

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

**ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Renan de Barros Faria

**O REFLEXO DO ESTRESSE NO DESEMPENHO ACADÊMICO DO CADETE DO
CURSO BÁSICO DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS**

**Resende
2022**

Renan de Barros Faria

**O REFLEXO DO ESTRESSE NO DESEMPENHO ACADÊMICO DO CADETE DO
CURSO BÁSICO DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS**

Projeto de pesquisa apresentado 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: Thiago Mickosz da Silva Costa – 1º Ten Inf

Resende
2022


Renan de Barros Faria

**O REFLEXO DO ESTRESSE NO DESEMPENHO ACADÊMICO DO CADETE DO
CURSO BÁSICO DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS**

Projeto de pesquisa apresentado 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 Agosto de 2022:

Banca examinadora:




Thiago Mickosz da Silva Costa - 1º Ten Inf

Orientador



Gabriela de Sousa Magalhães – Capitão


Avaliadora



Matheus Moreno Balmant – 1º Ten Inf

Avaliador

Resende
2022

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

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL

TÍTULO DO TRABALHO: O REFLEXO DO ESTRESSE NO DESEMPENHO ACADÊMICO DO CADETE DO CURSO BÁSICO DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

AUTOR: RENAN DE BARROS FARIA

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, 27 de Julho de 2022



Cad Renan de Barros Faria

Dados internacionais de catalogação na fonte

F224r FARIA, Renan de Barros

O reflexo do estresse no desempenho acadêmico do cadete do curso básico da Academia Militar das Agulhas Negras. / Renan de Barros Faria – Resende; 2022. 36 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Thiago Mickosz da Silva
TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2022.

1.Estresse 2.Rotina 3.Cadete 4.Aprendizagem 5.Superação
I. Título.

CDD: 355

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

Dedico este trabalho ao nosso Pai Celestial que ilumina o meu caminho perante as dificuldades dos dias árduos, aos meus pais que sempre me aconselharam na jornada da conquista dos meus objetivos, à minha noiva e melhor amiga que sempre se mostrou companheira em todos os momentos, e aos camaradas de formação que prestaram um incentivo nos momentos de dificuldade. Dedico também ao futuro eu que pretendo me tornar, quem um dia agradecerá a mim por ter realizado as tarefas da formação, sendo este trabalho uma dessas.

AGRADECIMENTOS

Dentre as muitas pessoas que tiveram fundamental importância com incentivo durante o meu período de formação na AMAN, com a superação de muitos obstáculos, sendo esse trabalho uma etapa de grande vulto, existem algumas de especial destaque e que tenho a satisfação de citá-los. Agradeço primeiramente a Deus, amigo sempre presente em toda a minha vida que me conduziu a chegar até o lugar onde me encontro, iluminou todos os meus passos e me orientou nas minhas decisões. Agradeço aos meus pais Leonel e Lenilze que me deram a base familiar com valores imprescindíveis para me tornar quem eu sou, e que formaram um homem de caráter e valor. Agradeço a Isabella, minha noiva que sempre se mostra fiel companheira, e grande incentivadora, tendo fundamental participação nas nossas conquistas. Agradeço também aos meus amigos do peito, que prefiro não citar nomes para não pecar com nenhum, estes foram pessoas de fé e de palavras de encorajamento, como irmãos que a vida me deu.

RESUMO

O REFLEXO DO ESTRESSE NO DESEMPENHO ACADÊMICO DO CADETE DO CURSO BÁSICO DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

AUTOR: Renan de Barros Faria

ORIENTADOR: Thiago Mickosz da Silva Costa

O estresse é uma reação natural do organismo que provoca alterações físicas, emocionais e comportamentais, está presente nos mais diversos meios, como familiar, social, profissional entre outros. O objetivo dessa pesquisa foi analisar esse fenômeno no âmbito da profissão militar, mais precisamente na rotina dos cadetes do Curso Básico da Academia Militar das Agulhas Negras. A definição mais aprofundada do conceito de estresse foi abordada com a obtenção de conhecimento de renomados cientistas que se aprofundaram nessa área, o que possibilitou um maior entendimento sobre o assunto. Além da sua conceituação foi possível entender o processo interno ao organismo que acontece desde a identificação do fator estressor, a internalização e processamento no sistema endócrino e a reação que é a resposta ao estímulo. Diferentes respostas a esses estímulos geram consequências que podem ser positivas ou negativas considerando o que se tem como objetivo aplicado especificamente à formação dos cadetes, que por sua vez possui características diferentes de academias civis por exemplo. Por meio da análise dos resultados de uma pesquisa de campo direcionada aos cadetes pode-se identificar os principais fatores estressores presentes na rotina e suas consequências diretas ou indiretas, como a falta de sono, má alimentação, aumento na carga de responsabilidades e exercícios de campo. Dessa forma foi possível identificar o que é considerado como um ganho a partir do estresse presente na rotina, como por exemplo o desenvolvimento de atributos da área afetiva ligados à capacidade de superar desafios, e também o que é considerado como prejuízo, como a dificuldade no processo de aprendizagem. Considerando que o estresse não é somente prejudicial, tão como não é somente agregador à rotina militar, foi possível concluir que devem ser aplicadas estratégias para uma aplicação equilibrada dos fatores estressores para o maior ganho possível em relação ao desempenho do cadete, atribuindo ao estresse um valor de importante ferramenta, que ao ser bem utilizada gera bons resultados.

