em um ambiente individual ou de grupo.

3) Terapeutas Ocupacionais - fornecem serviços exclusivos e abrangentes de terapia ocupacional para maximizar o desempenho do soldado e melhorar a prontidão da unidade. Eles treinam os soldados, visando o crescimento emocional, para melhorar as habilidades interpessoais e aumentar a coesão da unidade. Esses profissionais também capacitarão os soldados a melhorarem os hábitos de vida, gerenciarem o estresse e conduzirem outras medidas autorreflexivas de resolução de problemas.

2. *Holistic Health and Fitness (H2F) Info Paper*.

3. *Holistic Health and Fitness (H2F) Info Paper*.

4. *H2F Human Performance Teams (HPT)*.

4) Especialistas em Aprimoramento Cognitivo - são capacitados em ajudar os soldados a pensar e analisar situações complexas em seu cotidiano. Eles preparam os soldados para entender as barreiras mentais que surgem devido ao estresse, ajudando-os a se adaptar positivamente a situações estressantes, incluindo o combate. Técnicas avançadas que esses especialistas trazem para a unidade incluem controle da respiração, regulação emocional, coesão da equipe e estratégias de aprendizagem cognitiva.

5) Instrutores de Educação Física - fornecem avaliação, diagnóstico e tratamento de condições musculoesqueléticas agudas antes, durante e após o exercício. Eles entendem a mecânica corporal adequada e técnicas eficientes de movimento no ambiente de treinamento e campo.

6) Treinadores de Força e Condicionamento (profissionais de Educação Física) - desenvolvem, coordenam, executam e gerenciam programas de força e condicionamento baseados em evidências e sempre focados na missão da unidade e nas tarefas individuais dos soldados. Além disso, aconselham os soldados com limitações físicas e utilizam seus conhecimentos para, junto com profissionais da área de saúde, desenvolver programas para indivíduos com algum tipo de necessidade especial, como militares no pós-parto.

### Instalações para Treinamento – Centros de Prontidão do Desempenho do Soldado

### (*Soldier Performance Readiness Centers – SPRC, tradução nossa*).

As equipes do sistema H2F estão distribuídas por toda a estrutura do exército, em todos os componentes e todas as regiões demográficas<sup>5</sup>.

O H2F é um projeto ambicioso e desafiador que pretende mudar a abordagem da preparação física e de saúde em todo o Exército dos EUA<sup>6</sup>, levando a homens e mulheres, espalhados por todo o país, uma nova concepção de como manter a sua higidez física e mental. Cabe lembrar que o alvo do projeto não se resume apenas aos militares do serviço ativo, que estão posicionados em um aquartelamento tradicional, mas também aos efetivos que cumprem alguma missão específica isolados, aos efetivos da Reserva e da Guarda Nacional.

Em 2021, 28 brigadas de combate receberam as equipes multidisciplinares H2F, compostas por até 37 especialistas. O planejamento do Exército dos EUA é que, até 2027, 111 brigadas de combate possuam essas equipes, cerca de 50% das brigadas de combate do serviço ativo.

O projeto iniciou com o orçamento de 1,2 bilhões<sup>7</sup> de dólares para implementação de 2021 a 2030 e, ainda, mais 18 milhões de dólares destinados à construção das instalações desportivas, os SPRC (Fig. 03 e 04). Há também a previsão de 350 milhões de dólares de gastos anuais para o custeio e manutenção.



Fig 3 – SPRC

Fonte: Adaptado Manual FM 7-22 *Holistic Health and Fitness*. US Army, 2020.

5. FM 7-22 *Holistic Health and Fitness*.

6. O Exército dos Estados Unidos da América conta com mais de 1 (um) milhão de militares, com cerca de metade desse efetivo na ativa e a outra metade na Guarda Nacional e na Reserva.

7. Dados conseguidos com o Gerente Estratégico do Projeto no TRADOC.



Uma parte relevante do projeto H2F são as instalações para a prática de atividades físicas e acompanhamento dos militares. Algumas já estão prontas e outras estão em fase de construção ou adaptação de instalações já existentes. Elas possuem área construída de 42.000 metros quadrados e contam com toda a infraestrutura para oferecer orientação individualizada e periódica aos militares, que irão passar várias vezes por semana no SPRC.

