Arquivos Brasileiros de Educação Física
Brazilian Archives of Physical Education
Archivos Brasileños de Educación Física

Artigo de Revisão

Treinamento físico militar na Força Aérea Brasileira: frequência semanal e *cross training* como alternativa

João Batista Teixeira[1], **Karina Coelho Pires**[2,*]

[1] Graduado-Master, Universidade da Força Aérea (UNIFA), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.
[2] Universidade da Força Aérea (UNIFA), Programa de Pós-Graduação em Desempenho Humano Operacional, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

* Autor para correspondência: karinapireskcp@fab.mil.br

Resumo

O Treinamento Físico Profissional Militar (TFPM) da Força Aérea Brasileira (FAB) ocorre em duas sessões semanais de duas horas. Este estudo analisou criticamente a frequência e o formato do TFPM à luz de normas militares e da literatura e discutiu alternativas para sua organização. Trata-se de estudo teórico-reflexivo, qualitativo e descritivo, baseado em pesquisa bibliográfica e documental, com seleção intencional de 18 fontes, entre normas militares, diretrizes e posicionamentos internacionais e estudos sobre frequência de treinamento e treinamento funcional de alta intensidade, analisadas por síntese temática. Os resultados indicam que o volume semanal previsto (240 minutos) se situa na faixa recomendada pela Organização Mundial da Saúde, mas a frequência de duas sessões fica abaixo das três a cinco sessões indicadas para adaptações cardiorrespiratórias, e a adesão tende a ser comprometida por demandas de expediente. O cross training aparece como modalidade variada, de alta intensidade e menor duração, aplicada em contextos militares, mas a evidência disponível é limitada e não permite afirmar sua superioridade. Conclui-se que a redistribuição do TFPM em cinco sessões semanais, com controle de volume e intensidade e possível inclusão do cross training, constitui hipótese a ser testada por estudos de intervenção.

Palavras-chave: Militares. Aptidão Física. Condicionamento Físico Humano. Exercício Físico.

Recebido: 12/11/2026
Aceito: 19/11/2026
Publicado: 24/11/2026
Editado por: Rubens Vinícius Letieri

Copyright: ©2026 The Author(s). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

https://doi.org/10.70860/abef00426

Introdução

Para a manutenção de um nível de condicionamento físico saudável, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos entre 18 e 64 anos acumulem, por semana, de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada, de 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa ou uma combinação equivalente de ambas (World Health Organization, 2020).

A Força Aérea Brasileira (FAB) mantém um programa de condicionamento físico baseado em sessões de treinamento físico variado, realizadas duas vezes por semana, com duração de duas horas cada, o que totaliza 240 minutos semanais. Esse treinamento tem por finalidade principal capacitar fisicamente os militares para o cumprimento da missão constitucional e, de forma complementar, manter ou melhorar a saúde e o condicionamento físico do efetivo, desenvolver as áreas afetiva, cognitiva, psicomotora e moral, estimular a prática esportiva contínua e preparar os militares para o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) (Brasil, 2020).

A literatura associa a prática regular de atividade física e níveis adequados de aptidão física a benefícios para a saúde e para a qualidade de vida relacionada à saúde em adultos (Araújo & Araújo, 2000). No contexto militar, esses benefícios somam-se à exigência de prontidão para tarefas que demandam força e resistência, o que torna a organização do treinamento físico uma questão simultaneamente de saúde ocupacional e de capacidade operacional.

A frequência semanal é uma das variáveis centrais da prescrição de exercícios, ao lado da intensidade, do tempo e do tipo de exercício, conjunto conhecido como princípio FITT (Physiopedia, 2022). O posicionamento do American College of Sports Medicine recomenda, para a maioria dos adultos, exercício cardiorrespiratório de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos em cinco ou mais dias por semana, ou de intensidade vigorosa por pelo menos 20 minutos em três ou mais dias, além de exercícios resistidos para os grandes grupos musculares em dois a três dias semanais (Garber et al., 2011). Essas recomendações expressam o entendimento de que as adaptações ao treinamento dependem da repetição regular do estímulo ao longo da semana, de modo que a distribuição do volume não é indiferente aos resultados.