Palavras-chave: Estresse. Rotina. Cadete. Aprendizagem. Superação.

ABSTRACT

THE REFLECTION OF STRESS IN THE ACADEMIC PERFORMANCE OF THE CADET OF THE BASIC COURSE OF ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

AUTHOR: Renan de Barros Faria
ADVISOR: Thiago Mickosz da Silva Costa

Stress is a natural reaction of the organism that causes physical, emotional and behavioral changes, it is present in the most diverse environments, such as family, social, professional among others. The objective of this research was to analyze this phenomenon in the scope of the military profession, more precisely in the routine of the cadets of the Basic Course of the Academia Militar das Agulhas Negras. The more in-depth definition of the concept of stress was approached by obtaining knowledge from renowned scientists who delved into this area, which enabled a greater understanding of the subject. In addition to its conceptualization, it was possible to understand the internal process of the organism that takes place from the identification of the stressor factor, the internalization and processing in the endocrine system and the reaction that is the response to the stimulus. Different responses to these stimuli generate consequences that can be positive or negative considering what is intended to be applied specifically to the training of cadets, which in turn has different characteristics from civil academies, for example. Through the analysis of the results of a field research directed to the cadets, it is possible to identify the main stressors present in the routine and its direct or indirect consequences, such as lack of sleep, poor diet, increase in the load of responsibilities and field exercises. . In this way, it was possible to identify what is considered a gain from the stress present in the routine, such as the development of attributes in the affective area linked to the ability to overcome challenges, and also what is considered as a loss, such as the difficulty in learning process. Considering that stress is not only harmful, as it is not only an aggregator to the military routine, it was possible to conclude that strategies must be applied for a balanced application of the stressors factors for the greatest possible gain in relation to the cadet's performance, attributing to the stress an important tool value, which, when properly used, generates good results.

Keywords: Stress. Routine. Cadet. Learning. Overcoming.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fases do estresse.....	15
Figura 2 - Glândula adrenal.....	16
Figura 3 - Fases do estresse(2).....	17
Figura 4 - Eustress e distress.....	19

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Presença do estresse.....	23
Gráfico 2 - Fatores estressores.....	24
Gráfico 3 - Estresse e atenção.....	25
Gráfico 4 - Estresse e avaliações.....	26
Gráfico 5 - Estresse e atributos da área afetiva.....	27

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EsPCEx	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
SAG	Síndrome da Adaptação Geral
USP	Universidade de São Paulo
UNCISAL	Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas
DE	Divisão de Ensino
TFM	Treinamento Físico Militar
QTS	Quadro de Trabalho Semanal
SIEsp	Seção de Instrução Especial
%	Percentual

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	O ESTRESSE.....	14
2.1.1	O conceito.....	14
2.1.2	Aspectos Biológicos.....	15
2.2	O ESTRESSE E O DESEMPENHO ACADÊMICO.....	17
2.3	AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS DO ESTRESSE.....	18
3	REFERENCIAL METODOLÓGICO	21
3.1	TIPOS DE PESQUISA.....	21
3.2	MÉTODOS.....	21
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	22
3.4	PROCEDIMENTOS.....	22
3.5	ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	23
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	28
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
	REFERÊNCIAS	33
6	APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO	35

1 INTRODUÇÃO

A formação dos oficiais combatentes de carreira do Exército Brasileiro é um curso de duração de cinco anos. O primeiro é realizado na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEx), em Campinas, onde o futuro oficial é chamado de aluno, e os outros quatro na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), em Resende, onde o aluno passa a receber o título de cadete.

Ao término dessa formação, o cadete é declarado Aspirante a Oficial e recebe o grau de Bacharel em Ciências Militares. Durante esse longo período o cadete recebe aulas das disciplinas ligadas às ciências humanas, exatas, sociais e também as disciplinas da área militar. Entretanto, antes de receber as instruções da sua especialidade, que pode ser de Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia, Intendência, Comunicações ou Material Bélico, todos os cadetes passam por um ano onde as instruções são iguais para todos, esse período chama-se de Curso Básico.