O SPRC é composto por instalações projetadas para as brigadas de combate destinadas a prestar os serviços do programa H2F. Elas são projetadas para acomodar, simultaneamente, até três companhias de 160 homens. Isso propicia três a cinco sessões de 90 minutos de treinamento físico a cada duas semanas para a tropa.

O SPRC é constituído por três zonas de treinamento físico: uma para treinamento de resistência, uma para capacidade laboral e agilidade e uma acessória, proporcionando ao militar a oportunidade de realizar exercícios de força, coordenação, agilidade, equilíbrio e condicionamento anaeróbico. Além desse espaço, possui uma área para aquecimento (zona 0), uma área de reabilitação e performance cognitiva, para tratamento fisioterápico, salas de aula e área administrativa.

Cabe ressaltar que a estrutura do Exército dos EUA facilita a implementação dos SPRC, pois as brigadas e suas unidades subordinadas estão centralizadas em grandes bases militares. Desta forma, um SPRC atende a todo o seu efetivo e até mesmo outras organizações militares que estejam sediadas na mesma guarnição.

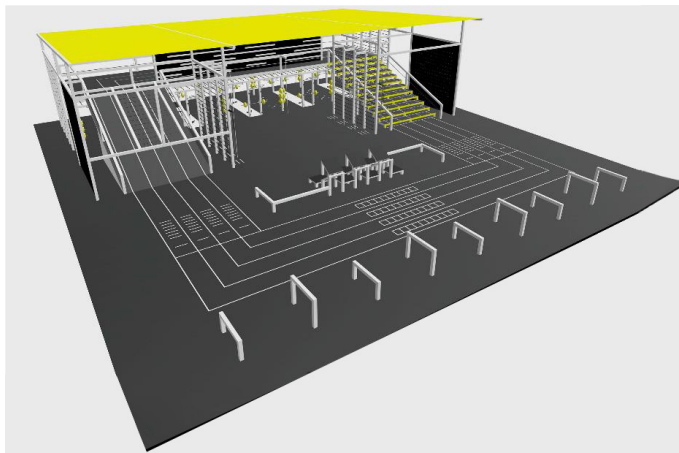


Fig 4 – Pista de treinamento de força muscular

Fonte: Manual FM 7-22 *Holistic Health and Fitness*. US Army, 2020 (tradução nossa).

### Teste de Aptidão Física de Combate (*Army Combat Fitness Test* – ACFT, tradução nossa)

A atualização do ACFT do EEUA é uma parte extremamente importante do projeto H2F. O antigo teste, conhecido como *Army Physical Fitness Test* (APFT), já vinha sendo aplicado por mais de 40 anos e, após uma análise pormenorizada, mostrou-se ineficiente para a preparação adequada das tropas para os novos desafios apresentados pelas Operações no Multidomínio e pelos projetos de modernização da Força.

O ACFT foi concebido por meio de um longo e criterioso processo. Em 2012, o EEUA iniciou uma pesquisa para responder a três questionamentos: quais são as valências físicas necessárias ao militar? O APFT avalia, de forma adequada, essas valências físicas? Caso negativo, quais mudanças poderiam ser feitas para avaliar essas valências físicas?

A aplicação do ACFT, de maneira experimental, iniciou-se, em algumas Organizações Militares (OM) do EEUA, em outubro de 2018<sup>8</sup>, reunindo mais de 630.000 resultados para análise.

A intenção inicial era que a tabela de resultados fosse única, igual para todos os militares. Entretanto, ao final do processo, após o *feedback* de milhares de militares e uma auditoria externa recomendada pelo Congresso dos EUA, chegou-se a um formato de tabela que considera a idade e o sexo do avaliado, conforme pode ser observado na Fig. Nr 05.

Conforme o memorando da Secretária do Exército dos EUA<sup>9</sup>, de 23 de março de 2022, direcionado a todos os Comandos de Generais de Exército, aos Comandos Geográficos e às OM diretamente subordinadas ao Quartel General do Departamento do Exército, a

8. Information for Member of Congress – 23 março de 2022, subject: Army Combat Fitness Test Implementation.

9. Memorandum – Secretary of The Army, 23 março de 2022, subject: Army Directive 2022-5 (Army Combat Fitness Test).

aplicação do ACFT foi implantada oficialmente a partir de 01 de abril de 2022, passando a ser o instrumento para a avaliação física dos militares do EEUA. O novo teste físico é aplicado duas vezes por ano e é composto de seis exercícios<sup>10</sup>.