Apesar dessa relevância, a adequação da frequência semanal e do método de aplicação do treinamento físico na FAB permanece pouco discutida. A adoção de uma nova metodologia de preparação física envolve desafios como disponibilidade de tempo, infraestrutura, equipamentos e engajamento do efetivo, o que exige que eventuais mudanças sejam fundamentadas em normas, em recomendações de saúde e em evidências sobre métodos de treinamento.

Quanto à terminologia, adota-se neste artigo a expressão *cross training* para designar a modalidade de treinamento funcional de alta intensidade, caracterizada por movimentos funcionais multiarticulares e constantemente variados, que combinam exercícios aeróbios e de fortalecimento muscular e podem ser ajustados a qualquer nível de aptidão (Feito et al., 2018). O termo CrossFit®, marca registrada, é empregado apenas quando se faz referência à origem histórica da modalidade ou a estudos que investigaram especificamente programas dessa marca.

Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar criticamente a frequência e o formato do Treinamento Físico Profissional Militar (TFPM) na FAB, à luz das normas militares e da literatura sobre frequência de treinamento e treinamento funcional de alta intensidade, e discutir alternativas para sua organização, com ênfase no aumento da frequência semanal e na possível inclusão do *cross training*.

Métodos

Trata-se de estudo teórico-reflexivo, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, fundamentado em pesquisa bibliográfica e documental. O delineamento foi escolhido por se tratar de análise de uma política institucional de treinamento físico, sem coleta de dados primários.

O corpus foi composto por três conjuntos de fontes: (a) documentos normativos sobre treinamento e avaliação física militar, a saber, a NSCA 54-4 (Brasil, 2019) e a NSCA 54-5 (Brasil, 2020), do Comando da Aeronáutica, e o manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (Brasil, 2015); (b) diretrizes e posicionamentos internacionais sobre atividade física e prescrição de exercícios (Garber et al., 2011; World Health Organization, 2020); e (c) literatura científica e técnica sobre aptidão física, frequência de treinamento, treinamento físico em academias militares e treinamento funcional de alta intensidade em populações militares e de segurança pública.

A busca foi realizada em duas etapas. Na primeira, que deu origem à versão inicial do estudo, em outubro de 2023, foram consultados SciELO, PubMed Central, Oasisbr e os portais institucionais do Comando da Aeronáutica e do Exército Brasileiro, com os termos, isolados ou combinados por operadores booleanos, “treinamento físico militar”, “frequência de treinamento”, “aptidão física”, “CrossFit”, “military” e “physical training”. Na segunda, realizada em novembro de 2026, durante a revisão do manuscrito, a busca foi complementada no PubMed com os termos “high-intensity functional training”, “CrossFit”, “military” e “exercise prescription”, com o objetivo de incorporar posicionamentos, revisões e estudos de síntese.

Foram incluídas fontes com texto completo disponível, em português, inglês ou espanhol, pertinentes a pelo menos um dos eixos do objetivo: frequência do treinamento, organização do treinamento físico militar ou treinamento funcional de alta intensidade como método. Na segunda etapa, priorizaram-se revisões sistemáticas, revisões e posicionamentos de entidades científicas publicados em periódicos com revisão por pares. A seleção foi feita pela leitura de títulos e resumos, seguida da leitura integral das fontes potencialmente pertinentes. O corpus final reuniu 18 fontes, sendo 13 da primeira etapa e 5 da segunda.

A análise consistiu em leitura analítica das fontes e síntese temática em três eixos: (1) marco normativo do treinamento físico militar; (2) frequência e variação do treinamento; e (3) o *cross training* como alternativa metodológica. Os achados foram, em seguida, confrontados com a realidade organizacional do TFPM na FAB.

Por se tratar de estudo bibliográfico e documental, sem participação de seres humanos, não houve necessidade de apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

Resultados

As 18 fontes que compuseram o corpus estão sintetizadas na Tabela 1, segundo o tipo de documento e a contribuição de cada uma para a análise. Os achados são apresentados a seguir pelos três eixos temáticos.