Além da formação do futuro oficial na parte intelectual e física, a AMAN dedica-se no desenvolvimentos de atributos éticos e morais dos Cadetes, com objetivo de entregar para o serviço da pátria um oficial com os atributos da área afetiva necessários.

A formação do Oficial de carreira da linha militar bélica do Exército Brasileiro exige do cadete dedicação intensa durante todos os cinco anos de formação. Tanto na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEx), como na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), são impostas aos cadetes muitas atividades, o que torna sua rotina muito extenuante, onde são submetidos ao estresse. O estresse é uma resposta complexa que envolve reações hormonais, psicológicas, físicas, e mentais diante a eventos ou situações definidas pelo indivíduo como desafiador(LIPP; MALAGRIS, 2001).

Antes de terem definido suas especialidades, as armas, quadro ou serviço, todos passam por uma formação comum durante a EsPCEx e o primeiro ano da AMAN, caracterizando o período básico de formação. As intensas atividades rotineiras da Academia estão presentes em todo os cursos, porém é no primeiro ano que os cadetes sofrem uma carga maior de fatores estressores.

Sendo assim é possível analisar a questão da seguinte forma: de que forma o desempenho acadêmico do cadete do Curso Básico é afetado pelo estresse imposto pela sua rotina?

As muitas transformações e mudanças nas diversas áreas do cotidiano das pessoas repercutem negativamente nos hábitos e na qualidade de vida ao apresentarem estresse, depressão, ansiedade e piora no desempenho escolar (MATUMOTO, 2018). Porém nem todo estresse traz consequências negativas, é possível também adquirir resultados positivos. Com base nessa dúvida, esse trabalho visa analisar essas consequências dentro do contexto acadêmico e identificar os fatores que trazem resultados positivos e negativos. Dessa forma é possível adequar as atividades da formação para que haja melhorias.

Essa pesquisa se justifica por apresentar dados que vão contribuir para os métodos presentes na formação dos cadetes. Com o passar do tempo, e com o ganho de maturidade, o militar aprende a discernir que as situações ruins contribuíram positivamente para a sua formação básica como militar e como pessoa. Tendo em vista que a médio prazo os cadetes em análise serão os futuros instrutores, o conhecimento adquirido através da leitura dessa pesquisa pode influenciar positivamente na elaboração das atividades rotineiras. Sendo assim, será possível identificar os momentos propícios para que os instrutores apliquem fatores estressores sobre os cadetes, e o os momentos em que isso só trará consequências negativas.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar o reflexo do estresse no desempenho acadêmico do cadete do Curso Básico da Academia Militar das Agulhas Negras.

1.1.2 Objetivos específicos

Expor o conceito de estresse e suas reações no corpo humano;

Analisar as consequências do estresse no desempenho acadêmico e os efeitos positivos e negativos que o estresse pode gerar;

Identificar quais são os principais fatores estressores para os cadetes do Curso Básico da AMAN;

Avaliar as consequências do estresse da rotina do cadete no desempenho durante as aulas e instruções e nas avaliações;

Relacionar o desenvolvimento de atributos da área afetiva com situações estressantes impostas na rotina do cadete do Curso Básico da AMAN.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O ESTRESSE

2.1.1 O Conceito

A palavra estresse tem sido tão usada nos dias atuais que seu conceito passou a ser senso comum. Porém, o conceito de fato não é de conhecimento de população, mesmo sendo utilizado por muitos. Cresce o interesse científico e econômico em torno do estresse, tendo em vista o aumento de doenças desenvolvidas por conta disso. Muitos autores de acordo com o seu entendimento definiram o conceito, origens e consequências do estresse (FILGUEIRAS; HIPPERT, 1999).

Isso se justifica pois a dificuldade dos psicólogos em compreender e definir o conceito de estresse provém do fato de tratar-se de um processo biológico(OLIVEIRA, 2006).De acordo com alguns pesquisadores a resposta gerada pelo organismo diante de eventos ou situações definidas pelo indivíduo como desafiadoras é uma conhecida como estresse. Essa resposta complexa envolve reações hormonais, psicológicas, físicas, e mentais. Essa nova situação em que uma pessoa se depara, gera uma quebra da homeostase, equilíbrio do indivíduo. Para isso é necessária uma adaptação, que se resume a forma como cada um lida com o estresse, ou seja, suas estratégias, sejam elas adequadas ou não (LIPP; MALAGRIS, 2001).