Os exercícios do ACFT são realizados em sequência. Inicia-se com o 3 *repetition maximum deadlift* – MDL (3 repetições de levantamento máximo de peso), seguido pelo *standing power throw* – SPT (arremesso de

potência em pé), *hand release push up – arm extension* – HRP (flexão de braço em T), *sprint-drag-carry* SDC (lanço-arrasto-carregamento), *plank* – PLK (prancha) e *two-mile run* – 2MR (corrida de 3.200 m).

O intervalo entre as provas não é fixo, variando de acordo com a organização do teste (material e pessoal disponível para avaliar, quantidade de avaliados, entre outros fatores). O tempo total de realização do ACFT é de até 70 minutos.

		POINTS	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
MDL (lbs)	Female	100	210	230	230	230	210	210	190	190	170	170
	Male	100	340	340	340	340	340	340	330	290	250	230
SPT (meters)	Female	100	8.4	8.5	8.7	8.6	8.2	8.1	7.8	7.4	6.6	6.6
	Male	100	3.9	4.0	4.2	4.1	4.1	3.9	3.7	3.5	3.4	3.4
HRP (reps)	Female	100	12.6	13.0	13.1	12.9	12.8	12.3	11.6	10.6	9.9	9.0
	Male	100	6.0	6.3	6.5	6.5	6.4	6.2	6.0	5.7	5.3	4.9
SDC (m:ss)	Female	100	53	50	48	47	41	36	35	30	24	24
	Male	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
PLK (m:ss)	Female	100	1:55	1:55	1:55	1:59	2:02	2:09	2:11	2:18	2:26	2:26
	Male	100	3:15	3:15	3:15	3:22	3:27	3:42	3:51	4:03	4:48	4:48
2MR (mm:ss)	Female	100	1:29	1:30	1:30	1:33	1:36	1:40	1:45	1:52	1:58	2:09
	Male	100	2:28	2:31	2:32	2:36	2:41	2:45	2:53	3:00	3:12	3:16
PLK (m:ss)	Female	100	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:20	3:20	3:20	3:20	3:20
	Male	100	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:10	1:10	1:10	1:10	1:10
2MR (mm:ss)	Female	100	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:20	3:20	3:20	3:20	3:20
	Male	100	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:10	1:10	1:10	1:10	1:10
2MR (mm:ss)	Female	100	15:29	15:00	15:00	15:18	15:30	15:49	15:58	16:29	17:18	17:18
	Male	100	23:22	23:15	23:13	23:19	23:23	23:42	24:00	24:24	24:48	25:00
2MR (mm:ss)	Female	100	13:22	13:27	13:31	13:42	13:58	14:05	14:30	15:09	15:28	15:28
	Male	100	22:00	22:00	22:00	22:00	22:11	22:32	22:55	23:20	23:36	23:36

\*The full ACFT grading scales are available at <https://www.army.mil/acft/>

Fig 5 – Tabela de aplicação do ACFT

Fonte: US Army, 2022.

Em comparação com o TAF do EB, verifica-se que os exercícios de flexão de braços e corrida possuem semelhanças. Além disso, o abdominal supra possui alguma correlação com o PLK. Apesar de bastante distintos, pode-se encontrar alguma correlação entre o SDC e a pista de pentatlo militar. O TAF não possui nenhum exercício que tenha correlação com o MDL e o SPT. A flexão na barra fixa do TAF também não possui correlação com nenhum exercício do ACFT.

Outra diferença significativa é o período de execução. O TAF é realizado em dois dias, possibilitando a recuperação fisiológica entre um dia e outro. Diferentemente, todas as atividades realizadas em sequência no ACFT exigem maior resistência à fadiga e dosagem de esforço nos diversos exercícios.

Ao acessar o endereço digital <https://www.army.mil/acft/>, é possível ter acesso a todo o

conteúdo do ACFT, com textos, fotos e vídeos que explicam detalhadamente a realização de cada uma das atividades, o material envolvido, o calendário de implementação do ACFT e como realizar o treinamento para cada evento, permitindo que todos os militares possam se preparar de maneira adequada para a realização do teste.

