


**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Yuri Martins Pasini

**ANÁLISE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR COMO
FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO DE ATRIBUTOS DA ÁREA
AFETIVA**

Resende

2022

	<p style="text-align: center;">APÊNDICE II AO ANEXO B (NITCC) ÀS DIRETRIZES PARA A GOVERNANÇA DA PESQUISA ACADÊMICA NA AMAN</p> <p style="text-align: center;">TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL</p>	<p style="text-align: center;">AMAN 2022</p>
---	--	---

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL

<p>TÍTULO DO TRABALHO: A EVOLUÇÃO DA PLATAFORMA DE COMBATE DO GRUPO DE EXPLORADORES, DO PELOTÃO DE CAVALARIA MECANIZADO, DESDE A SEGUNDA GUERRA MUNDIAL ATÉ OS DIAS ATUAIS</p>
<p>AUTOR: LUCAS LERMEN STEIN</p>

Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.

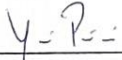
Autorizo a Academia Militar das Agulhas Negras a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por publicação em revista técnica da Escola ou outro veículo de comunicação do Exército.

A Academia Militar das Agulhas Negras poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente será fornecida se o pedido for encaminhado por meio de uma organização militar, fazendo-se a necessária anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.

É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.

A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente pode ser feita com a autorização do autor ou da Direção de Ensino da Academia Militar das Agulhas Negras.

Resende, 16 de junho de 2022.



 Assinatura do Cadete

Yuri Martins Pasini

**ANÁLISE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR COMO
FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO DE ATRIBUTOS DA ÁREA
AFETIVA**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciências Militares.

Orientador: 1º Ten Almir Martins Torres Júnior

Resende

2022

Dados internacionais de catalogação na fonte

P282a PASINI, Yuri Martins

Análise do treinamento físico militar como ferramenta de atributos da área afetiva. / Yuri Martins Pasini – Resende; 2022. 41 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Almir Martins Torres Júnior
TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2022.

1.Treinamento físico militar 2.Atributos da área afetiva
3.Desportos coletivos I. Título.

CDD: 355

Ficha catalográfica elaborada por Jurandi de Souza CRB-5/001879

Yuri Martins Pasini

**ANÁLISE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR COMO
FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO DE ATRIBUTOS DA
ÁREA AFETIVA**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciências Militares.

Aprovado em 16 de junho de 2022.

Banca examinadora:



**Almir Martins Torres Junior, 1º Ten
(Presidente/Orientador)**



Pamella Crispi Ribeiro, 1º Ten



Heitor Cordeiro Milagres, 1º Ten

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me proporcionado a sua proteção e me abençoado com a saúde para que eu tenha concluído meu processo de formação.

Aos meus pais, Irineu e Neli, e irmãos, Willian e Christian, por terem sido a minha base e meu alicerce sempre que eu precisei, sem vocês eu nunca chegaria a lugar nenhum.

A minha namorada, Gabrielle, que esteve do meu lado em todas as decisões importantes da minha vida, com ela aprendi o verdadeiro companheirismo e amizade.

A minha eterna professora e amiga, Kelly, por ter me ensinado a amar e viver o esporte.

Ao Ten Sv Int Almir Martins Torres Júnior, pelas orientações para este trabalho, abdicando de suas horas de lazer para me auxiliar.

E aos camaradas da turma Bicentenário da Independência do Brasil, que ombream comigo durante esses 5 anos de formação.

RESUMO

ANÁLISE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR COMO FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO DE ATRIBUTOS DA ÁREA AFETIVA

AUTOR: Yuri Martins Pasini

ORIENTADOR: Almir Martins Torres Júnior

A prática do Treinamento Físico Militar tem como um dos objetivos cooperar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva. O desenvolvimento destes atributos possui forte ligação com o lado emocional humano e sofre influência aos estímulos externos. Dentro dos diferentes estímulos que a pessoa pode receber através do treinamento físico existe diferença entre os estímulos resultantes de atividades individuais e de práticas de desportos coletivos. Esta pesquisa procura analisar através da percepção dos próprios cadetes o potencial de desenvolvimento de atributos da área afetiva através do treinamento físico militar e a prática de desportos coletivos. A análise foi realizada através de um questionário eletrônico que possibilitou a validação de constatações prévias necessárias para a elaboração de uma generalização sobre o problema através do método de pesquisa indutivo. O resultado da análise confirmou a relevância da prática do treinamento físico como maneira de desenvolver o lado afetivo humano, como também observou que o grupo acredita que as sessões de treinamento físico que usam a prática de desportos coletivos não são suficientes e que existe o interesse da prática em modalidades esportivas coletivas não ofertadas pela instituição.

Palavras-chave: Treinamento Físico Militar, Atributos da área afetiva, Desportos coletivos;

ABSTRACT

ANALYSIS OF MILITARY PHYSICAL TRAINING AS A TOOL FOR DEVELOPING ATTRIBUTES IN THE AFFECTIVE AREA

AUHTOR: Yuri Martins Pasini

ADVISOR: Almir Martins Torres Júnior

The practice of military physical training, aims to collaborate for the development of attributes of the affective area. The development of these attributes has a strong bonding with the human emotional behavior and receive influence by external stimulation. Within the different stimuli that the person can receive by physical training, there is a difference between the stimulation resulting from individual training and resulting from team sports practices. The goal of this research are perform an analysis, through the perception of the cadets themselves, about the potential for the development of attributes in the affective area using military physical training and the practice of team sports as a tool. The analysis was carried out through an electronic evaluation that enabled the validation of predetermined hypothesis, part necessary for the elaboration of a final generalization about the problem through the inductive research method. The result of the analysis confirmed the relevance of the practice of physical training as a way to develop the human affective side, as well as observed that the group believes that the physical training sessions that use the practice of team sports are not enough and that there is an interest of the practice in team sports not offered by the institution.

Keywords: Military physical training; Affective area attributes ; team sports

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Representação da prática de algumas das atividades de treinamento de aptidão cardiorrespiratória; treinamento utilitário, e treinamento de aptidão muscular;	16
Figura 2	Modelo conceitual de Carron para coesão em equipes esportivas	21
Figura 3	Distribuição de respostas dos participantes referente a relevância da prática do TFM para o desenvolvimento de atributos da área afetiva	32
Figura 4	Distribuição de respostas dos participantes referente similaridade entre as situações de estresse emocional vividas durante os jogos de esportes coletivos às situações vividas pelos comandantes de frações na tropa	33
Figura 5	Distribuição de respostas dos participantes quando questionado qual esporte coletivo praticado na AMAN poderia potencializar o desenvolvimento de atributos da área afetiva	33
Figura 6	Distribuição de respostas dos participantes referente quantidade de sessões de TFM que utilizam desportos é suficiente para o desenvolvimento da área afetiva	34
Figura 7	Distribuição de respostas dos participantes quando questionados sobre a inclusão e a prática de mais esportes coletivos nas sessões de TFM para desenvolvimento de atributos da área afetiva	34

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Apresentação conjunta dos dados coletados para análise, critério de corte e Resposta Final	35
Tabela 2	Respostas numéricas médias dos valores de quanto de cada atributo e competência o esporte coletivo e o TFM auxiliariam a desenvolver	36

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	OBJETIVOS	13
2.1	Objetivo Geral	13
2.2	Objetivos Específicos	13
3	REFERENCIAL TEÓRICO BIBLIOGRÁFICO	14
3.1	O Treinamento Físico Militar e atributos da área afetiva	14
3.2	Valores, Liderança e Esporte	14
3.3	Aplicação do Treinamento Físico Militar	16
3.4	A atividade física e o combate	16
3.5	Atributos Afetivos - Uma visão através da Psicologia do Esporte .	17
3.5.1	Ativação, estresse e ansiedade	18
3.5.2	Coesão de Grupo e Liderança	20
3.5.2.1	Fatores de Liderança	22
3.5.2.2	Liderança	22
3.5.2.3	Abordagens de traço, comportamental, situacional e interacional para o estudo da liderança.	23
3.5.2.4	Abordagens interacionais orientadas à liderança no esporte	23
3.6	Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas e autoconfiança	24
3.6.1	Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP)	24
3.6.2	Autoconfiança	25
3.7	Programa Forças no Esporte - Civismo por meio do Esporte	26
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	28
4.1	Tipo de Pesquisa, profundidade e coleta de dados	29
4.2	Segmentação da Pesquisa e Instrumento de Análise	29
4.2.1	Faseamento da Pesquisa	29
4.2.2	Instrumento de Análise	30

5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
5.1	Interdisciplinalidade e integração - A prática da atividade física para o desenvolvimento de atributos da área afetiva, psicologia e a sociedade	37
	CONCLUSÃO	38
	REFERÊNCIAS	42

1 INTRODUÇÃO

O esporte atua como uma ferramenta fundamental para a preparação de um soldado para o combate. Conforme Ribas (2007), “no mundo moderno, a questão do treinamento é de fundamental importância para as Forças Armadas no cumprimento de suas funções constitucionais. Para atingir a eficácia no desempenho de suas missões, o treinamento é um importante coadjuvante, permitindo exercitar, ao máximo, todas as tarefas a serem executadas, antes de, realmente, entrar em ação. No esporte, constata-se o mesmo: duros treinamentos, visando atingir o nível ideal para a competição. Para os militares, o treinamento, portanto, tem uma dupla finalidade: preparar seus quadros para a guerra, além de preparar os seus militares-atletas para competições de alto nível das quais participam.”