Outros acreditam ser o estresse um processo psicológico onde não é a situação nem a resposta da pessoa que define o estresse, mas a percepção do que o indivíduo possui sobre a situação. O estresse, quase sempre compreendido como algo negativo e que prejudica desempenho nas atividades do indivíduo, não é uma condição estática por ser fenômeno muito complexo e dinâmico onde a compreensão dos eventos estressantes é afetada por variáveis cognitivas. Estressor é um fator, situação ou experiência que pode ser de origem interna ou externa e gera sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça. Os estressores ocupacionais são tensões e problemas provenientes do exercício de uma atividade, seja profissional, social, familiar ou rotineira (STACCIARINI, 2001).

Logo, as formas de equilíbrio que um organismo utiliza para ambientar-se ao seu meio são características intrínsecas. Isso significa que esses artifícios fazem parte de sua essência, logo, quando os desequilíbrios estendem-se por longos períodos passam a se caracterizar como estados patológicos (PIAGET,1986).

2.1.2 Aspectos Biológicos

O estresse é considerado um fator de risco para muitas patologias que afligem a sociedade, muitas das doenças podem ser causadas ou agravadas por esse fenômeno. Após alteração no padrão dessas inúmeras doenças, surgiram mudanças na forma como as percebemos e lidamos com elas (BAUER,2002)

Existem muitas evidências de doenças como hipertensão arterial, diabetes, problemas sexuais, doenças de pele, entre outras, podem ser desencadeadas a partir da reação do estresse no âmbito do organismo(OLIVEIRA, 2006)

Tendo em vista essas doenças, o fisiologista Walter Cannon descreve as reações fisiológicas das pessoas em resposta a situações de perigo ou emergência que ela venha a se deparar. Essas reações são camadas de resposta de ataque ou fuga, pois preparam o organismo a resolver a situação, seja com uma fuga ou enfrentamento direto ao problema(CANNON, 1929 apud SANTOS e CASTRO,1998)

Após estudos, ao receber clientes que apresentavam sintomas comuns como falta de força, indisposição, perda de apetite e conseqüentemente perda de peso, o cientista canadense Hans Selye relacionou esses eventos ao conceito de estresse. Sendo assim, definiu o estresse como uma defesa fisiológica em resposta a um estímulo, denominando Síndrome da Adaptação Geral (SAG). Essa síndrome se divide nas fases de reação de alerta, de resistência e de exaustão (SILVA; GUIDO, 2018)

Figura 1 – Fases do estresse

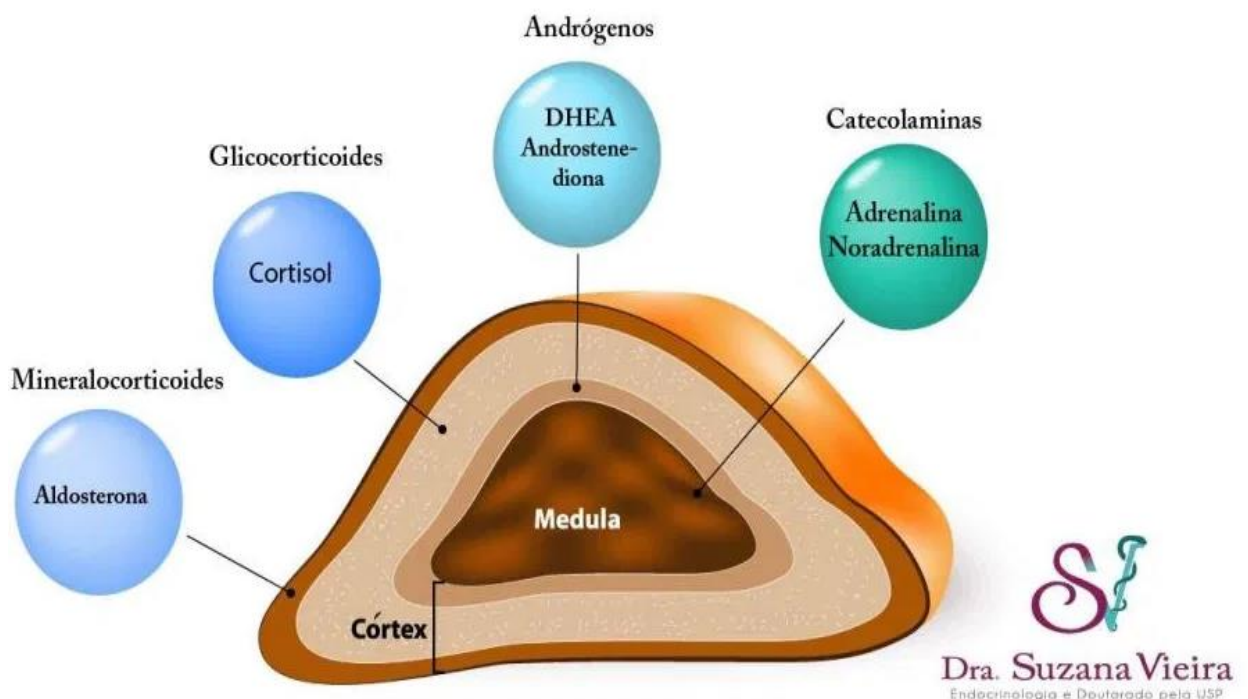


Fonte: ESCOLA DE ENFERMAGEM DA USP (2003)