Tabela 1. Fontes que compuseram o corpus do estudo

Fonte	Tipo	Contribuição para a análise
World Health Organization (2020)	Diretriz internacional	Volume semanal de atividade física recomendado para adultos
Garber et al. (2011)	Posicionamento científico (ACSM)	Frequência, intensidade e duração recomendadas para adultos
Brasil (2015)	Manual militar (Exército)	Orientação do TFM à função e obrigatoriedade do treinamento
Brasil (2019)	Norma militar (NSCA 54-4)	Finalidade do TACF; periodicidade de três a cinco sessões semanais
Brasil (2020)	Norma militar (NSCA 54-5)	Definição e finalidades do TFPM; responsabilidade compartilhada
Araújo e Araújo (2000)	Artigo de revisão	Relação entre aptidão física, saúde e qualidade de vida
Santos et al. (2018)	Artigo	TFM como processo pedagógico; modelo de West Point
Physiopedia (2022)	Fonte técnica on-line	Princípio FITT e frequência semanal de treinamento
Feito et al. (2018)	Artigo de revisão	Definição de treinamento funcional de alta intensidade
Glassman (2007)	Artigo técnico	Definição do CrossFit®
Borges (2018)	Livro	Origem, componentes e capacidades da modalidade
Madden (2017)	Livro	Sistemas energéticos na modalidade
Haddock et al. (2016)	Artigo de revisão	Benefícios e lacunas do HIFT em militares
Poston et al. (2016)	Artigo de revisão	Segurança e risco de lesões do HIFT em militares
Claudino et al. (2018)	Revisão sistemática e metanálise	Volume e qualidade da evidência sobre CrossFit®
Evangelista e Santos (2023)	Artigo original	Aptidão física de policiais militares praticantes de CrossFit®
Gava (2016)	Monografia	Análise crítica da modalidade no contexto militar
Kupper (2023)	Reportagem	Relatos sobre o uso da modalidade por militares

Fonte: elaborada pelos autores.

Marco normativo do treinamento físico militar

O Treinamento Físico Militar (TFM) é compreendido como processo pedagógico, no qual há ensino e aprendizagem orientados para que o militar obtenha resultados positivos (Santos et al., 2018). No Exército Brasileiro, a preparação física do militar "deve ser orientada para os objetivos e atividades próprias de sua função, especialidade, unidade e posto" (Brasil, 2015, p. 1-1). O mesmo manual atribui aos especialistas em educação física a determinação dos requisitos físicos necessários a cada objetivo e a proposição de provas e perfis de avaliação, e estabelece que o TFM é obrigatório a todo militar considerado apto para o serviço ativo (Brasil, 2015).

Na FAB, o TFPM é definido como "a atividade física militar sistematicamente organizada, praticada e controlada continuadamente por um processo pedagógico (programa de condicionamento físico), visando à obtenção do condicionamento físico-profissional" (Brasil, 2020, p. 9). A NSCA 54-5 também prevê o princípio da responsabilidade compartilhada, segundo o qual a manutenção do condicionamento físico depende tanto da Organização Militar (OM) quanto do próprio militar (Brasil, 2020). Já a NSCA 54-4 regula o TACF nos exames de admissão e seleção, com a finalidade de verificar se os candidatos possuem as condições mínimas de condicionamento físico para atuar durante o curso ou estágio (Brasil, 2019).

Frequência e variação do treinamento

Atualmente, a atividade física do TFPM é realizada duas vezes por semana e de forma livre. A própria normatização da Aeronáutica, entretanto, indica que efeitos fisiológicos satisfatórios e progressivos dependem de uma periodicidade de três a cinco sessões semanais de treinamento (Brasil, 2019).

Na mesma direção, a síntese técnica sobre o princípio FITT aponta que treinar três vezes por semana produz efeitos significativos, que cinco dias semanais de exercício de menor intensidade podem ser mais administráveis para algumas pessoas e que há pouco benefício adicional acima de cinco sessões semanais, com aumento do risco de lesões. Segundo a mesma fonte, treinar duas vezes por semana não produziria aumentos no consumo máximo de oxigênio (VO_2máx), embora possa gerar algumas alterações funcionais (Physiopedia, 2022).