Nos dias de hoje, nas 3 escolas de formação de oficiais de carreira das Forças Armadas do Brasil, Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), Academia da Força Aérea (AFA) e Escola Naval (EN), o esporte faz se presente nos currículos acadêmicos, sendo uma das principais ferramentas desenvolvedoras de competências e atributos, tanto do universo educativo escolar, com o desenvolvimento de diversos valores, como do universo militar, exercitando a mentalidade com aspectos semelhantes ao utilizado em combate. Desta maneira dando suporte ao objeto de pesquisa deste trabalho que visa avaliar a seguinte problemática: De qual maneira a prática do Treinamento Físico Militar (TFM) e desportos coletivos poderiam auxiliar no desenvolvimento de atributos da área afetiva dos Cadetes da AMAN?

Esta problemática possibilita uma avaliação interdisciplinar entre os aspectos da prática de atividade física como uma questão de saúde do Corpo de Cadetes. Como também avalia aspectos da psicologia, devido ao desenvolvimento de atributos afetivos que irão acompanhar o militar durante sua carreira profissional fora dos portões da Academia quando o mesmo estiver inserido na tropa.

A AMAN oferece a oportunidade para os cadetes, que tiverem pendor, e externa a grade curricular do TFM, de participarem das equipes desportivas da AMAN, dentre elas: voleibol, basquetebol, polo aquático, triatlo, pentatlo militar, pentatlo moderno, esgrima, judô, natação, orientação, futebol, tiro, equitação e atletismo. Desta forma, há na AMAN muitos cadetes que se empenham em uma modalidade esportiva, além do TFM,

que auxilia em sua formação, e agrega no desenvolvimento de competências e atributos na formação do futuro oficial.

Com base nessa estrutura acadêmica, este trabalho visa evidenciar que a prática de TFM, e de esportes coletivos, atua como uma ferramenta desenvolvedora de atributos da área afetiva. Essa pesquisa é relevante tendo em as diversas situações que ocorrem dentro do esporte e que se assemelham ao ambiente militar e seus respectivos comportamentos e decisões. A pesquisa justifica-se para que evidencie outra forma de desenvolvimento de atributos da área afetiva, como a proporcionada pela prática de desportos e ressaltar o valor do esporte na formação dos cadetes da AMAN, avaliando a forma como a maior diversificação de esportes no currículo acadêmico é favorável para o desenvolvimento de competências e atributos para o cadete.

Para que possa analisar os atributos desenvolvidos pela prática de TFM e de esportes, fez necessária uma explanação sobre os objetivos da prática de TFM assim como relatar seus métodos de aplicação e diferentes modalidades.

Ainda que evidente que a prática de TFM e de esportes coletivos é de grande contribuição para a formação de um militar combatente, é importante analisar a opinião de um grupo sobre o tema. Foi realizada um questionário com 100 militares (cadetes ou oficiais egressos da AMAN), com o intuito de levantar respostas sobre o tema da pesquisa.

Esta pesquisa apresenta-se dividida em 6 Capítulos, o primeiro capítulo tem por finalidade introduzir, contextualizar, delimitar, justificar e destacar para o leitor o objeto de estudo e a sua importância. O segundo capítulo apresenta para o leitor o objetivo geral da pesquisa bem como os objetivos específicos delimitados para abordagem do tema.

O terceiro capítulo apresenta o referencial teórico bibliográfico, seção do texto de fundamental importância uma vez que possibilita a construção da base teórica para análise crítica do objeto de estudo, como também dar o suporte para a abordagem interdisciplinar do tema. O quarto capítulo apresenta os procedimentos metodológicos, nele é apresentado uma sucinta revisão sobre metodologia de pesquisa justificando a metodologia e o tipo de pesquisa utilizada neste trabalho, bem como o faseamento da pesquisa e detalhamento do instrumento de análise.

O fechamento da pesquisa dar-se-á pela apresentação dos Resultados e Discussão e a Conclusão, quinto e sexto capítulo respectivamente, onde serão apresentados os dados coletados e discutidas as análises feitas nesta pesquisa, e a conclusão do estudo.

2 OBJETIVOS

Os objetivos do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) serão divididos da seguinte maneira:

2.1 Objetivo Geral

Investigar a importância do TFM como ferramenta para o desenvolvimento de atributos da área afetiva na formação do oficial militar, e integração do militar com a sociedade civil, estabelecendo correlações entre atributos da área afetiva com a psicologia do esporte e exercício.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar os métodos de TFM;
- Identificar os esportes coletivos praticados na Academia Militar das Agulhas Negras;
- Verificar os conteúdos atitudinais que seriam desenvolvidos pela prática da atividade de TFM e de esportes coletivos;
- Ressaltar a forma como o esporte pode se tornar importante para a formação dos cadetes da AMAN;
- Enumerar os atributos da área afetiva desenvolvidos na formação dos cadetes;
- Analisar quanto a diversificação da prática de esportes nas sessões de TFM dos cadetes pode ser favorável ao desenvolvimento de atributos e competências atitudinais nos cadetes;
- Estabelecer relações interdisciplinares entre a prática de atividade física e área afetiva, através de uma visão da psicológica e social.

3 REFERENCIAL TEÓRICO BIBLIOGRÁFICO

Esse trabalho está inserido na linha de pesquisa de atividade física no Exército Brasileiro (EB), abordando o tema de análise do desenvolvimento de atributos da área afetiva nos cadetes da AMAN através da prática de atividade física e de esportes coletivos. E estabelecendo também relações interdisciplinares entre a prática de atividade física no campo da psicologia humana e bem como o papel do esporte dentro do Exército Brasileiro como um facilitador da inserção e integração da instituição com a sociedade brasileira

3.1 O Treinamento Físico Militar e atributos da área afetiva

A prática do Treinamento Físico Militar, conforme o EB70-MC-10.375 (Manual de Campanha: Treinamento Físico Militar) tem como um dos objetivos cooperar para o desenvolvimento da área afetiva, assim como trata de seus aspectos. (EB70-MC-10.375, 2021, 2-3)

O TFM desenvolve requisitos básicos e atributos da área afetiva que, estimulados e aperfeiçoados, irão atuar eficazmente no comportamento, exercendo papel fundamental na personalidade. São eles:

- a) sociabilidade;
- b) autoconfiança;
- c) camaradagem;
- d) cooperação;
- e) coragem;
- f) decisão;
- g) dinamismo;
- h) equilíbrio emocional;
- i) comando;
- j) resiliência; e
- k) tolerância

3.2 Valores, Liderança e Esporte

O manual C20-20 Treinamento Físico Militar traz que a prática de modalidades desportivas fortalece e desenvolve o espírito de corpo. “Os desportos possibilitam maior interação entre os integrantes da OM. Por serem atividades menos formais e mais atraentes, facilitam o conagraçamento entre os participantes, além de fortalecer e desenvolver o espírito de corpo.”

Dentro das modalidades previstas no C20-20, há modalidades específicas que compõem os denominados Grandes Jogos; modalidades coletivas, mais descontraídas, que trabalham muito os valores de lealdade e disciplina.

A aptidão física está diretamente ligada à liderança, conforme traz o manual C 20-10 Liderança militar.

É amplamente reconhecido o valor do treinamento físico para a manutenção da boa forma do corpo e da mente. O treinamento físico militar, executado em conjunto com método e hábitos saudáveis, é o segredo para adquirir boa aptidão física, fundamental para uma liderança eficaz

Somado a isso, o manual C20-20 Treinamento físico militar também conclui que a aptidão física é diretamente relacionada a fatores de liderança e valores.

A melhoria da aptidão física contribui para o aumento significativo da prontidão dos militares para o combate, e os indivíduos aptos fisicamente são mais resistentes às doenças e se recuperam mais rapidamente de lesões do que pessoas não aptas fisicamente. Além disso, e mais importante, os indivíduos mais aptos fisicamente têm maiores níveis de auto-confiança e motivação.