## Resultados

O Sistema H2F, ainda em implantação, demonstra resultados promissores, o que está impulsionando uma aceleração no processo de expansão do programa. Nas Unidades contempladas pelo programa, o índice de problemas de saúde comportamentais reduziu 14%, em comparação com Unidades não contempladas. Lesões musculoesqueléticas foram reduzidas em 30%. Além disso, o resultado do teste físico melhorou, e até mesmo

10. <https://www.army.mil/acft/>. Disponível em 10/Jun/24.

outros resultados de atividades como o tiro apresentaram evoluções.

Segundo estudo realizado pelo pesquisador Joseph Molloy, em 2020, cerca de 65% das lesões musculoesqueléticas ocorridas nos militares norte-americanos foram decorrentes de práticas incorretas do treinamento físico, sendo a maioria delas evitáveis. Tais falhas decorreram, basicamente, pela falta de conhecimento e de equipamentos adequados para que o programa de condicionamento e força fosse corretamente prescrito e executado.

Ao se prover o assessoramento das equipes H2F e a estrutura física adequada, as Unidades podem seguir um plano de treinamento físico de longo alcance, sincronizado com o programa de instrução militar. Essa sistemática promove uma evolução no preparo físico alinhado à progressão da exigência do programa de treinamento militar. Em paralelo, o trabalho dos fisioterapeutas da equipe H2F provê um engajamento proativo e busca intervenções prévias para maximizar a recuperação dos lesionados.

Na área nutricional, os profissionais atuam assessorando os serviços de fornecimento de refeições: na alimentação em campanha, na educação alimentar e até mesmo nas cessionárias que vendem alimentos dentro das bases militares. As equipes de nutricionistas também influenciam os procedimentos com recomendações em operações, para a adequada reposição energética, e, individualmente, durante o período de tratamento de lesões.

Devido ao projeto ainda estar em processo de implantação, há diversos estudos sendo realizados para verificar os resultados em diferentes perspectivas, desafios e oportunidades de melhoria. Entre eles, cita-se alguns temas discutidos durante o Simpósio H2F, ocorrido em 2024: os recursos para prevenção de acidentes causados por distúrbios térmicos; a melhoria na prontidão e letalidade; a integração das disciplinas do H2F nas operações de combate em larga escala e nas operações multidomínio; e a abordagem multidisciplinar para a melhoria do tiro de combate.

### **Saúde e treinamento físico militar no Exército Brasileiro**

O Exército Brasileiro também passou, nas últimas décadas, por evoluções em seu sistema de treinamento físico militar e saúde voltada à operacionalidade. Nos últimos vinte anos, o manual de TFM foi atualizado três vezes, complementado por diversas outras ferramentas como cadernos de treinamento, aplicativos de

celular, entre outros. O teste de aptidão física também evoluiu, modificando-se parâmetros de execução e índices a serem atingidos.

No entanto, as mudanças não foram tão profundas como no EEUA. Os objetivos gerais do TFM não se alteraram, evoluindo primariamente a forma como se busca os resultados. Em suma, ainda se busca, no combatente dos dias atuais, o mesmo preparo e valências físicas que no combatente do passado, basicamente com a mesma sistemática, estrutura física e de pessoal.

Sob coordenação do Centro de Capacitação Física do Exército, as Forças de Prontidão realizaram testes semelhantes ao ACFT, o Teste Físico Operacional, sendo avaliadas em valências físicas complementares àquelas do TAF. Além disso, dezenas de militares que realizaram cursos ou estão em função de instrutor no EEUA puderam treinar e realizar o ACFT da mesma forma que os militares do EEUA.

Segundo parcela desses militares do EB que realizaram o ACFT nos EUA, os exercícios mais difíceis de serem realizados foram o MDL e SDC, dada a falta de treinamento específico. Outra dificuldade ressaltada foi a realização de todos os exercícios em sequência, com pouco intervalo para recuperação. O universo de militares que responderam à pesquisa sobre o ACFT foi composto por militares do segmento masculino, em ampla faixa etária de 24 a 45 anos, e com menção excelente no TAF em sua maioria.