No estágio de alerta, o corpo reconhece o estressor e ativa o sistema neuroendócrino. As glândulas adrenais produzem e liberam a adrenalina, noradrenalina e cortisol, hormônios do estresse, que aceleram o batimento cardíaco, dilatam as pupilas, aumentam a sudorese e os níveis de açúcar no sangue, reduzem a digestão e contraem o baço. A função dessa resposta fisiológica é preparar o organismo para a ação, que pode ser de luta ou fuga.

Figura 2 – Glândula Adrenal

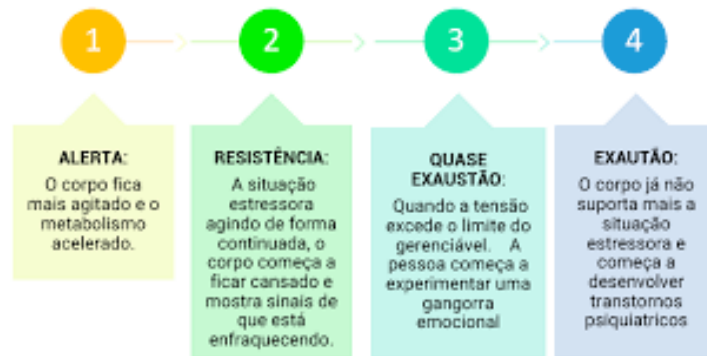
HORMÔNIOS DA GLÂNDULA ADRENAL



Fonte: DRA. SUZANA VIEIRA (2020)

No estágio de resistência, o organismo reduz os níveis hormonais reparando os danos causados pela reação de alarme. O estágio de exaustão começa e pode provocar o surgimento de uma doença associada à condição estressante caso o estresse continue. O estresse agudo repetido muitas vezes pode trazer consequências desagradáveis, como por exemplo disfunção das defesas imunológicas. Pode-se afirmar que o organismo humano está adaptado e preparado para lidar com estresse agudo, se ele não ocorrer frequentemente mas quando essa condição se torna repetitiva ou crônica, seus efeitos se multiplicam gerando desgaste ao organismo (BAUER,2002).

Figura 3 – Fases do estresse(2)



Fonte: UNCISAL (2018)

2.2 O ESTRESSE E O DESEMPENHO ACADÊMICO

A confirmação de que estudantes do ensino superior apresentam estresse é evidenciada ao ingressar em uma nova instituição de ensino, momento no qual, é exigido no estudante o desenvolvimento de novas habilidades. Ou seja, ao entrar nesse ramo do ensino até então desconhecido e não habitual, é necessária adaptabilidade(MONDARDO; PEDON, 2005). Ao se deparar com essa condição, o estudante, seja ele qual for, inclusive da área militar, trabalhará para obter sucesso. O sucesso nessa nova realidade significa buscar um bom desempenho para atingir seus objetivos pessoais, causar uma boa impressão entre seus pares para ser socialmente aceito e ser reconhecido como competente por seus superiores, professores e instrutores(COULON,2008).

Muitos impactos negativos no processo ensino aprendizagem, apresentados por estudantes independente de faixa etária, podem ser resultados do estresse. Dentre eles se destacam a falta de atenção e concentração, resposta mais lenta a estímulos, diminuição da memória e aumento do número de erros(MATUMOTO,2018). Um estudante estressado apresenta dificuldade para construir memória do que foi passado em sala de aula, caracterizando a dificuldade de resgatar aquilo que foi aprendido. Isso se evidencia no famoso “branco” que muitos passam na hora das avaliações, enquanto o estudante que estava alerta iria conseguir lembrar-se perfeitamente(MONDARDO; PEDON,2005).

Muitas são as causas que podem levar ao mau ou ao bom desempenho de um estudante, sendo as principais o cansaço, humor e o estresse, dentre muitas outras. O acúmulo de estresse causa diminuição da atenção, compromete a formação de memória de curto e longo prazo, leva a uma diminuição da velocidade de resposta, ocasiona erros com maior

frequência. Além da perda da capacidade de se concentrar, de se planejar e se organizar, pode ocorrer uma redução da capacidade de articulação verbal, e principalmente, a uma queda no interesse pelo trabalho ou estudo que desempenha, dessa forma a pessoa torna-se crítica em relação ao ambiente onde estuda e assume uma postura capaz de bloquear novos conhecimentos (FONTANA, 1991).