Exercer liderança não é uma tarefa simples a se cumprir, exige dedicação, comprometimento e competência do suposto líder, conforme Bernardinho (2006) “É obrigação do treinador, do líder, buscar em si mesmo as causas do insucesso e assumir responsabilidades em vez de recorrer a desculpas”. Dentro das modalidades dos esportes coletivos, a liderança tende a ser exercitada através da figura de um capitão ou treinador, trabalhando também a aptidão física e o espírito de corpo, onde um grupo é motivado para a conquista de um objetivo em comum, como conceitua Gardner (1993, p17) “processo de persuasão ou de exemplo, através do qual um indivíduo induz um grupo a dedicar-se a objetivos defendidos pelo líder, ou partilhado pelo líder e seus seguidores”

Conforme artigo escrito por professores da Universitat de Valencia e Universidad del País Vasco, “Ensinando responsabilidade pessoal e social a um grupo de adolescentes de risco: um estudo observacional” trabalha com a evolução dos comportamentos dos adolescentes utilizando o esporte como ferramenta, logrando êxito com os comportamentos desenvolvidos dentro do esporte, como trabalhar em equipe e trabalhar sob pressão, assim utilizando o esporte para ensinar valores e comportamentos que melhoram a vida dos estudantes.

3.3 Aplicação do Treinamento Físico Militar

De acordo com o manual EB70-MC-10.375, a aplicação do treinamento físico militar é dividida em áreas de treinamentos, entre elas: treinamento de aptidão cardiorrespiratória (ACR); treinamento de aptidão muscular; e treinamento utilitário, atividades representadas na Figura 1

O treinamento de ACR inclui atividades como de corrida contínua, corrida variada, treinamento intervalado de alta intensidade, treinamento rústico operacional (cross operacional) e natação.

O treinamento de aptidão muscular engloba a ginástica básica, Pista de Treinamentos em Circuitos (PTC), treinamento de fortalecimento da parte central do corpo (core), treinamento para flexão na barra fixa e para flexão de braços e treinamento para aptidão muscular em sala de musculação.

O treinamento utilitário abrange a pista de obstáculos, ginástica com toros, circuito operacional, e ginástica com armas.

Figura 1 Representação da prática de algumas das atividades de treinamento de aptidão cardiorrespiratória; treinamento utilitário, e treinamento de aptidão muscular;



Fonte:

http://www.hmasp.eb.mil.br/images/materias_e_eventos/2019/05MAIO/corrida/IMG_3668.JPG

http://www.eb.mil.br/image/journal/article?img_id=810501t=1311075050662

http://www.1gaae.eb.mil.br/images/001/IMG_20191024_094830234_HDR.jpg

3.4 A atividade física e o combate

A prática de atividade física e de esporte é enriquecedora no desenvolvimento dos atributos necessários durante um combate. O General Douglas MacArthur, comandante das Forças Norte-Americanas no Pacífico na II Guerra Mundial, relatou: “Lá nos campos de batalha, fiquei convencido de que os militares que praticavam desportos tornavam-se os melhores combatentes. Eles eram os mais arrojados, os mais duros e corajosos que

dispunha. Esses homens, quando tomavam parte em batalhas, combatendo outros seres humanos e submetendo-se às regras do combate, eram os que mais prontamente estavam preparados para aceitar e fazer cumprir a disciplina.”

O exercício agindo sobre a inteligência do soldado, facilitará a atividade normal de sua função intelectual e melhoria de sua capacidade mental. O aumento de seu discernimento se traduzirá por uma clara apreciação da situação, raciocínio rápido, atenção descentrada espírito de iniciativa eficiência tática e senso de adaptabilidade (JORDÃO RAMOS, Jayr. Preparação Física do Combatente. Revista de Educação Física–EsEFEx, v. 23, n. 77, p. 3, jul 1954)

O Tenente Coronel Renato Souza Pinto Soeiro, cita em seu livro, A Escola de Educação Física do Exército, que a Revista de Educação Física, em seu n.º 53, relaciona a educação física e a guerra através de comparações entre os exercícios realizados no esporte e em combate:

Não subestimamos o medonho poderio do moderno material de guerra, mas garantimos, os tanques, as redes de arame, a artilharia pesada, o fantasma do avião e da guerra química, são as cores violentas no cenário (...) mas na realidade, o elemento de combate, o ponderável da luta, é o homem que continua sendo o fator decisivo da vitória. (REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Nossa capa. Rio de Janeiro: v.11, n. 53, ab 1942)

Somado a isso, o então Tenente Coronel Jayr Jordão Ramos conclui:

Os exercícios físicos, cooperando na formação do caráter do soldado e atuando sobre sua personalidade, exercem um papel importante no desenvolvimento das qualidades morais necessárias ao combatente. (JORDÃO RAMOS, Jayr . Preparação Física do Combatente. Revista de Educação Física – EsEFEx, v. 23, n. 77, p. 3, jul 1954)

3.5 Atributos Afetivos - Uma visão através da Psicologia do Esporte

A Psicologia do esporte e do exercício investiga de forma científica o comportamento humano em contextos esportivos e de exercício e bem como na aplicação prática desse conhecimento. A maioria das pessoas estuda psicologia do esporte e do exercício através de duas perspectivas, a primeira visando entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e a segunda buscando o entendimento de como a participação em esportes e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa. (GILL, D., WILLIAMS, L. 2017; WEINBERG R.S. 2017)

Conforme apresentado na literatura por Robert Weinberg, no livro Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício, o correto entendimento do tema pode ser alcançado através de um estudo segmentado, o mesmo divide sua obra nas seguintes partes: Entendendo os participantes; Entendendo os ambientes de esporte e de exercício; concentrando-se nos processos de grupo; Melhorando o desempenho; Melhorando a saúde e o bem-estar; Facilitando o crescimento e o desenvolvimento psicológicos;

Cada uma das partes mencionadas acima subdivide-se em diferentes tópicos menores para o melhor entendimento. Dando continuidade, se faz conveniente destacar os seguintes tópicos dentro das partes:

- Entendendo os participantes - Ativação, estresse e ansiedade;
- Concentrando-se nos processos de grupo -Coesão de grupo e Liderança;
- Melhorando o desempenho -Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas e Autoconfiança;

3.5.1 Ativação, estresse e ansiedade

O Prof. Dr. Robert S. Weinberg em seu livro Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício introduz o capítulo que aborda o tema de ativação, estresse e ansiedade com a seguinte passagem:

Se você pratica esporte, provavelmente já enfrentou a grande ativação e ansiedade (...) Analise a citação a seguir, de Bill Shanky, ex-gerente do Liverpool Football Club, relativa à importância de vencer e perder num esporte competitivo: *"Há pessoas que acham que o futebol é coisa de vida ou morte. Não sou assim. Posso assegurar a elas que ele é muito mais importante que isso. (Shanky, 1981)"* Ainda que a pressão seja bastante real em locais de serviços de emergência e militares, onde vida e morte podem realmente estar nas mãos das decisões de alguém, em suas habilidades de enfrentamento e desempenho eventual, sucesso e fracasso em esportes competitivos – especialmente nos níveis mais elevados – também podem produzir extrema ansiedade.

Psicólogos do esporte e do exercício estudam as causas e os efeitos da ativação, do estresse e da ansiedade nas diferentes áreas de prática de atividade física interessados nos benefícios fisiológicos e psicológicos do exercício regular, algumas vezes encontrando correlações entre

a prática e equilíbrio emocional e controle de transtornos de ansiedade através do uso de medicação. (WEINBERG R.S. 2017)

Robert S. Weinberg (2017) defende que para a psicologia do esporte é importante a diferenciação entre os termos ativação, estresse e ansiedade. De forma resumida o estresse é um processo que ocorre quando as pessoas percebem um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas impostas a elas e sua capacidade de reagir. Ativação é resultado conjunto de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa, variando *num continuum* de sono profundo a uma intensa excitação. Ansiedade é um estado emocional negativo associados com ativação do corpo. (WEINBERG R.S. 2017)

Embora ativação e ansiedade sejam o foco desta seção, destaca-se também a importância de observar que muitos psicólogos do esporte e estudar várias emoções em atletas e praticantes de exercícios uma vez que a participação em atividades físicas influencia uma gama de emoções dos participantes apresentando correlações entre o desempenho atlético com as emoções associadas à ativação e à ansiedade. (WEINBERG R.S. 2017)

Gill e Williams (2008) descrevem em seu texto que as emoções são fenômenos complicados, “estados de sentimentos de curta duração que ocorrem em resposta aos eventos” vividos por alguém. Englobando componentes tanto fisiológicas e psicológicas. O maior pesquisador nessa área, o psicólogo Richard Lazarus (2000) definiu emoção como “uma reação psicofisiológica organizada a relações constantes no ambiente, mais comumente, embora nem sempre, interpessoais ou sociais”, envolvendo experiências subjetivas, ações ou impulsos observáveis para a ação e alterações fisiológicas. (GILL, D., WILLIAMS, L. 2017, LAZARUS, R. 2000)

Desta forma, as emoções relacionadas à ativação estão também relacionadas com o desempenho. Sabe-se que a ativação e a ansiedade influenciam o desempenho, induzindo mudanças na atenção e na concentração e aumentando a tensão muscular. No livro de Robert S. Weinberg (2017) aponta que uma receita ideal de emoções está relacionada ao desempenho máximo e variações desta condição ótima levam a um desempenho de certa forma não-ideal. Essa combinação ideal de emoções necessárias para o desempenho máximo não ocorre necessariamente no ponto médio do *continuum* de ativação-ansiedade, e depende do nível de ansiedade cognitiva de pessoa para pessoa. (WEINBERG R.S. 2017)

Desta maneira Robert S. Weinberg (2017) defende que professores e técnicos devem orientar e empenhar-se para ajudar alunos e atletas a controlarem a ativação e a ansiedade.

