


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

Gilberto Silvano Leal

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR PARA O CADETE DA
AMAN AO LIDAR COM O ESTRESSE E A ANSIEDADE**

**Resende
2022**

	APÊNDICE II AO ANEXO B (NITCC) ÀS DIRETRIZES PARA A GOVERNANÇA DA PESQUISA ACADÊMICA NA AMAN TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL	AMAN 2022
---	---	----------------------

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL

TÍTULO DO TRABALHO: A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR PARA O CADETE DA AMAN AO LIDAR COM O ESTRESSE E A ANSIEDADE
AUTOR: GILBERTO SILVANO LEAL

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

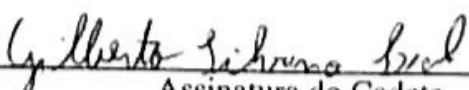
Autorizo a Academia Militar das Agulhas Negras a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por publicação em revista técnica da Escola ou outro veículo de comunicação do Exército.

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, 18 de abril de 2022



 Assinatura do Cadete

Gilberto Silvano Leal

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR PARA O CADETE DA
AMAN AO LIDAR COM O ESTRESSE E A ANSIEDADE**

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: Cap Renato Naste Shirado

Resende
2022

Dados internacionais de catalogação na fonte

L435i LEAL, Gilberto Silvano

A importância do treinamento físico militar para o Cadete da AMAN ao lidar com estresse e ansiedade. / Gilberto Silvano Leal – Resende; 2022. 35 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Renato Naste Shirado
TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2022.

1.Treinamento físico militar 2.Estresse 3.Ansiedade
4.Benefícios I. Título.

CDD: 355

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

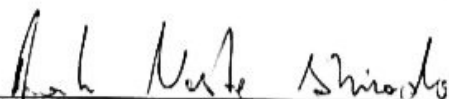
Gilberto Silvano Leal

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR PARA O CADETE DA
AMAN AO LIDAR COM O ESTRESSE E A ANSIEDADE**

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:



Renato Naste Shirado – Cap
(Presidente/Orientador)



Pamella Crispi Ribeiro – 1º Ten



Rafael Genai Sperotto – 1º Ten

Resende
2022

Dedico meu trabalho a Deus, que me deu saúde e força para concluir o Curso de Formação de Oficiais da AMAN, e aos meus companheiros de turma da nobre Arma de Cavalaria.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por ter realizado meu sonho de ser oficial do Exército Brasileiro, aos meus pais e à minha noiva, que desde o início me acompanharam nesta árdua caminhada, sempre me motivando e me ajudando de diversas maneiras. Em um segundo momento, agradeço aos meus companheiros de turma que ombrearam comigo nesta jornada, que muito me ensinaram e me fizeram evoluir como pessoa e profissional. Por fim, agradeço ao Cap Cav Shirado, por me orientar na confecção deste trabalho.

RESUMO

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR PARA O CADETE DA AMAN AO LIDAR COM O ESTRESSE E A ANSIEDADE

AUTOR: Gilberto Silvano Leal

ORIENTADOR: Cap Renato Naste Shirado

Este trabalho tem por objetivo relacionar a importância do Treinamento Físico Militar (TFM) à atenuação do estresse do cadete da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica a fim de compreender o que é a ansiedade para o militar e o conceito do TFM, salientando os principais benefícios que este desenvolve. Como fonte de pesquisa foram utilizados artigos científicos, revistas e monografias sobre psicologia e o Manual de Treinamento Físico Militar. Posteriormente, foi realizada uma pesquisa de campo quantitativa com voluntários do Corpo de Cadetes (CC), com a finalidade de verificar se o TFM e as atividades desportivas na AMAN corroboram positivamente para motivação e desempenho do cadete, atenuando seu estresse. Para isto, foi utilizado um questionário virtual através do *Google Forms* e uma amostra aleatória simples entre os cadetes de todos os anos da AMAN. Os resultados alcançados foram satisfatórios para o objetivo geral desta monografia, pois a maioria das respostas constataram que os cadetes concordam que o TFM os ajuda a lidar com o estresse e a ansiedade.

Palavras-chave: Treinamento Físico Militar. Importância. Estresse. Ansiedade. Benefícios.

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF MILITARY PHYSICAL TRAINING FOR THE AMAN CADET IN DEALING WITH STRESS AND ANXIETY

AUTHOR: Gilberto Silvano Leal

ADVISOR: Cap Renato Naste Shirado

This work aims to relate the importance of Military Physical Training (TFM) to the attenuation of stress in the cadet of the Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). For this, a bibliographic research was carried out in order to understand what anxiety is for the military and the concept of TFM, highlighting the main benefits that it develops. As a source of research, scientific articles, journals and monographs on psychology and the Military Physical Training Manual were used. Subsequently, a quantitative field research was carried out with volunteers from the Cadet Corps (CC) in order to verify whether the TFM and sports activities at AMAN positively corroborate the cadet's motivation and performance, mitigating their stress. For this, a virtual questionnaire was used through Google Forms and a simple random sample among the cadets of all years of AMAN. The results achieved were satisfactory for the general objective of this monograph, as most responses found that cadets agree that TFM helps them to deal with stress and anxiety.

Keywords: Military Physical Training. Importance. Stress. Anxiety. Benefits.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
EsPCEx	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
TFM	Treinamento Físico Militar
TAF	Teste de Aptidão Física
PPM	Pista de Pentatlo Militar
PNU	Pista de Natação Utilitária
PTC	Pista de Treinamento em Circuito
CC	Corpo de Cadetes
EDL	Exercício de Desenvolvimento de Liderança
SIEsp	Seção de Instrução Especial
SEF	Seção de Educação Física
EB	Exército Brasileiro
OM	Organização Militar
CA	Conteúdos Atitudinais

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Tabela do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (PED/CFO)	21
--	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Imagem aérea da AMAN.....	16
Figura 2 – Cadetes do Curso de Cavalaria realizando o Exercício de Desenvolvimento de Liderança (EDL).....	17
Figura 3 – Cadetes da AMAN realizando PPM.....	19
Figura 4 – Cadetes da AMAN realizando ginástica com toros.....	19
Figura 5 – Cadetes da AMAN realizando circuito operacional.....	20
Figura 6 – Cadetes da AMAN realizando treinamento na PTC.....	20

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Percepção sobre o relaxamento após a atividade física.....	26
Gráfico 2 – Relação entre a prática de TFM e atividades esportivas e atenuação do estresse.....	27
Gráfico 3 – Acompanhamento exclusivo ao cadete com dificuldade.....	28
Gráfico 4 – Relação entre os Conteúdos Atitudinais desenvolvidos com o a prática do TFM e o aumento da motivação e atenuação do estresse.....	29

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	12
1.1	OBJETIVOS.....	13
1.1.1	Objetivo geral.....	13
1.1.2	Objetivos específicos.....	13
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
2.1	ESTRESSE E ANSIEDADE.....	14
2.2	SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	15
2.3	CURSO DE FORMAÇÃO E SEUS ESTRESSORES.....	15
2.4	O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.....	18
2.5	BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL.....	22
3	REFERENCIAL METODOLÓGICO.....	25
3.1	TIPO DE PESQUISA.....	25
3.2	MÉTODOS.....	25
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	25
4	RESULTADO E DISCUSSÕES.....	26
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
	REFERÊNCIAS.....	32
	ANEXO A – QUESTIONÁRIO APLICADO.....	35

1 INTRODUÇÃO

Os cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) se tornam oficiais combatentes da linha de ensino militar bélica do Exército Brasileiro (EB) após cinco anos de formação. Esta jornada se inicia na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEEx), em Campinas-SP, e prossegue por mais quatro anos na cidade de Resende-RJ (BRASIL, 2014). Com a finalidade de preparar o militar para as mais diversas missões que possam surgir, o cadete é exposto a diversos momentos de dificuldade em sua trajetória rumo ao oficialato.