Existe uma relação observável entre motivação e estresse através do desempenho acadêmico como resultado de análise, estudantes mais estressados apresentam-se desmotivados e com mais dificuldade de galgar um bom desempenho, principalmente em ambientes altamente competitivos resultando em níveis mais elevados de estresse, dessa forma o estudante encontra-se num ciclo que o leva a piora constante. Logo, o excesso de estresse pode ser tanto consequência quanto causa do mau desempenho acadêmico e cognitivo e da desmotivação e desinteresse (PARK et al., 2012).

Uma superprodução de glicocorticoides pode ser gerada devido a constante exposição a fatores estressores, podendo dessa forma, ocorrer alterações neuroquímicas e neuroanatômicas. No caso do hipocampo, região com alta densidade de receptores de glicocorticoides, a superprodução destes pode ter como consequência atrofia neuronal, bem como a diminuição da formação de novos neurônios no giro dentado. Como consequência desses acontecimentos é grande a probabilidade de ocorrer uma significativa piora nos mecanismos de aprendizado (MOREIRA et al., 2016).

Fica evidenciado que a atividade acadêmica, além de ser fonte de estresse pode ser afetada por estresse vindouro de outros ambientes. Porém, esse estresse não é determinante ao rendimento acadêmico. Concluiu-se que o que determina o rendimento acadêmico está mais ligado ao aspecto do indivíduo. Pessoas diferentes reagem de maneiras diferentes, enquanto uns se limitam e obtêm resultados piores, outros se adaptam e utilizam do estresse como alavanca para dedicar-se mais, logo galgam resultados bem melhores. Logo, percebe-se que o estresse pode ser utilizado de forma positiva (MATUMOTO,2018).

O entendimento comum que intervir sobre o estresse poderá reduzir suas influencias negativas no cotidiano dos estudantes e trabalhadores, considerando que o estresse interfere na qualidade de vida e saúde das pessoas, é importante pois dessa forma as pesquisas podem propor intervenções para auxiliar no gerenciamento dos estressores e dessa maneira, podem ajudar a diminuir os seus efeitos negativos nas tanto na área pessoal como familiar, social e profissional do indivíduo(SILVA,2018)

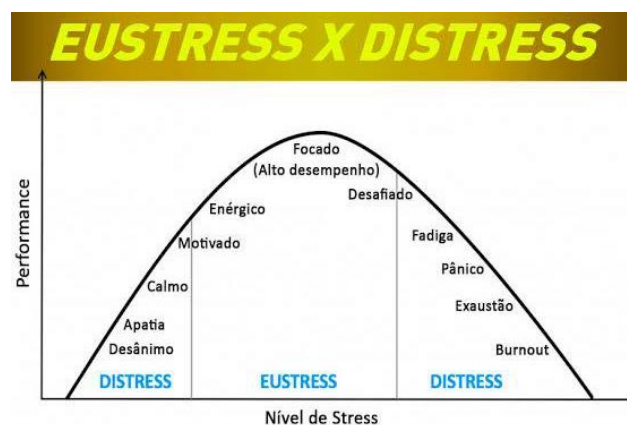
2.3 AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS DO ESTRESSE

A ideia de que o estresse não é apenas ligado aos aspectos negativos, mas como também pode gerar consequências positivas, foi difundida por Hans Selye. Dessa forma, o estresse trabalha como ferramenta para o desenvolvimento do indivíduo tanto para o enfrentamento de desafios, como para o fortalecimento perante as adversidades (SILVA,2018)

Dessa forma sabemos que o estresse pode também gerar resultados positivos, saudáveis e construtivos, conhecido como eustresse. Esse tipo de estresse está associado a resultados positivo dos sentimentos e um estado físico saudável, gerando uma resposta cognitiva positiva, sendo uma resposta alegre a um estressor. Os efeitos gerados pelo impacto de um estressor estão ligados diretamente, além da intensidade de exposição, ao tempo de exposição a esse fator. Dessa forma, o impacto a curto prazo é essencial para o desenvolvimento a adaptação, e a homeostase, sendo uma evolução do indivíduo. Em contrapartida, longas exposições a fatores estressores podem acelerar o processo patogênico(KUPRIYANOV; ZHDANOV,2014).