Criar um ambiente positivo e uma orientação produtiva em relação a erros e derrotas é uma forma efetiva de controlar o estresse. Além disso, elenca cinco diretrizes para controle do estresse que por fim corroboram para o equilíbrio emocional:

1. Identificar a combinação ideal de emoções relacionadas à ativação necessária para o melhor desempenho;
2. Reconhecer como os fatores pessoais e situacionais interagem para influenciar a ativação, a ansiedade e o desempenho;
3. Identificar os sinais elevados de ativação e de ansiedade em praticantes de esporte e de exercícios;
4. Adaptar as práticas de treino e instrução aos indivíduos;
5. Desenvolver a confiança nos participantes para ajudá-los a lidar com o aumento do estresse e da ansiedade.

3.5.2 Coesão de Grupo e Liderança

O Prof. Dr. Robert S. Weinberg no livro Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício introduz o capítulo sobre coesão de grupo com a seguinte passagem:

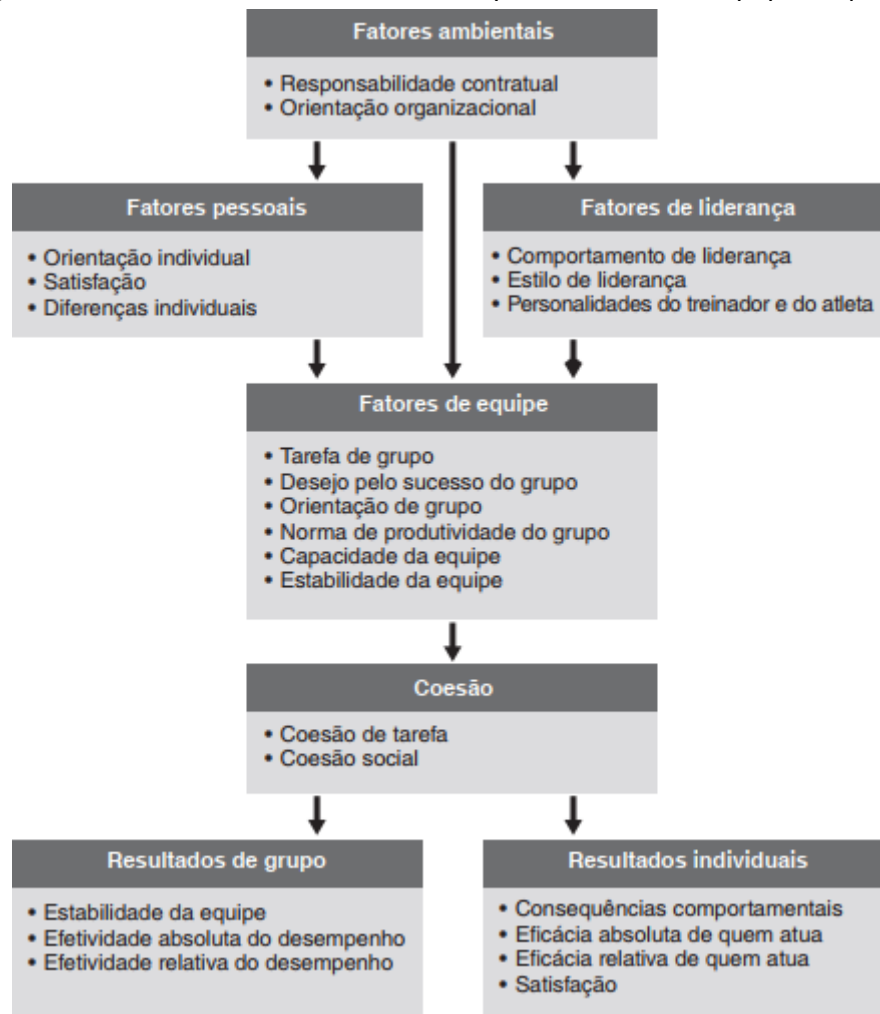
Nos esportes em equipe, certamente já houve situações em que ser uma unidade coesa teve relação com sucesso dentro do campo. O magnífico Babe Ruth, mais conhecido pelas realizações individuais, dizia isso sobre coesão: “O modo de jogar de um time como um todo determina seu sucesso. Você pode ter um grande número de estrelas individuais no mundo; porém, se esses jogadores não desempenharem como um todo, o clube não tem valor”.

Festinger, Schacter e Back, em trabalho publicado em 1950, definiram coesão como “o campo total de forças que agem para que os membros permaneçam no grupo”. Desde 1950, este conceito evoluiu. Especificamente, Carron e colaboradores, em 1998, definiram a coesão de grupo como “um processo dinâmico que se reflete na tendência de um grupo a se unir e permanecer unido na busca de seus objetivos instrumentais e/ou para a satisfação das necessidades afetivas dos membros”. Desta forma, muitos fatores estão relacionados à razão para um grupo se unir. Sendo a coesão de grupo como algo dinâmico, instrumental e afetivo, uma vez que a coesão em um grupo pode mudar com o tempo, os grupos são

criados com um propósito e as interações sociais dos membros produzem sentimentos entre os membros do grupo. (WEINBERG R.S. 2017)

A definição de coesão de Carron é mais útil para ambientes esportivos e de exercícios do que a sugerida por Festinger, uma vez que aborda os aspectos sociais e de tarefa da coesão. No desenvolvimento de sua teoria Carron também elaborou um sistema estrutural para o estudo sistemático da coesão no esporte e no exercício, conforme Figura 2. O modelo de Carron descreve quatro antecedentes ou fatores importantes que afetam o desenvolvimento de coesão em ambientes de esporte e exercício: ambientais, pessoais, de liderança e de equipe. (WEINBERG R.S. 2017)

Figura 2 Modelo conceitual de Carron para coesão em equipes esportivas



Fonte: Weinberg, R.S., 2017 - Adaptado de A. Carron, 1982, "Cohesiveness in sports groups: Interpretations and considerations", Journal of Sport Psychology

3.5.2.1 Fatores de Liderança

Os fatores de liderança abrangem a maneira e o comportamento de líder que os profissionais exibem, bem como as relações que estabelecem com seus grupos sendo o papel dos líderes é vital para a coesão da equipe. Exemplificando, o diálogo consistente e claro e entre técnicos e capitães de equipe com relação aos objetivos, tarefas e papéis dos membros do time influencia significativamente a coesão de grupo. (BRAWLEY, CARRON e WIDMEYER, 1993; WESTRE e WEISS, 1991)

Além disso, destaca-se também a importância as percepções de compatibilidade entre o líder e os membros de uma equipe, conforme evidências nas relações entre treinador e atletas (compromisso, proximidade, complementaridade) também possuem importância significativa para o aumento dos sentimentos de coesão por um grupo. (JOWETT e CHAUNDY, 2004)

3.5.2.2 Liderança

De acordo com Northouse, (2010), a Liderança é “o processo pelo qual um indivíduo influencia um grupo de indivíduos para o alcance de uma meta comum”. Já exercer influência costuma envolver a facilitação da motivação nos outros, atividade em que o líder se concentra em levar as pessoas a colaborarem na busca de objetivo comum. (WEINBERG R.S. 2017, NORTHOUSE, 2021, VROOM, V.H. e JAGO, A.G. 2007).