Essas indicações convergem com o posicionamento do American College of Sports Medicine, que vincula a frequência recomendada à intensidade: cinco ou mais dias para o exercício moderado e três ou mais para o vigoroso, com dois a três dias de exercícios resistidos (Garber et al., 2011). Articuladas, as fontes indicam que duas sessões semanais atendem ao mínimo recomendado para o fortalecimento muscular, mas ficam abaixo do recomendado para o exercício cardiorrespiratório, qualquer que seja a intensidade adotada.

Como referência de organização, a Academia Militar dos Estados Unidos (West Point) promove o treinamento físico em cinco sessões semanais. Ao longo dos quatro anos de formação, os cadetes cursam disciplinas de desenvolvimento da aptidão física militar, boxe, práticas de combate, natação utilitária e ginástica militar, com objetivos que incluem o desenvolvimento do espírito guerreiro, da autoconfiança, do controle do medo e do estresse, da agressividade e da coragem (Santos et al., 2018).

O cross training como alternativa metodológica

O *cross training* insere-se na categoria do treinamento funcional de alta intensidade (*high-intensity functional training*, HIFT), que se distingue do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) por

empregar exercícios funcionais constantemente variados, com durações diversas que podem ou não incluir pausas; a maior parte dos estudos sobre HIFT utilizou modelos de treinamento do CrossFit® (Feito et al., 2018). Esse programa teve origem nos Estados Unidos como treinamento para militares, policiais e bombeiros e expandiu-se mundialmente (Borges, 2018). É definido por seu criador como movimento funcional constantemente variado, executado em alta intensidade (Glassman, 2007), e combina elementos de ginástica, levantamento de peso, atletismo, natação, remo e ciclismo, entre outros (Borges, 2018).

Um dos fundamentos da modalidade é a amplitude de capacidades trabalhadas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (Borges, 2018). O desenvolvimento dos três sistemas energéticos (anaeróbio, misto e aeróbio) é equilibrado por meio de combinações de exercícios continuamente modificadas, que expõem o organismo a diferentes fatores de estresse (Madden, 2017).

Em revisão sobre o uso dessa abordagem em militares, Haddock et al. (2016) apontam como benefícios práticos sessões mais curtas e de menor volume, exercícios que simulam tarefas de combate, menor custo de equipamentos, menor monotonia em razão da variação constante, potencial de lesão inferior ao do treinamento de resistência aeróbia de alto volume e possibilidade de ajuste a todos os níveis de aptidão. Os mesmos autores ressalvam, contudo, que não foram conduzidos ensaios randomizados de grande escala comparando o treinamento físico militar tradicional ao HIFT quanto a desfechos de saúde e de lesões. Em relato jornalístico sobre as Forças Armadas estadunidenses, Miller (como citado em Kupper, 2023) afirma que o CrossFit® prepara o corpo para as exigências de funções de combate e que seus movimentos se traduzem em ações funcionais fora da academia, incluindo responsabilidades militares.

Quanto à segurança, Poston et al. (2016) concluíram que programas de HIFT, incluindo o CrossFit®, apresentam potencial de lesão semelhante ou inferior ao de muitas atividades tradicionais de treinamento físico militar, o que atribuem em parte ao menor volume de corrida, mas ressaltam que as comparações entre estudos são limitadas pela heterogeneidade de amostras e métodos.

Em estudo com 16 policiais militares do sexo masculino, Evangelista e Santos (2023) compararam praticantes de CrossFit® complementar ao treinamento físico militar (n = 10) e não praticantes (n = 6). Os praticantes apresentaram valores superiores de força de membros superiores, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória, e os autores concluíram que a prática regular sugere efeitos positivos sobre a aptidão física desse grupo profissional. Em síntese mais ampla, a revisão sistemática e metanálise de Claudino et al. (2018) incluiu 31 estudos sobre CrossFit®, dos quais apenas dois apresentavam alto nível de evidência e baixo risco de viés.