Vivenciando uma rotina extenuante em regime de internato, os futuros oficiais enfrentam desafios que se exemplificam pelas jornadas desgastantes no campo de instrução, nas quais sentem cansaço físico e psicológico, testes físicos rigorosos que determinam o grau para sua aprovação, semanas de provas de disciplinas acadêmicas e militares, provas de tiro, exigências e cobranças de seus comandantes para que sua conduta seja cada vez melhor, dentre muitos outros objetivos (COSTA, 2019).

Perante o exposto acima, é coerente dizer que o cadete, por procurar dar o seu melhor sempre e almejar o êxito em toda atividade, pode acabar se sentindo mais estressado ou ansioso. Para MARGIS *et al.* (2003), o estresse é definido como uma reação do organismo a um estímulo causado por algum agente estressor, fazendo com que seja provocada uma excitação emocional perturbadora ao equilíbrio do organismo. Por isso, nota-se o aumento da adrenalina, distúrbios fisiológicos e psicológicos e outras alterações. Pelo motivo de serem causadas em ambiente de trabalho, estas disfunções somadas a sintomas desenvolvidos como dores de cabeça, tensão muscular, sensação de fadiga, aumento da pressão arterial ou insônia podem gerar a Síndrome de *Burnout* (FARIAS *et al.*, 2010).

O Treinamento Físico Militar (TFM) proporciona ao militar saúde, bem-estar e qualidade de vida, além do desenvolvimento de liderança e uma grande melhora no aspecto operacional (BRASIL, 2021). A presente pesquisa visa relacionar a importância do TFM à atenuação do estresse e ansiedade do cadete da AMAN decorrente das atividades executadas ao longo do ano. Para isso, foram identificados os agentes estressores da rotina dos cadetes, foi descrita a definição do TFM com todos os benefícios físicos e mentais, e foi verificado, através de uma pesquisa de campo, se o TFM ajuda realmente na atenuação do estresse do cadete da AMAN.

A fim de cumprir os objetivos mencionados acima, o trabalho está estruturado conforme exposto abaixo.

No primeiro capítulo, buscou-se ressaltar a importância do tema, delimitá-lo e deixar claro o objeto de estudo.

No segundo capítulo, são apresentadas as definições dos principais componentes da monografia através de uma pesquisa bibliográfica. Inicialmente, foi mencionado o conceito de estresse e ansiedade através de monografias, revistas e artigos científicos de psicologia. Seguindo esta mesma linha de raciocínio, foi apresentada a doença Síndrome de *Burnout*, decorrente do estresse laboral. Posteriormente, foi explanado ao leitor as atividades do Curso de Formação de Oficiais da AMAN e seus principais estressores. Por derradeiro, foi explicado o que é o TFM para o militar, com base no Manual de Treinamento Físico Militar, salientando-se os seus objetivos e tipos e, utilizando-se de outros artigos científicos, foram citados os benefícios da atividade física para a saúde mental.

No terceiro capítulo, foi explicada a metodologia utilizada nesta monografia, citando-se o tipo de pesquisa utilizada, seleção da amostra, ferramentas utilizadas para confecção da pesquisa de campo, o método de análise dos dados utilizados e o tipo de estatística empregado.

Por fim, nos dois últimos capítulos, estão contidos os gráficos com os resultados e discussões da pesquisa, elucidando todas as hipóteses mencionadas ao decorrer do trabalho, além da conclusão desta monografia, que verifica se o TFM atenua o estresse dos cadetes da AMAN.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Analisar em que medida o Treinamento Físico Militar ministrado na AMAN ajuda a combater o estresse e a ansiedade da rotina do cadete.

1.1.2 Objetivos específicos

Identificar os fatores que geram ansiedade e atrapalham a rotina dos cadetes.

Descrever a importância do Treinamento Físico Militar para vida do cadete nas diversas áreas em que ele atua.

Verificar se o Treinamento Físico Militar ajuda na atenuação do estresse.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESTRESSE E ANSIEDADE

Para NUNOMURA *et al.* (2004), o estresse, nos últimos anos, ganhou ênfase na sociedade por ser considerado a “doença do século”. É definido como uma resposta do corpo a uma situação ou agente externo, tendo por objetivo manter o equilíbrio fisiológico. Estes estímulos podem atuar no âmbito físico, psíquico, emocional ou misto.

Já para outros autores, o estresse abrange um conceito mais específico, podendo ser definido em um estado de tensão que se manifesta em mudanças perceptíveis nos diversos órgãos, principalmente na hipófise (glândula localizada no cérebro com a finalidade de regular o trabalho de outras glândulas e produzir diversos hormônios importantes para o organismo). O desgaste gerado pela tensão desencadeia alterações psicofisiológicas, causando o desequilíbrio e desestabilidade emocional (CAROMANO *et al.*, 2003).

O processo de estresse acontece de três formas distintas. A primeira é chamada de Fase de Alerta e tem por ocorrência a identificação do estressor pelo organismo e a grande atividade do sistema nervoso, causando sintomas como hiperventilação, taquicardia e aumento da pressão arterial. Na segunda fase, chamada de Fase de Resistência, está presente a adaptação do indivíduo frente ao novo estressor. Nesta etapa ele tenta restabelecer o equilíbrio e tende a desenvolver sensações de mal-estar e dúvidas quanto a si próprio. Por fim, a última fase é chamada de Fase de Exaustão. Nela o organismo já apresenta esgotamento e se mostra vulnerável ao aparecimento de doenças psicológicas tais como ansiedade, depressão, úlceras, hipertensão e diversas mais. (CAROMANO *et al.*, 2003)

Em MARGIS *et al.* (2003), observamos que a definição de estresse é dada por uma reação fisiológica decorrida de uma forte excitação emocional causada por agentes estressores que perturbam o equilíbrio do organismo, chamado de homeostasia. Isto faz com que ocorram diversas manifestações sistêmicas tais como distúrbios fisiológicos e psicológicos. Este comportamento ao estresse pode ser dividido em três níveis.