O Prof. Dr. Robert S. Weinberg em seu livro Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício resume o conceito de líder com a seguinte passagem:

Líderes influenciam indivíduos e grupos na direção de metas estabelecidas. Influenciam os participantes, estabelecendo relações interpessoais, fornecendo feedback, influenciando o processo decisório e motivando. Um líder sabe para onde o grupo precisa ir e fornece o rumo e os recursos para ajudá-lo a chegar lá. Dirigentes preocupam-se mais com planejamento, organização, programação, orçamento, pessoal e atividades de contratação

Técnicos que são bons líderes fornecem não apenas uma visão do objetivo a ser alcançado, mas também um método, a motivação e o suporte cotidiano para transformar a visão em uma realidade viável. Professores e especialistas em condicionamento físico são líderes que buscam dar a cada participante o máximo de oportunidades para alcançar o sucesso no desempenho das atividades. (WEINBERG R.S. 2017)

3.5.2.3 Abordagens de traço, comportamental, situacional e interacional para o estudo da liderança.

Ao longo dos anos, o estudo da liderança foi abordado sobre diferentes perspectivas por diferentes pesquisadores. A abordagem de traço, com foco na consistência individual, foi a primeira perspectiva dominante na literatura técnica do assunto. Na sequência, destaca-se o papel da perspectiva de abordagem comportamental, concentrada nos comportamentos. Uma terceira abordagem defendia que a liderança era mais resultado de características da situação que do próprio líder. Finalmente, foi proposto uma abordagem unificada em uma perspectiva interacional, a que domina para o estudo da liderança atualmente. (WEINBERG R.S. 2017)

O Prof. Dr. Robert S. Weinberg em seu livro Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício resume as diferentes abordagens por meio da seguinte passagem:

A abordagem de traço pressupõe que grandes líderes têm um conjunto de traços de personalidade universais que são fundamentais para a verdadeira liderança. A abordagem comportamental pressupõe que um conjunto de comportamentos relativamente universais caracteriza os líderes bem-sucedidos. A abordagem situacional defende que a liderança real depende mais das características da situação que dos traços e comportamentos dos líderes nessas situações. A abordagem interacional postula que a interação da situação com os comportamentos de um líder determina a verdadeira liderança. Essa abordagem propõe que não há um tipo melhor de líder, mas que o estilo e a eficácia da liderança dependem do ajuste entre a situação e as qualidades dos membros do grupo.

3.5.2.4 Abordagens interacionais orientadas à liderança no esporte

Para o completo e correto desenvolvimento de modelos de liderança, leva-se em consideração tanto as pessoas como os fatores ambientais. Nesse sentido, foram estabelecidas duas abordagens interacionais específicas ao esporte para fornecer orientação e rumo ao estudo de liderança no esporte, o modelo de liderança de mediação cognitiva de Smoll e Smith e modelo multidimensional de liderança no esporte Chelladurai. (WEINBERG R.S. 2017)

De acordo com o Modelo de Liderança de Mediação Cognitiva (MLMC), a percepção que os atletas têm do comportamento do técnico basicamente determina as reações e as respostas dos jogadores a esses comportamentos. Entretanto, na tradição do modelo interacional, os comportamentos de jogadores e técnicos são influenciados por fatores

situacionais e por características de diferenças individuais tanto dos técnicos como dos jogadores. Já para o Modelo Multidimensional de Liderança no Esporte (MMLE) o desempenho do grupo e a satisfação dos participantes está estritamente ligado ao comportamento do líder coincidindo com as características antecedentes da situação, do líder e dos membros. Resultados positivos, melhor desempenho e satisfação do grupo normalmente ocorrem quando um técnico ou outro líder usa comportamentos prescritos para a situação particular que são consistentes com as preferências dos membros, implicará em um ótimo desempenho e a satisfação dos participantes. (WEINBERG R.S. 2017)

3.6 Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas e autoconfiança

3.6.1 Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP)

Trata-se da prática sistemática e consistente de habilidades mentais com o intuito de aprimorar o desempenho, aumentar o prazer ou alcançar maior satisfação na atividade esportiva e física. Essa metodologia de treinamento, baseia-se em muitas fontes, principalmente da própria psicologia. Essas áreas incluíam modificação do comportamento, teoria e terapia cognitivas, terapia emotiva racional, estabelecimento de metas, controle da atenção, relaxamento muscular progressivo e dessensibilização sistemática. (WEINBERG R.S. 2017)

Avksenty Puni foi o principal líder na psicologia do esporte soviético, e o primeiro a propor um modelo de treinamento mental, que incluía autorregulação da ativação, confiança, foco de atenção, controle de distrações e estabelecimento de metas. Essa ênfase no treinamento mental foi aplicada de forma sistemática na União soviética e outros países do bloco oriental, durante a preparação de atletas olímpicos, nas décadas de 1970 e 1980 (WILLIAMS e STRAUB, 2006)

Técnicos e atletas sabem que as habilidades físicas devem ser praticadas com regularidade e aperfeiçoadas por milhares e milhares de repetições. De forma semelhantes as habilidades psicológicas, como manter-se concentrado e focado para o desenvolvimento de uma atividade específica, regular e controlar os níveis de ativação, aumentar a confiança e manter a motivação, também podem ser desenvolvidos e potencializados através de prática sistemática. (WEINBERG R.S. 2017)

A importância das habilidades mentais é vista no atributo altamente valorizado de

resistência mental. Por exemplo, ganhadores de medalhas de ouro em Jogos Olímpicos consideraram a resistência mental um pré-requisito crucial ao sucesso esportivo. A resistência mental pode ser definida por base em quatro construtos, o Controle - Lidar com muitas coisas ao mesmo tempo; permanecer influente em vez de controlado); o Comprometimento – Estar profundamente envolvido no cumprimento dos objetivos apesar das dificuldades; Desafio – Perceber ameaças em potencial como oportunidades de crescimento pessoal e de seguir avançando; Confiança – Manter a crença em si mesmo apesar dos contratempos. (WEINBERG R.S. 2017)

Entretanto, mesmo hoje com diferentes pesquisas já publicadas o treinamento de habilidades psicológicas é frequentemente negligenciado devido à falta de conhecimento, à percepção de falta de tempo ou à crença de que as habilidades psicológicas são inatas e não podem ser ensinadas. As habilidades psicológicas podem ser aprendidas, mas para correta assimilação por parte da pessoa elas devem ser praticadas por certo tempo e integradas a um regime de treinamento diário. Sua eficiência pode ser notada em diversos exemplos onde jogadores de maior sucesso diferem dos de menor sucesso quanto ao grau de desenvolvimento das habilidades psicológicas. (WEINBERG R.S. 2017)

3.6.2 Autoconfiança

Os psicólogos do esporte definem autoconfiança como a crença de que você pode realizar com sucesso um comportamento desejado. O pensamento mais moderno estabelece que a autoconfiança no esporte é um construto cognitivo social que pode ser mais de traço ou mais de estado, dependendo da estrutura de referência temporal utilizada. Basicamente, pode ser algo que o atleta sente em um dia particular e não se sentir confiante no dia seguinte - estado de autoconfiança, ou pode ser parte da personalidade da pessoa e, portanto, ser muito estável - traço de autoconfiança.

Outra conclusão recente é o entendimento que a confiança pode sofrer influenciada pela cultura organizacional em que a pessoa está inserida, bem como pelas forças socioculturais gerais que cercam o esporte e o exercício. Por exemplo, um praticante de exercício pode receber muito feedback positivo de seu instrutor, o que ajuda a desenvolver a confiança, em comparação com nenhum feedback (ou mesmo comentários negativos), que poderia abalar a confiança. (WEINBERG R.S. 2017)

A autoconfiança é caracterizada por uma alta expectativa de sucesso. Ela pode

auxiliar o indivíduo a despertar emoções positivas, facilitando a concentração, estabelecer metas, aumentar o esforço, inteligência competitiva e manter o ritmo na prática esportiva. Em suma, a confiança pode exercer influência sobre o comportamento e as cognições. Embora a confiança desempenhe papel fundamental quando se trata de desempenho e performance, ela não supera a falta de preparo. A confiança pode levar um atleta apenas até certo ponto. A relação entre confiança e desempenho pode ser representada pela forma de uma parábola invertida. O desempenho melhora à medida que o nível de confiança aumenta – até um ponto ideal, depois do qual aumentos adicionais na confiança produzem diminuições correspondentes no desempenho. A autoconfiança ideal significa estar tão convencido de poder alcançar suas metas que você lutará arduamente para isso. Não significa, necessariamente, que sempre atuará bem, mas é fundamental para alcançar seu potencial. (WEINBERG R.S. 2017)

3.7 Programa Forças no Esporte - Civismo por meio do Esporte

O Programa Forças no Esporte (PROFESP)¹ é desenvolvido pelo Ministério da Defesa, com o apoio da Marinha, do Exército e da Aeronáutica, e em parceria com os seguintes Ministérios e suas respectivas Secretarias:

I - Ministério da Cidadania - Secretaria Especial do Esporte, Secretaria Especial do Desenvolvimento Social e Secretaria Especial da Cultura;

II - Ministério da Educação - Secretaria de Educação Básica e Secretaria de Modalidades Especializadas de Educação; e

III – Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos - Secretaria Nacional de Juventude, Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência e Secretaria Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente.

O programa tem por finalidade atender crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social promovendo a valorização da pessoa, mitigando riscos sociais e corroborando para o fortalecimento da cidadania, a inclusão e a integração social de dos

¹<https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/programas-sociais/programa-forcas-no-esporte-1>
<https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/programas-sociais/programa-forcas-no-esporte-1/manual-profesp-e-pjp>

jovens, por meio do acesso à prática de atividades físicas, desportos coletivos e de atividades socialmente inclusivas, realizadas no contraturno escolar, dentro de organizações militares.