O eustresse é entendido como fase de tensão criativa, ocorre nos casos em que uma aprende a lidar com o estresse e o gerencia de modo que o organismo se apresente em condições equilibradas após sair da zona de conforto e ajustar-se de modo criativa e inovador para as adaptações. Compreender os problemas como desafios encorajadores é construtivo e benéfico e sustenta o indivíduo entretido pela vida, e diante das exigências da vida, o indivíduo torna-se mais autoconfiante e capaz de aprender a ultrapassar as dificuldades. Estados breves, suaves e controlados de desafio à homeostasia podem ser considerados estimulantes, podendo ajudar a desenvolver o crescimento intelectual e o equilíbrio emocional. (ANJOS, 2018)

Figura 4 – Eustress e distress



Fonte: DR. RODOLFO FERRARI (2017)

Durante esta fase, o indivíduo decide não se acomodar nem potencializar o problema, pelo contrário, considera como um desafio importante e busca alternativas, conversas, novas ideias e novas atitudes para resolução da situação estressora. O eustresse, de modo geral, impulsiona a pessoa a encontrar soluções quando reage de forma otimista obtendo prazer durante o processo, predominando a emoção da alegria, o sentimento de vitalidade, de prazer e de autoconfiança. O eustresse representa impulso capaz de fazer com que um indivíduo decida racionalmente e resolva problemas, melhorando seu funcionamento e desenvolvendo as suas aptidões, desse modo além dessas emoções, certas habilidades também são desenvolvidas, como o aumento da capacidade de concentração, a agilidade mental e a melhoria na coordenação muscular, tornando-o mais produtivo. Enfrentamentos positivos são resultantes da percepção que o indivíduo tem de si mesmo em ser capaz de superar o agente ou evento estressor e em algumas situações são necessários e encarados como agradáveis tendo em vista todos os ensinamentos que podem ser obtidos e a evolução pessoal alcançada.(ANJOS, 2018)

Tendo em vista a necessidade de lidar com situações de estresse, é importante escolher enxergar o lado positivo do estresse. Agir dessa forma contribui para sentir-se menos sobrecarregado, evitando o estresse crônico e possíveis doenças (MCGONIGAL, 2012)

A auto avaliação positiva do estresse, apresentada com mais frequência entre jovens estudantes que realizam atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, independente de sexo, idade ou renda, ao contrário daqueles que não são adeptos a práticas desses exercícios. Essa conclusão demonstra uma relação direta entre uma vida ativa fisicamente e a capacidade de adaptar-se a estímulos estressores e encarar essas situações de maneira positiva(PIRAJÁ, 2013).

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

O presente trabalho desenvolveu-se da seguinte maneira, na fase inicial reuniu os conhecimentos acerca do estresse e apresentar informações resultantes de estudos científicos, tendo como foco o os conhecimentos sobre o impacto do estresse no desempenho acadêmico.

No segundo momento, foi realizada uma pesquisa de campo voltada para a percepção do cadete acerca do estresse na rotina da AMAN, identificando os principais fatores estressores ao longo do Curso Básico e as consequências destes.

3.1 TIPOS DE PESQUISA

Foi realizada uma pesquisa qualitativa, pois seus resultado foram focados no ponto de vista dos entrevistados, com base em suas próprias experiências e percepções. Em um primeiro momento foi realizada uma pesquisa de campo no âmbito dos cadetes da AMAN do segundo, terceiro e quarto ano de formação, pois estes já foram aprovados e concluíram o primeiro ano da AMAN. De maneira conjunta com a pesquisa de campo foi realizada uma pesquisa bibliográfica de modo a justificar com bases em artigos e pesquisas científicas os ocorridos nos estudantes de um estabelecimento de ensino militar, além de traçar um paralelo com os estudantes civis.

A comparação realizada teve por objetivo identificar as principais diferenças entre as consequências do estresse para o ensino acadêmico civil e militar. Dessa maneira pode-se reconhecer semelhanças e apontar as diferenças, frutos da particularidade da profissão. Devido a essas particularidades as formas de lidar com o estresse são diferentes, assim como cabe aos instrutores aplicar direcionar os fatores estressores de forma específica.

3.2 MÉTODOS

Para analisar o objeto de estudo foi realizado o método indutivo, com a aplicação de um questionário aos cadetes do Curso de Bacharel em Ciências Militar da AMAN, do ano de 2022, no qual os cadetes do segundo, terceiro e quarto ano participaram. Esta pesquisa foi realizada por meio de um questionário elaborado pelo próprio autor e foi respondido via plataforma Google – Formulários Google – de forma online. A coleta de dados foi feita nos meses de setembro, outubro e novembro de 2021.

Essa pesquisa teve como objetivos: verificar o quão estressante para os cadetes é a rotina acadêmica na AMAN, relacionar os principais fatores que provocam estresse no cadete, e determinar quais áreas da formação são mais afetadas pelo estresse cotidiano com suas consequências positivas e negativas. Os dados obtidos permitirão identificar possibilidades de melhoria na formação dos cadetes da AMAN e sugerir formas para lidar com o estresse.