Por fim, Gava (2016) argumenta que os exercícios da modalidade, realizados em alta intensidade, buscam resultados gerais em menor tempo de prática do que os modelos tradicionais. Para a autora, no contexto militar, o método apresentaria vantagem sobre treinamentos centrados na capacidade aeróbia e de longa duração, com menor tempo de exposição aos exercícios e, por isso, menor incidência de lesões.

Discussão

A análise permite distinguir dois problemas que costumam ser tratados de forma conjunta: o volume e a frequência do treinamento. Quanto ao volume, os 240 minutos semanais previstos no TFPM situam-se dentro da faixa de 150 a 300 minutos de atividade moderada recomendada pela OMS (World Health Organization, 2020). O argumento para a mudança, portanto, não se sustenta na insuficiência do tempo total prescrito, mas na sua distribuição: a norma da Aeronáutica, o posicionamento do ACSM e a literatura técnica convergem ao indicar três a cinco sessões semanais (Brasil, 2019; Garber et al., 2011;

Physiopedia, 2022), patamar que a rotina atual de duas sessões não alcança.

Essa leitura depende, contudo, da intensidade. Tanto as faixas de volume quanto as frequências recomendadas variam conforme o exercício seja moderado ou vigoroso (Garber et al., 2011; World Health Organization, 2020), de modo que volume, frequência e intensidade precisam ser considerados de forma integrada. Como o TFPM é praticado de forma livre quanto ao conteúdo das sessões, os documentos analisados não permitem afirmar em que intensidade os 240 minutos são efetivamente cumpridos. Soma-se a isso a especificidade dos estímulos: o treinamento militar deve ser orientado às atividades próprias da função (Brasil, 2015), e a literatura sobre HIFT em militares sugere combinar uma base de preparação física geral para todo o efetivo com elementos selecionados conforme as demandas de cada ocupação (Haddock et al., 2016). A questão, portanto, não se resume a quantas sessões são realizadas, mas inclui quais capacidades são estimuladas e em que medida se aproximam das tarefas operacionais.

Um terceiro aspecto é a distância entre o tempo prescrito e o tempo efetivamente realizado. Observa-se, na rotina das OM, que parte do efetivo deixa de comparecer às sessões do TFPM em razão de obrigações de expediente ou de comissões. Nessas funções de alta demanda, o princípio da responsabilidade compartilhada (Brasil, 2020) tende a ser de difícil aplicação, pois a extensão da jornada reduz a possibilidade de atividade física fora do expediente. Trata-se de uma observação institucional que precisa ser quantificada, mas que sugere que sessões longas e concentradas em dois dias são mais vulneráveis a faltas do que sessões mais curtas e distribuídas.

Quanto à proposta de cinco sessões semanais, é necessário explicitar como se compreende a reorganização, pois ela admite dois cenários. No primeiro, preserva-se o volume atual e apenas se redistribui: os 240 minutos seriam divididos em cinco sessões de aproximadamente 45 a 50 minutos, o que atende à frequência recomendada sem reduzir o tempo total. No segundo, adotam-se sessões de cerca de 30 minutos, que totalizam 150 minutos, valor inferior ao atual e equivalente ao limite mínimo da recomendação para atividade moderada. Nesse caso, a manutenção do estímulo depende de que parte relevante das sessões ocorra em intensidade vigorosa, cuja recomendação mínima é de 75 minutos semanais, distribuídos em pelo menos três dias (Garber et al., 2011; World Health Organization, 2020). O segundo cenário não é aqui entendido como redução deliberada da carga, mas como substituição de volume por intensidade, que só se justifica se a intensidade for efetivamente monitorada; na ausência desse controle, o primeiro cenário é o mais prudente. A escolha entre ambos deve considerar a rotina de cada OM e ser avaliada empiricamente.

É nesse ponto que o *cross training* se mostra coerente com a proposta, por combinar alta intensidade, sessões mais curtas e variação de estímulos (Feito et al., 2018; Glassman, 2007; Madden, 2017) e por aproximar-se de demandas funcionais da atividade militar (Haddock et al., 2016; Kupper, 2023). O modelo de West Point reforça que uma frequência de cinco sessões semanais é compatível com a rotina de formação militar (Santos et al., 2018). Cabe reforçar, porém, que a inclusão do *cross training* é apresentada aqui como possibilidade metodológica a ser investigada, e não como alternativa comprovadamente superior aos modelos tradicionais.