O primeiro é denominado Nível Cognitivo, no qual a resposta se dá pela forma que a situação é processada e filtrada pelo indivíduo. Após a análise inicial do problema, ocorre a avaliação de acordo com o passado, situações vivenciadas ou experiências de ocasiões anteriores relacionadas ao mesmo problema. O segundo é o Nível Comportamental e nele os atos são características básicas de reação tais como ataque, fuga ou colapso. O Nível Fisiológico é caracterizado por analisar a estrutura cerebral e sua resposta ao agente estressor. Esta estrutura

apresenta sistemas sensoriais que influenciam em diversos aspectos como manifestações comportamentais, congelamento, ataques de pânico, adrenalina, taquicardia, vasodilatação e outras características (MARGIS *et al.*, 2003).

2.2 SÍNDROME DE *BURNOUT*

De acordo com LOUREIRO *et al.* (2008), *Burnout* é uma resposta ao estresse laboral e tem como consequência o esgotamento profissional, emocional e físico, além de queda do rendimento e da produção. Diferente do estresse comum, ela não ocorre por agentes estressores normais como *life events*, a simples insatisfação com o trabalho ou qualquer acontecimento que gere descontentamento. Esta síndrome é crônica, pois afeta continuamente as pessoas em seus ambientes de trabalho. Os motivos podem variar como uma enorme exigência psicológica, cobranças pessoais para alto desempenho, elevada responsabilidade com o cargo que desempenha ou objetivos muito difíceis de serem atingidos.

Para SÁ (2004), as manifestações desenvolvidas pela síndrome podem ser de três naturezas distintas, sendo elas físicas, emocionais ou atitudinais. Nas de cunho físico são percebidas alterações como fadiga crônica, cefaleia, perda de peso e de sono e distúrbios gastrointestinais. A parte emocional é caracterizada por sentimentos de desilusão, fracasso, falta de esperança, pessimismo e depressão. Por fim, no lado atitudinal se nota uma mudança nos Conteúdos Atitudinais (CA) da personalidade da pessoa, tais como falta de companheirismo no âmbito coletivo, distanciamento, diminuição da sociabilidade e outros fatores.

2.3 CURSO DE FORMAÇÃO E SEUS ESTRESSORES

O Curso de Formação de Oficiais da Linha de Ensino Militar Bélica do Exército Brasileiro ministrado pela AMAN tem duração de cinco anos, iniciando-se na EsPCEx, em Campinas-SP, e finalizando-se na cidade de Resende-RJ. Declarados aspirantes a oficial, os recém-formados oficiais se deslocam para os mais diversos quartéis do país com o objetivo de colocar em prática todo conhecimento adquirido na formação (BRASIL, 2014).

Figura 1: Imagem aérea da AMAN.



Fonte: WIKIMAPIA (2012)

Para lidar com possíveis conflitos, missões de diversos tipos e naturezas distintas ou atribuições de caráter administrativas, faz-se muito necessário que o aspirante a oficial seja formado com rigorosas exigências nas áreas físicas, psicológicas, emocionais e atitudinais (BRASIL, 2016). Por reflexo disto, a rotina dos cadetes, além de ser em regime de internato, é muito fatigante e engloba diversas atividades.

Elas são divididas com antecedência durante o ano e são realizadas com horários e datas já pré-estabelecidos. Durante a semana, os cadetes possuem aulas de disciplinas acadêmicas como Direito, Geopolítica, Relações Internacionais, Estatística, Economia, História Militar, idiomas estrangeiros, Filosofia, Sociologia, Psicologia, Cibernética e outras diversas disciplinas (ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS, 2022).

Ademais do que foi mencionado acima, há, também, instruções militares das respectivas Armas, Quadros e Serviços escolhidas pelos cadetes no início do segundo ano da AMAN. Além disto, participam de semanas de instruções práticas ministradas pelos cursos e pela Seção de Instrução Especial (SIEsp), realizam TFM, instruções de tiro, equitação e liderança, serviços de escala e formaturas (ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS, 2022).

A fim de mensurar o desempenho nestas atividades, o cadete é sujeito a constantes avaliações como provas teóricas de disciplinas acadêmicas e militares, provas práticas militares e de tiro, o Teste de Aptidão Física (TAF) e avaliações atitudinais. A nota de cada uma é

computada, havendo uma classificação entre os cadetes para a escolha de sua especialidade e organização militar (OM), valorizando a meritocracia da Instituição (BRASIL, 2014).

Além de conhecimento teórico e prático, estas atividades desenvolvem os CA necessários para a formação dos cadetes. Situações específicas tais como a responsabilidade atribuída a um serviço de escala, os exercícios cansativos no terreno, onde o cadete suporta diversos estressores e dificuldades fisiológicas tais como sono, frio e fome, o rigor e a cobrança dos oficiais instrutores, relacionadas a apresentação individual, o cumprimento de missão e o bom desempenho em funções de comando, as punições disciplinares, que impedem o cadete de sair à rua, entre outras, são responsáveis por gerarem rusticidade, equilíbrio emocional, responsabilidade, autoconfiança e outros CA muito importantes para a formação e que são avaliadas por outros militares (COSTA, 2019).

Figura 2: Cadetes do Curso de Cavalaria realizando o Exercício de Desenvolvimento de Liderança (EDL).



Fonte: PAULA MARIANE (2019)

Cada desafio e dificuldade é gradativo e proporcional na formação do futuro oficial. No primeiro ano da formação, o aluno da EsPCEEx está iniciando sua vida militar e tem pouca experiência. Ele ainda costuma sofrer muito com a distância da família e dificuldades específicas como adaptabilidade e equilíbrio emocional. As atividades militares nos primeiros anos de formação são instruções individuais básicas e muito desgastantes, pois visam trabalhar a rusticidade e abnegação nas dificuldades vivenciadas (COSTA, 2019).

Após o cadete da AMAN ingressar em sua especialidade, o intuito das instruções se torna muito mais técnico, visando aprimorar o conhecimento técnico-profissional nas situações específicas da respectiva Arma, Quadro ou Serviço. Assim, ao término da formação, ele aperfeiçoa sua capacidade de liderar e comandar, visando sua chegada no corpo de tropa (BRASIL 2016).

Devido ao que foi explanado anteriormente, percebe-se que a maioria dos cadetes sempre está tentando alcançar o máximo de desempenho nas atividades e sendo cobrado por seus comandantes continuamente. Denota-se a qualidade da formação do cadete da AMAN e as diversas complexidades enfrentadas durante o curso.

2.4 O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Para BRASIL (2021), o TFM é a preparação física de um militar e deve ser específica por objetivos, especialidade, unidade e posto. Este treinamento tem por finalidade manter a saúde, desenvolver atributos da área afetiva, a prática do desporto dentro do EB e atingir a aptidão física desejada.

O treinamento visa desenvolver dois aspectos principais: o operacional e o da saúde. O primeiro está relacionado ao cumprimento das missões de combate, pois elas exigem, além de um exímio rigor físico, CA como decisão, resistência, coragem, espírito de corpo e outras diversas. Já o segundo está relacionado a outras áreas que envolvem a manutenção da estrutura física e prevenção de doenças advindas da obesidade, que resultam no aumento da pressão arterial, cansaço e dores nas articulações. (BRASIL, 2021).

De acordo com BRASIL (2021), o TFM é dividido em três tipos: utilitário, neuromuscular e cardiopulmonar.