Devido ao caráter social, inclusivo e educacional, e por promoverem o desenvolvimento moral, físico, intelectual, cidadão e social, a autoestima e o sentimento de pertencimento de parcela importante de nossa população. Sua existência desempenha papel indireto no fortalecimento da Soberania Nacional e da Segurança Pública.

Para a execução do projeto, os Comandantes das Organizações Militares exercitam de sua criatividade e capacidade de planejamento, para desenvolver atividades socialmente inclusivas sob o lema “CARINHO COM DISCIPLINA”! As modalidades de esportes oferecidas são bastante diversificadas em função das peculiaridades das instalações disponíveis em cada uma das Organizações Militares.

As crianças são atendidas em um ambiente onde se cultua a educação e o respeito. Sentem-se valorizadas e têm sua autoestima fortalecida. Embora não seja objetivo do PROFESP, tornou-se comum a detecção de talentos em diversas áreas, inclusive na desportiva e na profissional. O Programa busca estimular o jovem como um todo e permitir que o mesmo desenvolva suas potencialidades e torne-se um cidadão melhor primeiramente não sua comunidade e como para a sociedade brasileira como um todo.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para a elaboração e construção de conhecimento, de forma válida e útil nos diversos âmbitos da sociedade, se faz necessária a aplicação de métodos, procedimento e técnicas, para alcançar as devidas conclusões para um problema particular objeto da construção do conhecimento. Como metodologia de pesquisa, de maneira geral, entende-se a sequência de ações e análises, a forma, o modo de pensamento. É a maneira de abordagem em nível de abstração dos fenômenos o conjunto de processos ou operações mentais empregados na pesquisa. (PRODANOV, C.C., FREITAS, E.C., 2013)

Esses métodos esclarecem os procedimentos lógicos que deverão ser seguidos no processo de investigação do objeto de estudo. Dentro da pesquisa científica, existe mais de um método de pesquisa, vinculados a diferentes correntes filosóficas que se propõem a explicar como se processa o conhecimento da realidade. Os métodos de pesquisa podem ser incluídos, nos seguintes grupos: Dedutivo, Indutivo, Hipotético-Dedutivo, Dialético e Fenomenológico. (PRODANOV, C.C., FREITAS, E.C., 2013)

A metodologia de pesquisa escolhida para a abordagem da problemática desta monografia foi a **Metodologia de Pesquisa Indutiva**. Uma vez que o objetivo desta pesquisa é alcançar uma generalização sobre ANÁLISE DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR COMO FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO DE ATRIBUTOS DA ÁREA AFETIVA como um produto da coleta de dados, segmentadas em dois blocos distintos, obtida dentro do Corpo de Cadetes e oficiais atletas egressos da Academia Militar das Agulhas Negras. A Metodologia de Pesquisa Indutiva mostra-se adequada para o problema já que é um método de concluir uma generalização, isto é, partimos de algo particular para uma questão mais ampla, mais geral. Para Lakatos e Marconi (2007, p. 86)

Indução é um processo mental por intermédio do qual, partindo de dados particulares, suficientemente constatados, infere-se uma verdade geral ou universal, não contida nas partes examinadas. Portanto, o objetivo dos argumentos indutivos é levar a conclusões cujo conteúdo é muito mais amplo do que o das premissas nas quais se basearam.

Neste procedimento de pesquisa a generalização, objetivo final da análise será alcançada como um produto posterior do trabalho de coleta de dados particulares que será detalhado nas seções seguintes.

4.1 Tipo de Pesquisa, profundidade e coleta de dados

Cada pesquisa social, naturalmente, tem um objetivo específico. Contudo, é possível agrupar as mais diversas pesquisas em certo número de grupamentos amplos de estudo, divididos em: estudos exploratórios, estudos descritivos e estudos que verificam hipóteses causais.(GIL, 2008)

Para este trabalho optou-se por estruturar a pesquisa como parte exploratória para obtenção de uma visão geral, de tipo aproximativa, acerca de determinado objeto do estudo e parte descritiva o que possibilita identificar correlações entre as variáveis de estudo.

Quanto à abordagem este trabalho realizou pesquisa mista, parte qualitativa e quantitativa, na coleta de informações de forma que os resultados obtidos nas repostas das perguntas pudessem expor relações entre as variáveis. Com a finalidade de levantar os dados para análise de estudo deste trabalho, o público-alvo dos questionários foram os Cadetes da AMAN e Oficiais, formados na AMAN, que foram atletas de alguma modalidade desportiva durante a sua formação. O levantamento de dados ocorreu através de um questionário eletrônico respondidos por uma amostra de 100 militares.

4.2 Segmentação da Pesquisa e Instrumento de Análise

4.2.1 Faseamento da Pesquisa

Para uma abordagem sólida e efetiva da problemática levantada, a pesquisa foi dividida em 3 fases distintas para o desenvolvimento do trabalho.

O detalhamento das atividades realizadas nas etapas de faseamento são descritas abaixo:

- 1. Pesquisa Bibliográfica Exploratoria:** Realizou-se o levantamento bibliográfico do tema para a construção da base teórica, bem como estudos metodologias de pesquisa científica e definição da metodologia de pesquisa indutiva;
- 2. Elaboração de Instrumento de Análise:**

Após a definição sobre o método de pesquisa a ser utilizado elaborou-se o instrumento de análise através de um questionário Eletrônico. O questionário apresenta duas frentes distintas:

- (a) Frente Qualitativa: Elaborada com a finalidade de coletar os dados particulares para a generalização final necessária para o método de pesquisa escolhido
- (b) Frente Quantitativa: Elaborado para o ordenamento numérico, através de uma escala de 1 a 5, do quanto cada atributo e competência atitudinal o Treinamento Físico Militar e os desportos coletivos auxiliariam no desenvolvimento.

3. **Aplicação e Análise:** Disponibilização do questionário eletrônico para resposta, coleta de dados e análise das respostas para correlação de variáveis de estudo e para a generalização.

4.2.2 Instrumento de Análise

O detalhamento das perguntas realizadas aos militares no questionário eletrônico estão descritas abaixo. As Perguntas de 1 a 5 fazem parte da análise de dados qualitativa do questionário e a pergunta 6 trata da parte quantitativa do questionário.

1. Para você, qual a relevância da prática de Treinamento Físico Militar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva?
 - (a) Irrelevante
 - (b) Relevante
 - (c) Indispensável

2. Você acredita que as situações de estresse emocional vividas durante os jogos de esportes coletivos poderiam assemelhar-se às situações vividas pelos comandantes de frações na vida na tropa?
 - (a) Sim
 - (b) Não

3. Qual modalidade coletiva praticada na AMAN você julga que mais poderia desenvolver atributos da área afetiva?
- (a) Futebol
- (b) Basquetebol
- (c) Polo Aquático
- (d) Vôlei
4. Você julga que a quantidade de sessões de Treinamento Físico Militar que utilizam como método de treinamento os desportos é suficiente para o desenvolvimento de atributos da área afetiva?
- (a) Sim
- (b) Não
5. Tendo em vista o desenvolvimento dos atributos da área afetiva, você julga que seria necessária a inclusão e a prática de mais esportes coletivos, como o handball e o futsal por exemplo, nas sessões de treinamento físico militar?
- (a) Sim
- (b) Não
6. Em uma escala de 1 a 5, quanto de cada atributo e competência atitudinal você julga que o esporte coletivo e o TFM auxiliariam a desenvolver?

Atributos	1	2	3	4	5
Equilíbrio Emocional	()	()	()	()	()
Autoconfiança	()	()	()	()	()
Camaradagem	()	()	()	()	()
Cooperação	()	()	()	()	()
Coragem	()	()	()	()	()
Decisão	()	()	()	()	()
Espírito de Corpo	()	()	()	()	()
Liderança	()	()	()	()	()
Resistência	()	()	()	()	()

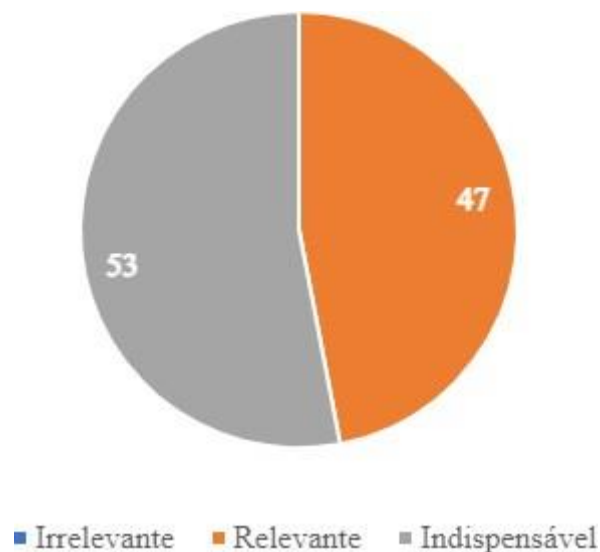
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo são apresentados os resultados referentes a coleta de dados feita durante a pesquisa, o compilado de dados é apresentado através de gráficos indicando as porcentagens de respostas para os questionamentos feitos.