Foi observado por eles, ainda, que a pontuação possui uma abrangência maior de resultados, sendo a pontuação máxima cem (100) de cada exercício bastante difícil de ser atingida e o índice mínimo sessenta (60) relativamente fácil. Ademais, foi observado positivamente que o resultado final, como soma das pontuações de todos os exercícios, ao invés da menção “contagante” como ocorre no TAF, permite que o militar desenvolva um preparo físico mais completo, contemplando mais valências físicas.

### **CONCLUSÃO**

O *Holistic Health and Fitness* – H2F representa uma grande mudança no Exército dos EUA. Em um processo longo e progressivo, amplamente discutido com militares, líderes, pesquisadores, sociedade civil e congressistas, pretende-se criar ferramentas para que o soldado possua a capacidade física necessária para o combate moderno.

Pela enorme quantidade de recursos gastos, tempo, estudos e experimentações



realizados pelo EEUA, é pertinente que se acompanhe a implantação do H2F, a fim de colher ensinamentos úteis ao EB. Da mesma forma, é necessário acompanhar os desafios de toda ordem que surgiram desde o início do projeto, bem como suas soluções.

Sugere-se que os seguintes temas sejam aprofundados, podendo acrescentar avanços na prontidão do soldado brasileiro:

1) Visão holística no preparo físico: de forma análoga ao atleta de alto rendimento, o preparo físico do soldado exige cuidados além do treinamento físico. É necessário que haja alimentação e repouso adequado, bem como saúde mental. Muito da estrutura necessária já existe no EB, como nutricionistas, equipes médicas e fisioterápicas, equipes de assistência social, capelães militares, entre outros profissionais. Uma integração destas ferramentas visando o aumento da capacidade física e saúde voltada para operacionalidade, poderá aumentar o efetivo pronto da F Ter, bem como reduzir custos em tratamentos médicos.

2) A prevenção e recuperação de lesões devem ser levadas em maior consideração no planejamento do treinamento físico militar. Incluindo, nos objetivos do TFM, o fortalecimento muscular e outras medidas para prevenir lesões; e incrementando os meios e o pessoal para recuperação de lesão também poderá gerar maior prontidão e reduzir custos em saúde.

3) O TFM deve preparar o soldado para as demandas das operações atuais e do futuro. Quais valências físicas devem ser desenvolvidas e em qual prioridade? A resposta a este questionamento poderá balizar evoluções no

TFM, para que se realizem os treinamentos conforme as valências necessárias.

4) O TAF deve avaliar essas valências físicas? Algumas delas, como força e potência muscular, são apenas parcialmente avaliadas no conjunto da pista de pentatlo militar. Em consequência, também são pouco desenvolvidas durante as sessões de TFM. O que se verifica é que o TFM, em muitas Unidades, tem como objetivo a preparação dos militares para o TAF. Mas realizar o TFM voltado para a aplicação do TAF é a melhor forma de buscar a saúde e a operacionalidade?

5) Caso pertinente, para o desenvolvimento de força e potência muscular, por exemplo, é necessário aprimorar a estrutura física disponível para treinamento. Novos locais e equipamentos devem ser adquiridos para modernizar o TFM. Já existem sessões de TFM recentes e antigas que podem ser enfatizadas, como cross-operacional, pista de treinamento em circuito e circuito operacional.

6) Profissionais de áreas específicas podem ser contratados para somar à equipe envolvida no preparo físico da tropa. Além do oficial e do sargento de TFM, do nutricionista e do médico, áreas específicas como fisioterapia e educação física podem agregar ganhos na prontidão.

O caminho de transformação trilhado pelo Exército dos EUA no H2F é bastante inovador. Contudo, não significa que deva ser aplicado no Exército Brasileiro. Mas experiências positivas e lições aprendidas de exércitos estrangeiros podem ser inseridas no EB, devidamente adaptadas às necessidades, ambiente operacional e tarefas da Força Terrestre.