A força da evidência disponível é limitada. O estudo de Evangelista e Santos (2023) é comparativo, com amostra pequena e não randomizada, e o CrossFit® foi praticado de forma complementar ao treinamento militar, não em sua substituição; seus resultados sugerem, mas não demonstram, efeitos do método. A revisão sistemática de Claudino et al. (2018) identificou apenas dois estudos de alta qualidade, e Haddock et al. (2016) registram a ausência de ensaios de grande escala em militares. Quanto ao risco de lesões, a conclusão de Poston et al. (2016) é favorável, mas apoiada em estudos heterogêneos, e a afirmação de Gava (2016) provém de monografia. Assim, a eventual adoção do *cross training* no TFPM

deve ser acompanhada de progressão de cargas, adaptação dos exercícios ao nível de cada militar e supervisão por profissionais de educação física.

Este estudo apresenta limitações que devem orientar a leitura de seus resultados. Primeiro, a seleção das fontes foi intencional e não sistemática, sem protocolo prévio nem avaliação formal da qualidade metodológica, o que aumenta o risco de viés de seleção e impede afirmar que o corpus represente toda a evidência disponível. Segundo, o corpus é reduzido e inclui parcela relevante de literatura cinzenta e de fontes técnicas ou de divulgação, algumas vinculadas à própria marca CrossFit®. Terceiro, parte das evidências provém de populações distintas do efetivo da FAB, como militares estadunidenses e policiais militares, o que limita sua transferibilidade. Quarto, não foram analisados dados empíricos de comparecimento, desempenho no TACF ou lesões no efetivo da FAB. Por fim, as normas examinadas correspondem às versões vigentes à época da consulta. Por essas razões, o estudo deve ser compreendido como proposta de reflexão, cujo valor está em formular hipóteses a serem testadas.

Nessa perspectiva, sugerem-se como estudos futuros: (a) levantamentos descritivos do comparecimento ao TFPM e de seus determinantes nas OM; (b) estudos quase-experimentais ou ensaios com randomização por OM que comparem o modelo atual de duas sessões a modelos de cinco sessões, com e sem *cross training*, controlando volume e intensidade; (c) vigilância padronizada de lesões; (d) avaliação de desfechos como desempenho no TACF, composição corporal, indicadores de saúde e tarefas operacionais simuladas; e (e) estudos qualitativos sobre a percepção do efetivo e dos gestores quanto à viabilidade da proposta.

Considerações finais

Em resposta ao objetivo proposto, a análise sugere que o TFPM na FAB, embora preveja volume semanal compatível com a recomendação da OMS, adota uma frequência de duas sessões inferior às três a cinco sessões indicadas pela própria normatização da Aeronáutica e pela literatura, e que sua efetividade pode ser reduzida pela concorrência com as demandas de expediente.

Como possibilidade a ser investigada, propõe-se a redistribuição do TFPM em cinco sessões semanais, preservando o volume atual ou compensando eventual redução com controle da intensidade, e a inclusão do *cross training*, que pode ser realizado ao ar livre, com poucos equipamentos e com estímulos de força, resistência e habilidades funcionais adaptáveis às demandas militares. Benefícios como maior adesão, acesso a novas práticas desportivas, cooperação e competitividade saudável entre os praticantes permanecem hipóteses que dependem de verificação empírica.

Dado o caráter teórico-reflexivo do estudo e as limitações da evidência disponível, recomenda-se que a proposta seja implementada inicialmente em caráter experimental, em OM selecionadas e com avaliação sistemática de resultados, antes de eventual alteração normativa.

Agradecimentos

Os autores agradecem a Helena Coelho Pires, bacharel em Letras Estrangeiras pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), pela tradução deste artigo para o inglês.

Declarações

Aprovação ética: Não se aplica. Estudo bibliográfico e documental, sem participação de seres humanos.