O cálculo das porcentagens foi utilizado para dar suporte a elaboração da generalização final, resultado do processo de pesquisa indutivo. Uma vez que as constatações particulares necessárias para o método indutivo necessitam ser completamente delimitadas, na elaboração do instrumento de análise delimitou-se a perguntas de múltipla escolha.

Os entrevistados responderam ao questionário descrito anteriormente. na seção 4.2.2 para o questionamento sobre a relevância da prática de Treinamento Físico Militar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva, os resultados das respostas estão sintetizadas na Figura 3.

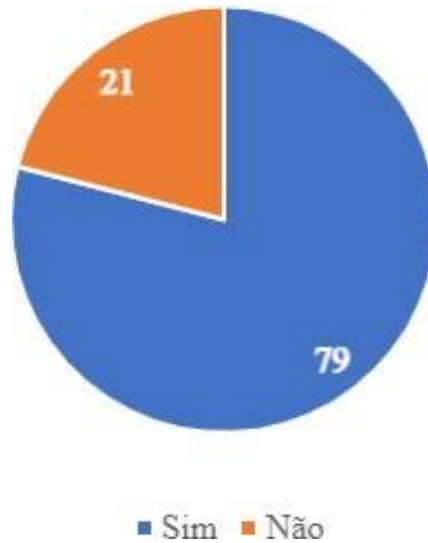
Figura 3 Distribuição de respostas dos participantes referente a relevância da prática do TFM para o desenvolvimento de atributos da área afetiva



Fonte: Autor, 2022

Para o questionamento sobre as similaridades entre situações de estresse emocional, os padrões de resposta da amostra estão representados na Figura 4.

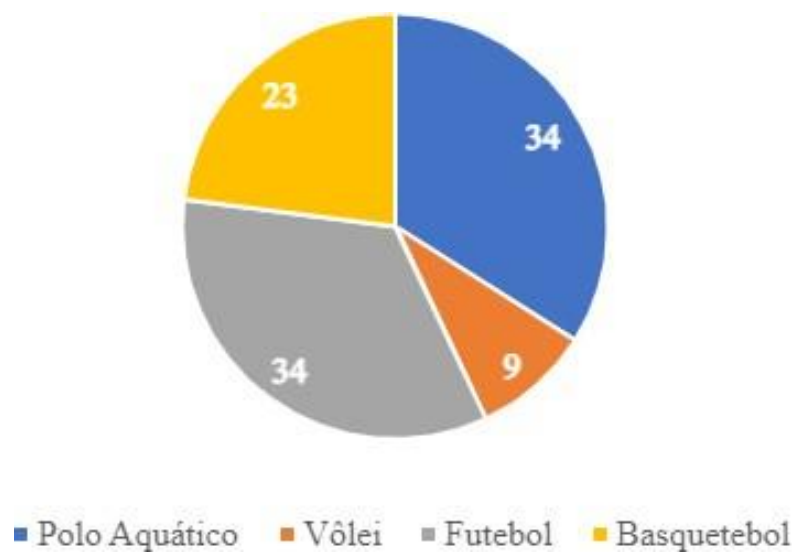
Figura 4 Distribuição de respostas dos participantes referente similaridade entre as situações de estresse emocional vividas durante os jogos de esportes coletivos às situações vividas pelos comandantes de frações na tropa



Fonte: Autor, 2022

Para o questionamento sobre qual desporto coletivo praticado na AMAN poderia potencializar o desenvolvimento de atributos da área afetiva, os dados de respostas estão apresentados na Figura 5.

Figura 5 Distribuição de respostas dos participantes quando questionado qual desporto coletivo praticado na AMAN poderia potencializar o desenvolvimento de atributos da área afetiva

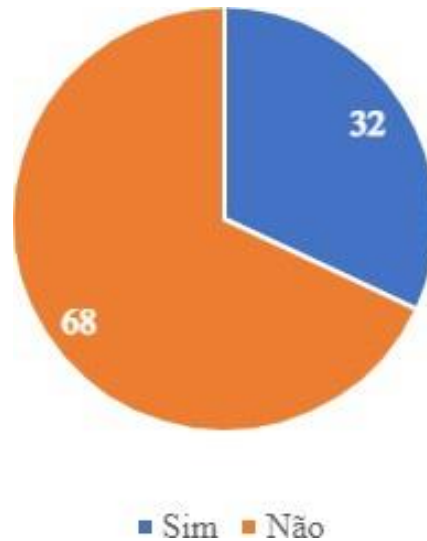


Fonte: Autor, 2022

Quanto ao questionamento sobre a quantidade de sessões de TFM que utilizam de

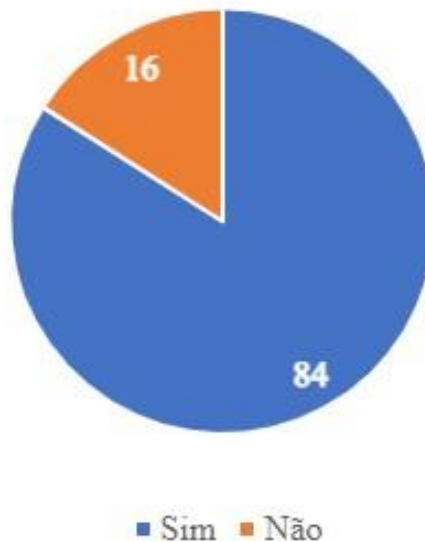
desportos coletivos, bem como a inclusão de novas modalidades de esportes como Handball e Futsal, os dados de respostas são representados pelas Figura 6 e Figura 7

Figura 6 Distribuição de respostas dos participantes referente quantidade de sessoes de TFM que utilizam desportos é suficiente para o desenvolvimento da área afetiva



Fonte: Autor, 2022

Figura 7 Distribuição de respostas dos participantes quando questionados sobre a inclusão e a prática de mais esportes coletivos nas sessões de TFM para desenvolvimento de atributos da área afetiva



Fonte: Autor, 2022

Agora para a análise de resultados se fez necessário determinar uma quantidade numérica de respostas para inferir se a constatações particulares é verdadeira ou falsa, para a formulação da generalização, objeto alvo do método de pesquisa indutivo. Desta forma, definiu-se como informação verdadeira a resposta da assertiva que apresenta mais de $\frac{2}{3}$ das respostas dos entrevistados.

As respostas das perguntas (1,2,4 e 5) agora serão apresentadas na Tabela 1 para sua análise conjunta. Foi considerado a seguinte inferência de resposta para a Pergunta 1 do instrumento de análise, os entrevistados que responderam à Pergunta 1 como **INDISPENSÁVEL** concordam que a prática do TFM é **RELEVANTE** para o desenvolvimento de atributos da área afetiva. Os dados conjuntos estão dispostos na tabela abaixo.

Tabela 1 Apresentação conjunta dos dados coletados para análise, critério de corte e Resposta Final

Pergunta	Relevante	Indispensável	Sim	Não	Critério de Corte	Resposta Final
1	100	53	-	-	67	Relevante
2	-	-	79	21	67	Sim
4	-	-	32	68	67	Não
5	-	-	84	16	67	Sim

Fonte: Autor, 2022

Desta forma com o levantamento das respostas dos entrevistados é possível elaborar a generalização em destaque abaixo, como resposta final ao problema partindo das seguintes constatações:

1. A prática do Treinamento Físico Militar é **RELEVANTE** para o desenvolvimento dos atributos da área afetiva;
2. As quantidades de sessões de TFM que utilizam como método de treinamento o s desportos **NÃO** são suficiente para o desenvolvimento de atributos da área afetiva
3. Para o desenvolvimento dos atributos dá área afetiva se faz necessário a inclusão e a pratica de novos modalidades de desportos coletivos nas sessões de TFM;

Generalização:

Quanto a prática do TFM para o desenvolvimento de atributos da área afetiva é totalmente relevante, entretanto as quantidades de sessões de TFM que utilizam desportos coletivos não são suficientes e novas modalidades coletivas deveriam ser ofertadas na Academia

Considerando os valores numéricos coletados para a resposta 6, calculou-se os valores de média, mediana e moda para cada um dos atributos. Esses valores estão resumidos e apresentados na Tabela 2, esta tabela também apresenta o caso particular de resposta dos entrevistados que responderam SIM para pergunta 2, NÃO para a pergunta 4 e SIM para pergunta 5, padrão de resposta mais frequente entre os resultados. Esta comparação apresenta um indicativo de relação entre aqueles que enxergam similaridades entre as situações de estresse emocional vividas durante os desportos coletivos e as situações vividas na tropa, e as julgam como situações com maior potencial para desenvolvimentos dos atributos e competências atitudinais através do TFM e esportes coletivos.