O primeiro é caracterizado por trabalhar simultaneamente os sistemas neuromuscular e cardiopulmonar. Para isto, utiliza treinamentos específicos como a Pista de Pentatlo Militar (PPM), Pista de Natação Utilitária (PNU), ginástica com toros e circuitos operacionais. A PPM visa a transposição de obstáculos semelhantes aos encontrados em um ambiente de combate dentro de um limite de tempo (BRASIL, 2021).

Além de capacitar o militar para sua execução, este treinamento serve, também, para desenvolver atributos atitudinais específicos como rusticidade e combatividade, além de estimular a prática do Pentatlo Militar dentro do EB. A PNU é semelhante à modalidade anterior, porém é realizada em ambiente aquático (BRASIL, 2021).

Figura 3: Cadetes da AMAN realizando PPM.



Fonte: ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS (2017)

A ginástica com toros tem por base o desenvolvimento da parte neuromuscular e o desenvolvimento de atributos como cooperação e trabalho em equipe. Toros são bastões de metal com peso e comprimento específicos. Os movimentos da ginástica devem ser realizados com sincronização dentro do grupo (BRASIL, 2021).

Figura 4: Cadetes da AMAN realizando ginástica com toros.



Fonte: ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS (2017)

Na sequência, a última modalidade do TFM utilitário é o circuito operacional. Ele consiste em dez estações de trabalho sequenciadas e espalhadas em campo aberto. Nelas o militar executa exercícios específicos como transporte de cunhete em dupla, flexão abdominal com sobrecarga, agachamento com mochila, entre outros. Este circuito visa desenvolver

velocidade, resistência e fortalecimento muscular imprescindíveis em uma situação de combate, além de atributos atitudinais da área afetiva (BRASIL, 2021).

Figura 5: Cadetes da AMAN realizando circuito operacional.



Fonte: ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS (2017)

O TFM neuromuscular é de suma importância para o militar, pois ele desenvolve aumento dos níveis de força e resistência muscular, resultando na melhora do desempenho em atividades de combate, prevenção de lesões decorrentes de outros treinamentos, diminuição do risco de doenças e manutenção da composição corporal (BRASIL, 2021).

Nele são realizados a ginástica básica e o treinamento em circuito na Pista de Treinamento em Circuito (PTC). A ginástica consiste em realizar uma série de exercícios localizados em grupo, tendo como prioridade a coordenação na sua execução. Já o treinamento em circuito é uma atividade que desenvolve o sistema neuromuscular por meio da adição de implementos e intervalos ativos e de repouso (BRASIL, 2021).

Figura 6: Cadetes da AMAN realizando treinamento na PTC.



Fonte: ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS (2017)

Por fim, temos o TFM cardiopulmonar que consiste em corrida contínua e variada, treinamento aeróbico intervalado e natação. A finalidade da corrida contínua é percorrer grandes distâncias em um ritmo constante e desenvolver a potência aeróbica. Já a corrida variada possui ritmo rápido e lento, pois em seu percurso as intensidades são intercaladas (BRASIL, 2021).

Diferentemente desta última, o treinamento intervalado aeróbico intercala partes com grande intensidade e momentos de recuperação parcial, aos quais o militar não atinge um quadro de fadiga. Tem por objetivo desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica do corredor. A natação, além de desenvolver a técnica do nado e aumento da capacidade cardiopulmonar, contribui, também, no aprimoramento de atributos atitudinais como autoconfiança e autodomínio (BRASIL, 2021).

De maneira que se possa mensurar o desempenho nestas atividades, os militares das Forças Armadas realizam o TAF todo ano. O grau obtido nos testes é dado mediante desempenho na idade em que eles estejam. Porém, nas escolas de formação, a idade do cadete, ou aluno, não é levada em conta. A dificuldade dos testes é aumentada gradualmente por ano e os índices são específicos (BRASIL, 2021).

Em seus dois primeiros anos de formação, o cadete realiza testes de corrida de três quilômetros, natação de cinquenta e cem metros, flexão de braço, na barra e abdominal. No ano seguinte, acrescenta-se natação de cento e cinquenta e duzentos metros, corrida de quatro quilômetros e subida vertical de cinco metros na corda. Por fim, os cadetes realizam corrida de cinco quilômetros, natação de cinquenta metros com farda e uma passagem na PPM (BRASIL, 2018).

Tabela 1: Tabela do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (PED/CFO).

EstbEns	Avaliação	1ºDia	2ºDia	3ºDia
EsPCEEx	AC1	Natação 50m (TFM I)	Corrida de 3.000m (TFM III)	Flexão de Braços (TFM II)
	AC2	Natação 50m (TFM I)	Corrida de 3.000m (TFM III)	Flexão de Braços (TFM II), Flexão na Barra Fixa (TFM II) e Abdominal Supra (TFM II)
EstbEns	Avaliação	1º Dia		2ºDia
AMAN (1º ano)	AC1	Subida na Corda com o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II) e Natação 50m (TFM I)		Corrida de 3.000m (TFM III), Flexão de Braços (TFM II) e Flexão na Barra Fixa (TFM II)
	AC2	Salto da Plataforma de 5,0m + Natação 100m(TFM I)		Corrida de 3.000m (TFM III), Flexão na Barra Fixa (TFM II) e Abdominal Supra (TFM II)
		Subida na Corda com o Auxílio dos		Corrida de 400m (TFM III) e Flexão de

AMAN (2º ano)	AC1	Membros Inferiores (TFM II) e Natação 150m (TFM I)	Braços (TFM II)
	AC2	Salto da Plataforma 5,0 ou 7,5m + Natação 200m (TFM I)	Corrida de 4.000m (TFM III), Flexão na Barra Fixa (TFM II) e Abdominal Supra (TFM II)
AMAN (3º ano)	AC1	Salto da Plataforma 7,5m ou 10,0m + Natação Utilitária 50m (TFM I)	Corrida Rústica de 4.000m (TFM III) e Flexão de Braços (TFM II)
	AC2	PPM (TFM I)	Corrida de 5.000m (TFM III) e Subida na Corda sem o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II)
AMAN (4º ano)	AC1	Salto da Plataforma 10m + Nado Submerso Fardado 7m + Natação Fardado 50m (TFM I)	Corrida Rústica de 5.000m (TFM III) e Subida na Corda sem o Auxílio dos Membros Inferiores (TFM II)
	AC2	PPM (TFM I) e Flexão na Barra Fixa (TFM II)	Corrida de 3.000m (TFM III), Flexão de Braços (TFM II) e Abdominal Supra (TFM II)
EsSEx e EsFCEX	AC1	Flexão de Braços	Corrida de 3.000m e Abdominal Supra
	AC2	Flexão de Braços	Corrida de 3.000m e Abdominal Supra
Os Estb Ens, a critério da SEF, de acordo com as condições meteorológicas ou outra julgada pertinente, poderão alterar a ordem de realização das provas para a aplicação dos testes físicos dentro das AC.			

Fonte: DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO, 2018.