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Financiamento: Esta pesquisa não recebeu financiamento específico de agências públicas, comerciais ou sem fins lucrativos.

Contribuições dos autores (ICMJE): J.B.T.: concepção do estudo, pesquisa bibliográfica e documental, análise e redação da versão original. K.C.P.: orientação, análise crítica do conteúdo, revisão do manuscrito e adequação aos pareceres. Todos os autores leram e aprovaram a versão final.

Uso de inteligência artificial: Ferramenta de inteligência artificial generativa (Claude, Anthropic) foi utilizada para adequação do manuscrito às normas de formatação da revista, revisão linguística, tradução dos resumos e da versão em inglês e apoio à redação das adequações solicitadas pelos avaliadores. Todo o conteúdo foi revisado e validado pelos autores, que assumem integral responsabilidade pelo texto.

Referências

Araújo, D. S. M. S., & Araújo, C. G. S. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 6*(5), 194–203. https://www.scielo.br/j/rbme/a/7WvcGv53qG8x4V5ndjfscMD

Borges, J. R. (2018). *Crossfit: perseguindo a excelência* [E-book Kindle].

Brasil. Comando da Aeronáutica. (2019). *NSCA 54-4: Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para exames de admissão e de seleção do Comando da Aeronáutica* (Portaria COMGEP nº 15/DLE, de 1º de outubro de 2019). https://www.fab.mil.br/icas/NSCA_54_4_TACF.pdf

Brasil. Comando da Aeronáutica. (2020). *NSCA 54-5: Treinamento físico profissional militar no Comando da Aeronáutica*. https://www.fab.mil.br/icas/NSCA_54_5_TACF.pdf

Brasil. Exército Brasileiro. (2015). *Manual de campanha EB20-MC-10.350: Treinamento físico militar* (4. ed.). EGGCF.

Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., Souza, H. S., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Cardoso Filho, C. A., Bottaro, M., Hernandez, A. J., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2018). CrossFit overview: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open, 4*(1), Artigo 11. https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5

Evangelista, T. S., & Santos, G. A. B. (2023). Physical fitness of military policemen who practice CrossFit. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 21*(1), e2023854. https://doi.org/10.47626/1679-4435-2023-854

Feito, Y., Heinrich, K. M., Butcher, S. J., & Poston, W. S. C. (2018). High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness. *Sports, 6*(3), Artigo 76. https://doi.org/10.3390/sports6030076

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 43*(7), 1334–1359. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Gava, T. T. (2016). *Crossfit: uma análise crítica* [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Estadual

de Campinas].

Glassman, G. (2007). Understanding CrossFit. *CrossFit Journal*, (56), 1–2.

Haddock, C. K., Poston, W. S. C., Heinrich, K. M., Jahnke, S. A., & Jitnarin, N. (2016). The benefits of high-intensity functional training fitness programs for military personnel. *Military Medicine, 181*(11), e1508–e1514. https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00503

Kupper, C. (2023, 27 de março). CrossFit for duty: Soldiers lean on functional fitness to stay in shape. *Reserve & National Guard*. https://www.reservenationalguard.com/fitness/soldiers-use-crossfit-to-stay-in-military-shape/

Madden, R. G. (2017). *CrossFit: Military CrossFit workouts for beginners* [E-book].

Physiopedia. (2022). *FITT principle*. Recuperado em 10 de outubro de 2023, de https://www.physiopedia.com/FITT_Principle

Poston, W. S. C., Haddock, C. K., Heinrich, K. M., Jahnke, S. A., Jitnarin, N., & Batchelor, D. B. (2016). Is high-intensity functional training (HIFT)/CrossFit safe for military fitness training? *Military Medicine, 181*(7), 627–637. https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00273

Santos, I. P., Vieira, L., & Martins, L. (2018). A importância da ciência Educação Física na preparação operacional de militares: premissas da Academia Militar dos Estados Unidos – West Point. *Revista de Educação Física, 87*(2), 393–395. https://doi.org/10.37310/ref.v87i2.774

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://iris.who.int/handle/10665/336656