Tabela 2 Respostas numéricas médias dos valores de quanto de cada atributo e competência o esporte coletivo e o TFM auxiliariam a desenvolver

Resposta	Valor	E.E	AC	CMR	COOP	CRG	DEC	EC	LD	RES
Sim-Não-Sim	Média	4,42	4,36	4,38	4,4	3,76	4,31	4,42	4,22	4,02
	Mediana	5	4	5	5	4	5	5	4	4
	Moda	5	5	5	5	4	5	5	5	4
Geral	Média	4,16	4,26	4,16	4,25	3,65	4,07	4,22	3,96	3,96
	Mediana	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Moda	5	5	5	5	4	4	5	4	5

Fonte: Autor, 2022

Esta correlação pode ser justificada através da psicologia do esporte, uma vez que se entenda o estresse como um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas impostas a elas e sua capacidade de reagir, conforme apresenta Weinberg, R.S., (2017). Considerando dois grupos distintos de oficiais, o Grupo A composto por oficiais que em sua formação militar praticavam como esportes coletivos nas sessões de TFM e o Grupo B que praticavam em sua maioria modalidades individuais nas sessões de treinamento. Os oficiais do Grupo A durante a sua formação estão mais expostos a situações de "estresse coletivo", vivenciando situações de desequilíbrio emocional onde o resultado final não depende exclusivamente da ação e desempenho individual.

As situações de estresse coletivo que praticantes de esportes coletivos são expostos são oportunidades para o desenvolvimento de atributos afetivos. Nesta situação uma das possibilidades de desenvolvimento, dentre os inúmeros cenários possíveis, é que o militar em formação pode desenvolver com o apoio do seu treinador/capitão de equipe, maneiras de aprimorar suas habilidades psicológicas, controle de ansiedade e controle de estado

de ativação, potencializar sua autoconfiança. Estes aspectos estão diretamente ligados a psicologia do esporte e serão levados pelo oficial formado na Academia como um conhecimento para a tropa. O mesmo agora quando submetido a situações de estresse nas atividades diárias estará mais preparado e poderá apresentar desempenho superior na execução de atividades quando submetidos a ambientes estressantes, como também conhecimentos sobre rotinas de THP podem auxiliar o oficial em situações de adestramento da tropa.

5.1 Interdisciplinaridade e integração - A prática da atividade física para o desenvolvimento de atributos da área afetiva, psicologia e a sociedade

Conforme reportado no levantamento bibliográfico, os atributos de Equilíbrio Emocional, Autoconfiança, e Liderança, são atributos da área afetiva que não fazem partes exclusivamente do perfil do oficial militar, como também de participantes de esportes de alto nível, estando estreitamente ligado a grande área da psicologia através da psicologia do esporte e do exercício.

A Academia Militar, sabendo da importância do esporte coletivo, visando potencializar os atributos e valores dos cadetes possibilita e incentiva a participação nas equipes desportivas da AMAN, dentre elas: voleibol, basquetebol, polo aquático, triatlo, pentatlo militar, pentatlo moderno, esgrima, judô, natação, orientação, futebol, tiro, equitação e atletismo. O empenho dos cadetes em umas modalidades esportivas, além do TFM, auxilia em sua formação, e agrega no desenvolvimento de competências e atributos na formação do futuro oficial.

Quanto a interdisciplinaridade entre o desenvolvimento de atributos da área afetiva através da prática de atividade física com a sociedade brasileira, não tratando agora exclusivamente da Academia Militar das Agulhas Negras e sim da instituição Exército Brasileiro, os valores de Espírito de Corpo, Camaradagem, Cooperação são diretamente aplicados através do esporte para o desenvolvimento de ações sociais realizadas por inúmeras unidades militares participantes do Projeto Força no Esporte.

CONCLUSÃO

Através do Método de Pesquisa Indutiva, foi possível partindo de constatações particulares, validadas através do questionário proposto como instrumento de análise, elaborar a generalização em destaque abaixo, no que tange ao TREINAMENTO FÍSICO MILITAR COMO FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO DE ATRIBUTOS DA ÁREA AFETIVA :

- Quanto a prática do TFM para o desenvolvimento de atributos da área afetiva é totalmente relevante, entretanto as quantidades de sessões de TFM que utilizam desportos coletivos não são suficientes e novas modalidades coletivas deveriam ser ofertadas na Academia.

De uma maneira mais ampla, fora dos portões da Academia, dentro do Exército Brasileiro como um todo o treinamento físico e esporte são elementos integradores da instituição com a sociedade civil. Destacando-se a participação das instituições em ações do governo como o Programa Forças no Esporte (PROFESP), atuando como um instrumento de ensino de valores militares a jovens de vulnerabilidade social, como também colaborando para políticas de Soberania Nacional e da Segurança Pública.

Sugestão para trabalhos Futuros: Considerando aspectos da Psicologia do esporte e do exercício levantados na revisão bibliográfica, apresento a sugestão dos seguintes temas:

- Desenvolvimento de rotinas de Treinamento de Habilidades Psicológicas para redução dos níveis de estresse em exercícios militares de longa duração - Uma abordagem pela psicologia do esporte e treinamento físico;
- Análise do perfil de liderança de oficiais militares - Similaridades entre Modelo de liderança de mediação cognitiva e Modelo multidimensional de liderança no esporte;

REFERÊNCIAS

BERNARDINHO. **Transformando suor em ouro**. Rio de Janeiro: Sextanse, 2006.

BRASIL, Ministério da Defesa. Exércitos Brasileiro. Comando de Operações Terrestre. **Manual de Campanha TREINAMENTO FÍSICO MILITAR - EB70-MC-10.375**. 2021. v. 1.

BRASIL. Ministério da Defesa. Exércitos Brasileiro. **C 20-10: Liderança Militar**. Brasília: EGGCF, 2011

BRASIL. Ministério da Defesa. Exércitos Brasileiro. **C 20-20: Treinamento Físico Militar**. Brasília: EGGCF, 2002

BRAWLEY, L. R., CARRON, A.V., WIDMEYER, W. N. **The Influence of the Group and Its Cohesiveness on Perceptions of Group Goal-Related Variables**. Journal of Sport and Exercise Psychology, v. 15, n. 3, p. 245–260, 1993.

CARBONELL, A. E. e colab. **Enseñando responsabilidad personal y social a un grupo de adolescentes de riesgo: un estudio -observacional-**. Revista De Education, p. 373–396, 2006. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício., 2016. v. 15.

GARDNER, J. W. **Liderança: Sucesso e Influência a Caminho da Modernidade**. Record. 1990

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GILL, D L e WILLIAMS, L e REIFSTECK, E J. **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**. [S.I.]: Human Kinetics, 2017.

JOWETT, S. **When the “Honeymoon” Is Over: A Case Study of a Coach-Athlete Dyad in Crisis.** *The Sport Psychologist*, v. 17, n. 4, p. 444–460, 2003.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica.** 6. ed. 5. reimp. São Paulo: Atlas, 2007

LAZARUS, R. S. **How Emotions Influence Performance in Competitive Sports.** *The Sport Psychologist*, v. 14, n. 3, p. 229–252, 2000

NORTHOUSE, P G. **Leadership: Theory and Practice.**: SAGE Publications, 2021.

PRODANOV, C.C.; FREITAS, E.C. **Metodologia do trabalho científico:** Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMOS J. J. **Preparação Física do Combatente.** *Revista de Educação Física. Journal of Physical Education*, v. 23, n. 77, p. 3, Jul 1954.

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Nossa capa. Rio de Janeiro: v.11, n. 53, ab 1942

RIBAS, P. R. (2007). **CITIUS, ALTIUS, FORTIUS. A ARTE DE TREINAR PARA VENCER: O ESPORTE IMITA A GUERRA?.** *Revista De Educação Física. Journal of Physical Education*, 76(138).

SINGER, R.N., HAUSENBLAS, H. A., JANELLE, C. M. (Org.). **Handbook of sport psychology**, 2nd ed. Hoboken,NJ, US: John Wiley Sons Inc, 2001.

SOEIRO, R.S.P. **A Escola de Educação Física do Exército: Legado ao esporte nacional 1933-2018.** Rio de Janeiro: Biblioteca do Exército, 2019.

VEALEY, R. S. e CHASE, M. A. **Self-confidence in sport.** *Advances in sport psychology*, 3rd ed. Champaign, IL, US: Human Kinetics, 2008. p. 68-97,430-435.

VROOM, V. H., JAGO, A. G. **The role of the situation in leadership.** American Psychologist, v. 62, n. 1, p. 17–24, 2007.

WEINBERG, R. S. e GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício** - 7ed., 2017.

WESTRE, K. R., WEISS, M. R. **The Relationship between Perceived Coaching Behaviors and Group Cohesion in High School Football Teams.** The Sport Psychologist, v. 5, n. 1, p. 41–54, 1991.

WILLIAMS, J. M. (Org.). **Applied sport psychology: Personal growth to peak performance**, 2nd ed. Mountain View, CA, US: Mayfield Publishing Co, 1993

REFERÊNCIAS