Assim como previsto na portaria BRASIL (2018), a AMAN, através da Seção de Educação Física (SEF), promove a prática de desportos entre os cadetes, formando equipes de modalidades específicas para competições anuais como as Olimpíadas Acadêmicas (que ocorre âmbito interno na AMAN) e NAVAMAER (competição entre as academias das três Forças Armadas).

Devido ao que foi explanado, é relevante ressaltar que o TFM está presente não só na formação do cadete como também na carreira militar inteira. Sua importância está presente tanto na busca pelo grau almejado na avaliação quanto na manutenção da saúde e da operacionalidade do militar.

2.5 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL

Para RAPOSO *et al.* (2009), o exercício físico é um tipo de atividade que utiliza um conjunto de movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos com intuito de almejar ou manter determinada condição física ou de saúde. Estes podem ser individuais ou coletivos, desportos ou até mesmo visando o simples lazer.

Podem, também, ser aeróbicos (que utilizam o consumo de oxigênio como fonte de energia principal para queima de gordura) e anaeróbicos (que não utiliza oxigênio como fonte de energia principal e foca intensamente em um grupo muscular específico) (VEIGAS; GONÇALVES, 2009).

A prática da atividade física é de suma importância para saúde física, mental e fisiológica do militar. De acordo com SCULLY *et al.* (1998), cinco minutos de prática de exercício físico já é suficiente para o corpo humano sofrer efeitos ansiolíticos (efeito calmante que age em determinadas áreas do cérebro reduzindo tensão, euforia ou estresse).

A eficácia só é realmente observada se o corrente treinamento estiver sendo realizado em um período maior que nove semanas SCULLY *et al.* (1998). Em uma OM como a AMAN, percebe-se a importância de seu TFM ser planejado previamente com a dificuldade crescendo gradativamente. Assim, além da evolução do desempenho físico, ocorrerá, também, aumento do efeito ansiolítico.

Outros autores como CHEIK *et al.* (2003) constataram que o exercício físico serve como catalisador para recuperação de distúrbios psicológicos por estimular a superação de desafios. Isto ocorre devido às alterações fisiológicas e bioquímicas relacionadas com a liberação de neurotransmissores e acionamento de receptores específicos, reduzindo o surgimento de doenças como depressão, estresse e ansiedade.

A endorfina é o principal hormônio que será estudado neste trabalho, pois sua liberação é estimulada principalmente com a realização da atividade física. Para WISCHERAL (2003), ela é uma substância endógena (produzida dentro do próprio organismo) produzida no cérebro pela glândula hipófise que possui grande ação analgésica e desenvolve sensação de bem-estar, conforto, alegria e melhora do estado de humor. A endorfina atua em funções importantes do nosso organismo como as fisiológicas, cardiorrespiratória, hormonal e metabólica durante o treinamento físico (WISCHERAL, 2003).

De acordo com NUNOMURA *et al.* (2004), a realização de exercício físico com intensidade mediana e longa duração (superior a trinta minutos) contribui para aliviar o estresse e a tensão por causa da liberação de endorfina decorrente da atividade. Isto acontece devido a atuação deste hormônio no Sistema Nervoso Central (SNC) e a transmissão sináptica entre as monoaminas (noradrenalina, serotonina e epinefrina), agindo como antidepressivo e contribuindo cada vez mais com a saúde mental (ANTUNES *et al.*, 2005).

Além de todos estes benefícios fisiológicos no organismo, a realização do TFM pode proporcionar um grande auxílio na parte psicológica e cognitiva. Para MIRANDA *et al.* (2011), a atividade física tem sido, nestes últimos anos, uma alternativa não medicamentosa no tratamento e prevenção de doenças crônico-degenerativas por promover situação de bem-estar e benefícios nas partes física e cognitiva que ocorrem por conta da redução de tensões, alívio de níveis elevados de estresse, pressões ou cobranças da rotina.

Cabe salientar que de acordo com PEREIRA (2013), por conta de ser uma alternativa de baixo custo e extremamente eficaz no tratamento da depressão e ansiedade, pesquisas relataram um aumento significativo de indivíduos que praticam atividades físicas regulares para mitigarem ou prevenirem riscos de patologias decorrentes do estresse ao invés de usar métodos farmacológicos tais como antidepressivos ou calmantes.

Outro fator que é de suma importância para a saúde mental é nosso bem-estar físico. Para isso, devemos, sempre, promover o equilíbrio entre nosso corpo e nossa mente. Portanto, para ter ambos de acordo em excelente funcionamento, a prática de exercício é fundamental. De acordo com DAMASCENO *et al.*, (2006), nossa imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que representa nossa estrutura e aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros.

Quando negativa, esta imagem pode desencadear transtornos psicológicos como depressão e desordem alimentar. O autor também afirma que o descontentamento é mais suscetível de ocorrer entre a adolescência e o período inicial da fase adulta (DAMASCENO *et al.*, 2006). Por conta da média de idade do CC estar neste intervalo, há uma significativa relevância quanto a esta questão.

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Na parte inicial deste trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica que, para DE LIMA; MIOTO (2007), implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo. Os conteúdos apresentados nesta monografia foram retirados de artigos científicos, monografias, obras de outros autores especialistas, revistas de psicologia e do Manual de Treinamento Físico Militar. Foram utilizados, prioritariamente, os sites SciELO e Google Acadêmico.

Em um segundo momento, foi realizada uma pesquisa de campo com uma amostra aleatória simples entre os cadetes, sem distinção de ano ou especialidade. Foi realizada de maneira quantitativa, pois visava formar gráficos estatísticos a partir das respostas salvas no questionário. Para isso, foi utilizada a ferramenta *Google Forms*, que possibilitou a pesquisa ser realizada de maneira virtual dentro da AMAN.

3.2 MÉTODOS

Nesta monografia, durante a fase da pesquisa bibliográfica, foram mencionados diversas vezes os inúmeros benefícios que o TFM traz para a saúde humana. Partindo desta constatação, na parte final deste trabalho, buscou-se investigar a opinião dos integrantes do CC sobre como o TFM ajuda o cadete a lidar com o estresse e a ansiedade da rotina acadêmica.

A partir de resultados satisfatórios que afirmaram o benefício do TFM para a atenuação da ansiedade, observa-se que o método utilizado nesta monografia foi o dedutivo através do uso da estatística descritiva, pois foram produzidos resultados simples sobre a amostra e as observações feitas. A técnica utilizada teve por objetivo sumarizar e compreender os dados.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Foi realizada uma pesquisa com uma amostra aleatória simples de 65 cadetes voluntários de uma população de aproximadamente 1600 cadetes, que compõem o CC. Os participantes da amostra não foram selecionados quanto ao ano ou curso.

4 RESULTADO E DISCUSSÕES

No que diz respeito aos neurotransmissores e outras substâncias liberadas durante a execução de exercícios físicos, a grande maioria dos cadetes, quase noventa por cento, diz se sentir mais motivada e relaxada após o treinamento, mostrando a elevada importância da atividade física na atenuação do estresse dos cadetes.

Gráfico 1: Percepção sobre o relaxamento após a atividade física.