## REFERÊNCIAS

- BEYNON, Steve. **Army Quickly Expanding Holistic Health and Fitness Teams Following Promising Early Results**. Disponível em: <https://www.military.com/daily-news/2024/05/02/army-quickly-expanding-holistic-health-and-fitness-teams-following-promising-early-results.html>. Acesso em: 29 maio 2024.
- BRASIL. Exército Brasileiro. **Boletim Informativo Oficiais de Ligação e Intercâmbio nos EUA - Nr 1 – 2022**. Exército Brasileiro, EUA, 2022.
- BRASIL. Exército Brasileiro. **EB70-MC-10.375 Manual de Campanha Treinamento Físico Militar**. Exército Brasileiro, Brasília, 2021.
- HARDISON, Chaitra M. et al. **Independent Review of the Army Combat Fitness Test – Summary of Key Findings and Recommendations**. Rand Corporation, EUA, 2022.
- HELTON, Matthew. **H2F and You: Performance System Targets Mind, Body, Soul**. Disponível em: <https://www.ausa.org/articles/h2f-and-you-performance-system-targets-mind-body-soul>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- HIBBARD, Lonnie; SINGHAS, Francesca. **In the Zone: Holistic Health and Fitness System Provides Path to Personal Readiness**. Disponível em: <https://www.ausa.org/articles/zone-holistic-health-and-fitness-system-provides-path-personal-readiness>. Acesso em: 27 jun. 2022.
- NOVAK, Kyle A. **A Critical Review of the Baseline Soldier Physical Readiness Requirement Study**. Cornell University, EUA, 2020.
- PAYNE, Jason M. **Leading the Change to Holistic Health and Fitness**. Military Review, nov.-dez. 2020.
- SHOWMAN, Nathan; HENSON, Phillip. **As regras do Treinamento Físico Militar do Exército dos EUA**. Military Review - Edição Brasileira, mar.-abr. 2015.

SOUTH, Todd. **More Than PT: How the Army is Going After Total Fitness**. Disponível em: <https://www.armytimes.com/news/your-army/2022/07/11/more-than-pt-how-the-army-is-going-after-total-fitness/>. Acesso em: 12 jul. 2022.

THE UNIVERSITY OF IOWA. **Baseline Soldier Physical Readiness Requirements Study**. The University of Iowa, EUA, 2020.

UNITED STATES ARMY. **ATP 7-22.02 Holistic Health and Fitness Drills and Exercises**. US Army, 2020.

UNITED STATES ARMY. **FM 7-22 Holistic Health and Fitness**. US Army, 2020.

UNITED STATES ARMY. **Holistic Health and Fitness Handbook**. US Army, 2023.

UNITED STATES ARMY. **The U.S. Army's System for Enhancing Soldier Readiness and Lethality in the 21st Century**. US Army, 2020.

UNITED STATES ARMY. **U.S. Army Seeks Fitness Industry Partnerships for New Holistic Fitness Plan**. Disponível em: <https://www.clubindustry.com/step-by-step/u-s-army-seeks-fitness-industry-partnerships-for-new-holistic-fitness-plan>. Acesso em: 01 jul. 2022.

## SOBRE OS AUTORES

O Coronel de infantaria ANTONIO HERVÉ BRAGA JÚNIOR é o atual Subcomandante da Academia Militar das Agulhas Negras. Foi declarado Aspirante a Oficial em 1994, pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). É mestre em Ciências Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais (EsAO) e possui o Curso de Comando e Estado-Maior pela Escola de Comando e Estado-Maior do Exército (ECEME). Exerceu a função de Oficial de Ligação do Exército Brasileiro junto ao Comando de Instrução e Doutrina (TRADOC), no Fort Eustis, Estados Unidos da América. ([herve.junior@eb.mil.br](mailto:herve.junior@eb.mil.br)).

O Tenente-Coronel de infantaria GUSTAVO TIYODI NAKASHIMA é o atual Comandante do 11º Batalhão de Infantaria de Montanha. Foi declarado Aspirante a Oficial em 2001, pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). É mestre em Ciências Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais (EsAO). Possui o Curso de Comando e Estado-Maior pela Escola de Comando e Estado-Maior do Exército (ECEME), o Curso de Instrutor de Educação Física do Exército pela Escola de Educação Física do Exército e o Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais de Manobra do Exército dos EUA. Exerceu a função de Oficial de Ligação do Exército Brasileiro junto ao Centro de Excelência de Manobra, no Fort Benning, Estados Unidos da América. ([nakashima.gustavo@eb.mil.br](mailto:nakashima.gustavo@eb.mil.br)).