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2022)

Corroborando com o que foi apresentado no referencial teórico desta monografia, de acordo WISCHERAL, (2003), a endorfina liberada com a atividade física atua em funções importantes do nosso organismo, sendo elas fisiológicas, cardiorrespiratórias, hormonais e metabólicas. Além disto, proporciona ação analgésica, sensação de relaxamento e bem-estar.

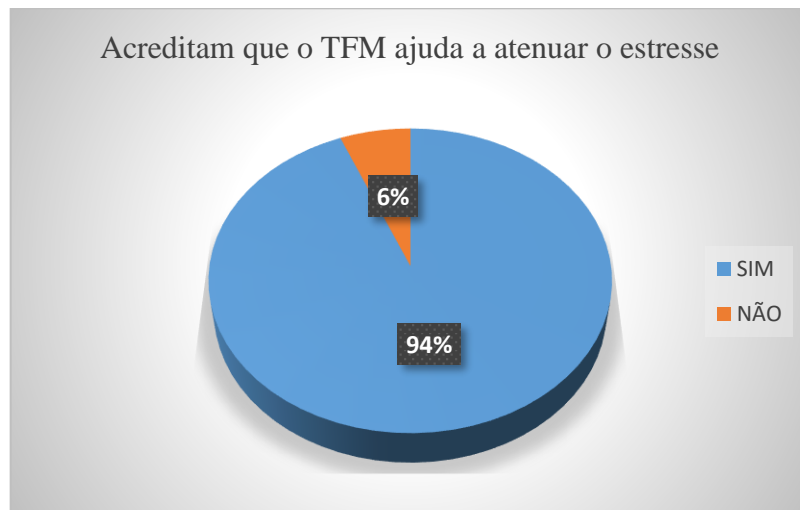
Logo, denota-se a tamanha relevância do TFM e das atividades desportivas estarem distribuídas dentre as diversas atividades diárias dos cadetes na AMAN, fazendo com que o impacto do estresse decorrente da rotina seja mitigado.

Concordando com o que foi abordado no referencial teórico desta monografia, de acordo com BRASIL, (2016), o cadete passa por diversas atividades durante seu ano letivo na AMAN a fim de bem prepará-lo para sua chegada nas Organizações Militares. Em sua jornada, o militar se depara com agentes estressores citados anteriormente como punições disciplinares, preparação para semanas de campo ou realizações de avaliações importantes.

A maioria dos cadetes, cerca de 86 por cento, concordou que a prática do TFM e das atividades desportivas ministradas na AMAN ajudam imensamente na diminuição da ansiedade

e do estresse. Além de serem extremamente benéficas para saúde física e mental do militar, a pesquisa apontou que o exercício físico é, também, uma atividade que descontra, regozija o cadete e desenvolve camaradagem entre os pares.

Gráfico 2: Relação entre a prática de TFM e atividades esportivas e atenuação do estresse.



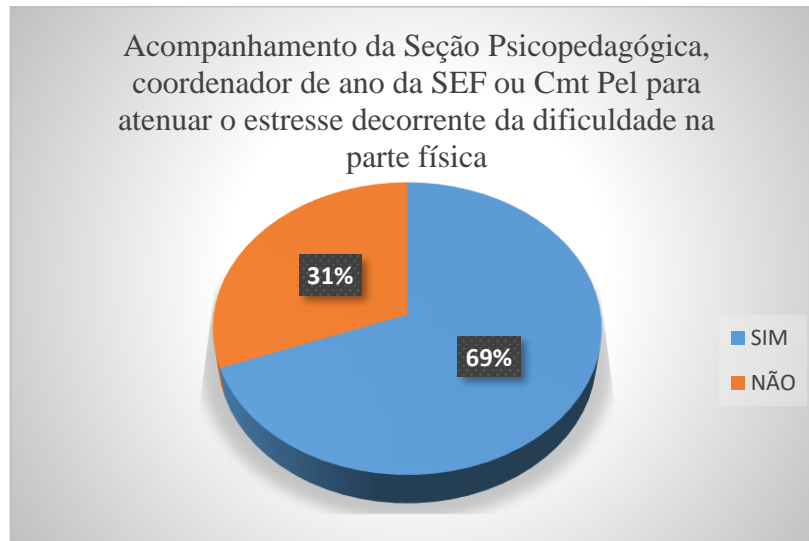
Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2022)

Ademais, ao observar BRASIL (2016), percebe-se que o TFM está presente dentro do perfil profissiográfico do oficial formado na AMAN nos quesitos de capacidades físicas e motoras, mostrando a importância dele não só para atenuação do estresse, como mostrou a pesquisa, como também no aperfeiçoamento profissional do militar.

Como podemos observar no referencial teórico desta monografia, o instrutor tem um papel crucial na formação do cadete da AMAN. Grande parte das atividades que ele realiza, com exceção das avaliações, tem a presença de um militar mais experiente ou aperfeiçoado para instruí-lo e orientá-lo.

No que diz respeito aos cadetes com dificuldade em TFM, além de seu treinamento específico em outros horários além do expediente, quase setenta por cento do grupo acredita que um acompanhamento com a Seção Psicopedagógica, coordenador de ano da Seção de Educação Física (SEF) da AMAN ou do respectivo comandante de pelotão (Cmt Pel) do cadete ajudaria a atenuar o estresse resultante da sua dificuldade.

Gráfico 3: Acompanhamento exclusivo ao cadete com dificuldade.



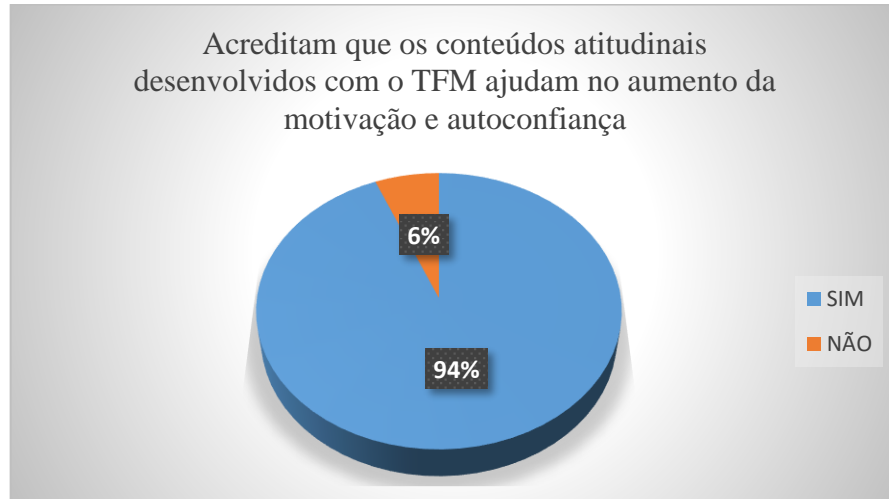
Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2022)

Analisando no referencial teórico desta monografia, de acordo com MARGIS et al, (2003), o estresse possui três níveis. O primeiro deles, chamado de Nível Cognitivo, diz respeito a como a informação é filtrada e processada pelo indivíduo, através de uma avaliação com base no que ele mesmo considera relevante, agradável ou aterrorizante.

Portanto, constata-se que um militar mais instruído sobre TFM pode ajudar o cadete a ter uma percepção diferente sobre a atividade física, seja explicando os benefícios físicos e mentais que a atividade física desenvolve ou mostrando a importância dela para a execução de outras missões ou para sua formação.

Por fim, a maior parte dos cadetes que responderam à pesquisa, cerca de noventa e quatro por cento, concordam que os CA desenvolvidos com a prática do TFM como rusticidade, combatividade, persistência ou autoconfiança motivam o cadete a querer cada vez mais buscar o treinamento e se sentir mais confiante para enfrentar situações estressantes. Logo, percebe-se que a prática do TFM prepara o cadete para situações de maior complexidade como jornadas desgastantes no terreno ou outras missões mais exigentes e rigorosas.

Gráfico 4: Relação entre os conteúdos atitudinais desenvolvidos com o a prática do TFM e o aumento da motivação e atenuação do estresse.



Fonte: ELABORADO PELO AUTOR (2022)

De acordo com BRASIL (2016), além dos CA, o perfil profissiográfico do militar formado na AMAN engloba outras características inerentes ao TFM como resistência física e resiliência. Portanto, para desenvolver estes conteúdos, o cadete é exposto a circunstâncias de elevado rigor físico, fazendo com que o TFM se torne um agente estressor.

Logo, percebe-se um antagonismo nesta questão, pois apesar do cadete estar submetido a situações estressantes para o desenvolvimento destes CA, ele, indiretamente, se sente mais relaxado após a atividade física, fazendo com seja mais receptivo a ambientes tensos e com que lide melhor com sua rotina.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo destacar a importância do TFM para auxiliar o cadete a lidar com o estresse e a ansiedade decorrentes da rotina acadêmica.

Primeiramente, foram realizadas pesquisas bibliográficas em manuais militares, artigos científicos, monografias, revistas e obras publicadas por profissionais das áreas de Educação Física e Psicologia. Em um segundo momento, foi realizado um questionário virtual pela ferramenta *Google Forms* com uma amostra do CC, no qual pode se verificar que a maioria dos cadetes concorda que o TFM pode ajudar a atenuar o estresse do cadete.

A formação do cadete da AMAN é exigente em diversos aspectos disciplinares, é árdua com o elevado número de atividades para o aprimoramento técnico-profissional e de suma importância por construir grande parte do conhecimento necessário para prosseguir na carreira de oficial do EB. Por conta desta formação, o recém-formado aspirante a oficial consegue chegar bem-preparado para lidar com seus futuros desafios.

Entretanto, percebe-se que o alto nível de responsabilidade e exigência pode levar o militar a apresentar problemas relacionados ao aumento de estresse e ansiedade. Temos como exemplo a Síndrome do Esgotamento Profissional, também conhecida como *Síndrome de Burnout*. Além de prejudicar o desempenho profissional, o cadete pode se sentir desmotivado ou apresentar dificuldade em determinada disciplina.

Foi observado com esta pesquisa que o TFM pode ser de extrema significância para a saúde física e mental do cadete. Além dos inúmeros benefícios neuromusculares e cardiorrespiratórios, a atividade física decorrente do TFM e das práticas desportivas ministradas na AMAN liberam hormônios e substâncias que podem promover sensação de relaxamento, bem-estar, felicidade e euforia, fazendo com que o cadete se sinta melhor ao lidar com o estresse de sua rotina.

Além de desenvolver a aptidão física, foi constatado neste trabalho que o TFM ajuda a desenvolver CA como rusticidade, combatividade, persistência e autoconfiança. Por conta disto, o cadete estará indiretamente mais preparado para as atividades de sua formação, fazendo com que se motive a querer treinar mais e superar suas dificuldades.

Para os cadetes que possuem dificuldades específicas em alguma disciplina do TFM, a maioria da amostra do CC concordou que, além do treinamento complementar, o cadete deveria passar por algum acompanhamento especial na área psicológica por parte da Seção Psicopedagógica, Cmt Pel ou do coordenador de ano da SEF. Com diálogos ou palestras sobre como o TFM pode ser útil para atenuar seu estresse, o militar conseqüentemente se sentirá mais

necessitado a realizar o treinamento, fazendo com que melhore sua aptidão física e supere sua dificuldade.

Como forma de instruir os cadetes sobre a importância do TFM para lidar com o estresse, a SEF, junto ao comando do CC, poderia realizar apresentações sobre os efeitos da endorfina e dos neurotransmissores após a atividade física, além da relevância do TFM nas diversas missões que o futuro oficial encontrará em sua OM após formado.

Com base no que foi apresentado nesta monografia, conclui-se que o TFM ministrado na AMAN é de extrema importância na formação do cadete por desenvolver a aptidão física, CA e contribuir não só para saúde física, mas também para saúde mental.

A monografia alcançou, de maneira geral, os objetivos apresentados e pode contribuir para futuras pesquisas sobre a relação da atividade física com a saúde mental ou com maneiras de atenuar o estresse nas Organizações Militares de todo Brasil.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. Divisão de Ensino. **Quadro Geral de Atividades Escolares**. Resende: Acadêmica, 2022.

ANTUNES, Hanna Karen; STELLA, Sérgio; SANTOS, Ruth; BUENO, Orlando; DE MELLO, Marco. Escores de depressão, ansiedade e qualidade de vida em idosos após um programa de exercícios aeróbicos. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 266-271, mar./ ago. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/zHygfYsbxGwFRgbQTYcNbbK/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 13 nov. 2021.

BRASIL. Portaria n.º. 152 – EME, de 16 de novembro de 2010. Perfil profissiográfico do concluinte do curso de formação e graduação de oficiais da AMAN. **Aditamento ADAE N.º 003/ 2016 ao Boletim DECEX N.º 32. de 05 de maio de 2016**. Rio de Janeiro, RJ, 05 mai. 2016.

BRASIL, Ministério da Defesa, Exército Brasileiro. **EB70-MC-10.375** Manual de Campanha Treinamento Físico Militar, 5 ed., Brasília, 2021.

BRASIL. Portaria n.º 099 - DECEX, de 18 de maio de 2018. Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (PED/CFO). **Boletim do Exército N.º 23/2018**. Brasília, DF, 08 jun. 2018.

BRASIL. Portaria n.º 1.357, de 06 de novembro de 2014. Aprova o Regulamento da Academia Militar das Agulhas Negras (EB10-R-05.004) e dá outras providências. **Boletim do Exército N.º 49/2014**. Brasília, DF, 05 dez. 2014.

CAROMANO, Fátima; PASSARELLA, Jamile; ALVES, Adriana; CRUZ, Cláudia; CANDELORO, Juliana. Efeitos de um programa de atividade física de baixa a moderada intensidade na água no desempenho físico e controle do nível de estresse em adultos jovens. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 11-16, jan./ abr. 2003. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1046>. Acesso em: 17 nov. 2021.

CHEIK, Nadia; REIS, Ismair; HEREDIA, Rímmel; VENTURA, Maria de Lourdes; TUFIK, Sérgio; ANTUNES, Hanna; DE MELLO, Marco Túlio. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 3, p. 45-52, jul./ set. 2003. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2021.

COSTA, Bruno Ferreira. **Estresse militar: causas e consequências no desempenho dos cadetes durante a formação dos oficiais combatentes**. Orientador: Raphael Cavalieri Nardi de Souza. 2019. 36f. TCC (Graduação) – Curso de Formação de Oficiais da Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2019. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/5751/1/6096.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2022.

COSTA, Rudy; SOARES, Hugo; TEIXEIRA, José. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia da UFF**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p. 269- 276, jan./ jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?lang=pt>. Acesso em: 15 nov. 2021.

DAMASCENO, Vinicius; VIANNA, Viviane; VIANNA, Jeferson; LACIO, Marcio; LIMA, Jorge Roberto; NOVAES, Jefferson. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Juiz de Fora, v. 14, n. 2, p. 81-94, jun. 2005. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/691/696>. Acesso em: 12 jan. 2022.

DE LIMA, Telma Cristiane; MIOTO, Regina Célia. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, Florianópolis, v. 10, n. esp., p. 37-45, fev./ abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/HSF5Ns7dkTNjQVpRyvhc8RR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso: 17 nov. 2021.

FARIAS, Sílvia Maria; TEIXEIRA, Olga Lúcia; MOREIRA, Walter; OLIVEIRA, Márcia Aparecida; PEREIRA, Maria. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. **Revista de Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 722-729, abr./ set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/6XZ3KKK8v4JCqHStVmVCcbz/?lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2021.

LOUREIRO, Helena; PEREIRA, Ana Nicole; OLIVEIRA, Ana Patrícia; PESSOA, Ana Raquel. Burnout no trabalho. **Referência- Revista de Enfermagem**, Coimbra, v. 2, n. 7, p.33-41, oct. 2008. Disponível em: <http://www.index-f.com/referencia/2008pdf/7-3341.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2021.

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel; SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 25, n. 1, p. 65-74, jan./ mar. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzipJhbxskLSCzmgjb/?lang=pt>. Acesso em: 21 jan. 2022.

MIRANDA, Rafael Eduardo; DE MELLO, Marco; ANTUNES, Hanna Karen. Exercício físico, humor e bem-estar: considerações sobre a prescrição da alta intensidade do exercício. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 3, n. 2, p. 46-54, jul./ dez. 2011. Disponível em: <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/102/180>. Acesso em: 04 fev. 2022.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio; CARUSO, Mara Regina. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 125-134, ago./ out. 2004. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art10_edfis3n3.pdf. Acesso em: 14 nov. 2021.

PEREIRA, Ana Luiza. **Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão**. Orientador: Cleber Alberto Eliazar. 2013. 33f. TCC (Graduação) – Curso de Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário de Formiga, Universidade de Fortaleza, Formiga, 2013. Disponível em: <https://repositorioinstitucional.uniformg.edu.br:21074/xmlui/bitstream/handle/123456789/221/TCC%20Ana%20Luiza%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 13 nov. 2021.

RAPOSO, José; FERNANDES, Helder; MANO Miriam; MARTINS, Edith. Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. **Motricidade**, Vila Real, v. 5, n. 1, p. 21-32, mar. 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273020559003.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2021.

SÁ, Luís. Do stress ao Burnout em enfermagem. **Enfermagem Oncológica**, Porto, v. 31, n. 1, p. 31-47, fev. 2004. Disponível em:

https://scholar.google.pt/citations?view_op=view_citation&hl=pt-PT&user=WeIGeuIAAAAJ&citation_for_view=WeIGeuIAAAAJ:hkOj_22Ku90C. Acesso em: 08 fev. 2022.

SCULLY, Deirdre; KREMER, John; MEADE, Mary; GRAHAM, Rodger; DUDGEON, Katrin. Physical exercise and psychological well being: a critical review. **British Journal of Sport Medicine**, Northern Ireland, v. 32, n. 1, p. 111-120, jun. 1998. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/32/2/111.full.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2022.

VEIGAS, Jorge; GONÇALVES, Martinho. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Psicologia.pt**, 17 jul. 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>. Acesso em: 04 mar. 2022.

WISCHERAL, Rafael. **Efeitos fisiológicos da liberação da endorfina durante a atividade física**. Orientadora: Maria Gisele dos Santos. 2003. 31f. TCC (Graduação) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2003. Disponível em:

[https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/59123/RAFAEL%20DE%20ALMEIDA%20WISCHERAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=ROSA%20\(2003\)%20define%20o%20seguinte,estar%20e%20euforia%20no%20indiv%C3%ADduo](https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/59123/RAFAEL%20DE%20ALMEIDA%20WISCHERAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=ROSA%20(2003)%20define%20o%20seguinte,estar%20e%20euforia%20no%20indiv%C3%ADduo). Acesso em: 17 nov. 2021.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO APLICADO

- 1) Para alguns autores, a endorfina e outros neurotransmissores como a serotonina e noradrenalina são substâncias produzidas após a realização de atividades físicas e são muito importantes para a o relaxamento, inibição de estresse e aumento da felicidade. Após a realização do TFM na AMAN, você se sente mais relaxado e motivado ao completar a atividade, colocando-se como opções: sim e não.
- 2) O Cadete que está cursando a AMAN passa por diversos agentes estressores no seu tempo de formação como a preparação para semanas de campo, punições disciplinares aos finais de semana, a realização do TAF e outras avaliações importantes entre outras atividades. Todas elas são imprescindíveis para o futuro oficial chegar bem formado nas Organizações Militares. Porém, como forma de atenuar este estresse vivido pelo cadete, você acredita que a realização do TFM e das atividades desportivas da AMAN possam ajudar de alguma maneira, colocando-se como opções: sim e não.
- 3) De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar, o TFM serve principalmente para manutenção da saúde, desenvolver conteúdos atitudinais específicos, recuperar a aptidão física e promover a prática do desporto dentro do Exército. Na AMAN, o cadete que possui dificuldade na parte física pode se sentir muito prejudicado, pois além de não possuir a aptidão física desejada ele dificilmente conseguirá praticar o desporto como atleta ou se sentir relaxado ou motivado após o treinamento. Para estes militares, você acha que além de um acompanhamento específico na parte física, deveria ter um acompanhamento psicológico com a Seção Psicopedagógica, Coordenador de ano da SEF ou com o respectivo Cmt Pel para a atenuação de seus níveis de estresse e ansiedade decorrentes da sua dificuldade, colocando-se como opções: sim e não.
- 4) A prática do TFM desenvolve conteúdos atitudinais específicos e importantes para a formação do futuro oficial como autoconfiança, persistência, rusticidade e combatividade. Para você, o desenvolvimento destes conteúdos pode contribuir psicologicamente para o Cadete da AMAN, com o intuito de motivá-lo cada vez mais a buscar o treinamento e se sentir mais confiante para enfrentar outras situações estressantes, colocando-se como opções: sim e não.