Ao identificar os principais fatores da rotina que trazem estresse ao cadete, por meio da pesquisa serão expostas alternativas para que os contribuintes elejam a resposta que mais se adapta e caso sua opinião não esteja entre as opções, poderá acrescentar outros fatores.

Foi realizado um levantamento para verificar a porcentagem de cadetes que acreditam que seu desempenho e concentração durante as aulas e instruções é afetado devido ao estresse, tendo como consequência uma piora no processo ensino aprendizagem.

Foi realizado um levantamento para verificar a porcentagem de cadetes que acreditam que seu desempenho em avaliações é afetado devido ao estresse, tendo como consequência piora em sua classificação.

Foi realizado um levantamento para verificar se atributos da área afetiva foram explorados e desenvolvidos no militar, e em que situações isso aconteceu, como por exemplo, missões de cadetes em funções específicas, exercícios no terreno, ou em período de adaptação.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população considerada para a pesquisa foi composta por 40 cadetes dentre o segundo, terceiro e quarto ano da AMAN, entre os diferentes cursos. A exclusão dos cadetes do Curso Básico para a contribuição da pesquisa se deve ao fato destes ainda não terem concluído o primeiro ano, sendo sua participação possivelmente tendenciosa caso fosse realizada, devido a falta de experiência dos cadetes do primeiro ano.

3.4 PROCEDIMENTOS

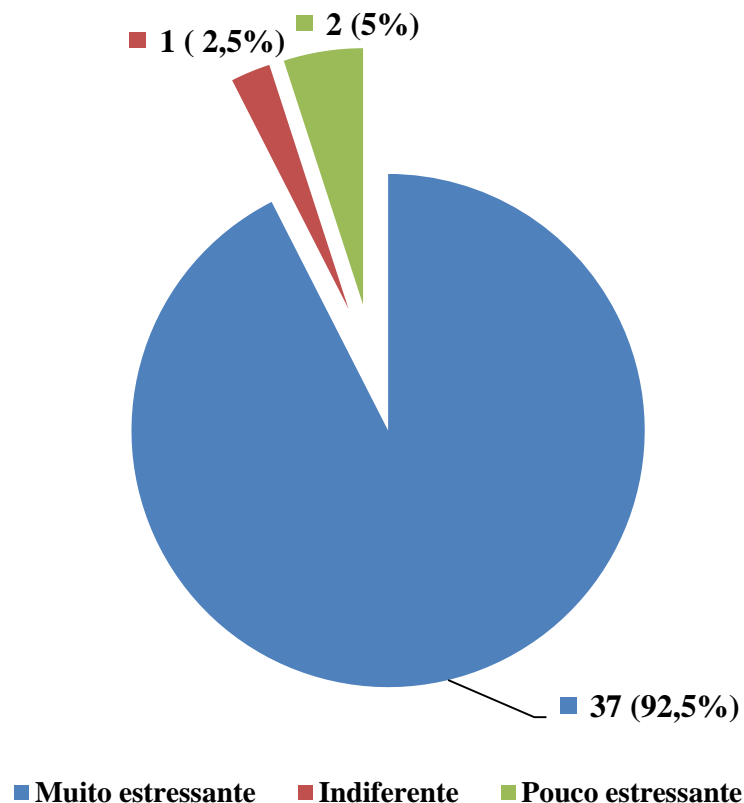
A divulgação dos questionários foi realizada no âmbito dos cadetes, que por sua vez, tinham a consciência que sua participação seria para contribuição direta a esse trabalho. Os questionários foram aplicados de forma digital, sendo o preenchimento voluntário e em horário escolhido por cada participante. Não foi estipulado o tempo para preenchimento. Os participantes poderiam interromper a participação no estudo no momento em que desejasse.

3.5 ANÁLISE DOS RESULTADOS

O questionário desenvolvido e divulgado no âmbito dos cadetes possuiu 5 diferentes perguntas, apesar da realização deste ser de caráter voluntário, para a conclusão a resposta de todas as perguntas foi obrigatória. Cada pergunta possui um objetivo específico, e a percepção dos cadetes sobre cada uma delas foi de extrema relevância. Considerou-se como suficiente a resposta de 40 cadetes, essa foi a quantidade de respostas total de todas as perguntas.

A primeira pergunta foi: “Você considera estressante a rotina acadêmica durante o Curso Básico da AMAN?”. As possíveis respostas foram: “Muito estressante”, “Indiferente” e “Pouco estressante”, o entrevistado respondeu de forma objetiva, escolhendo somente uma como alternativa que melhor se alinha com o seu entendimento.

Gráfico 1 – Presença do estresse



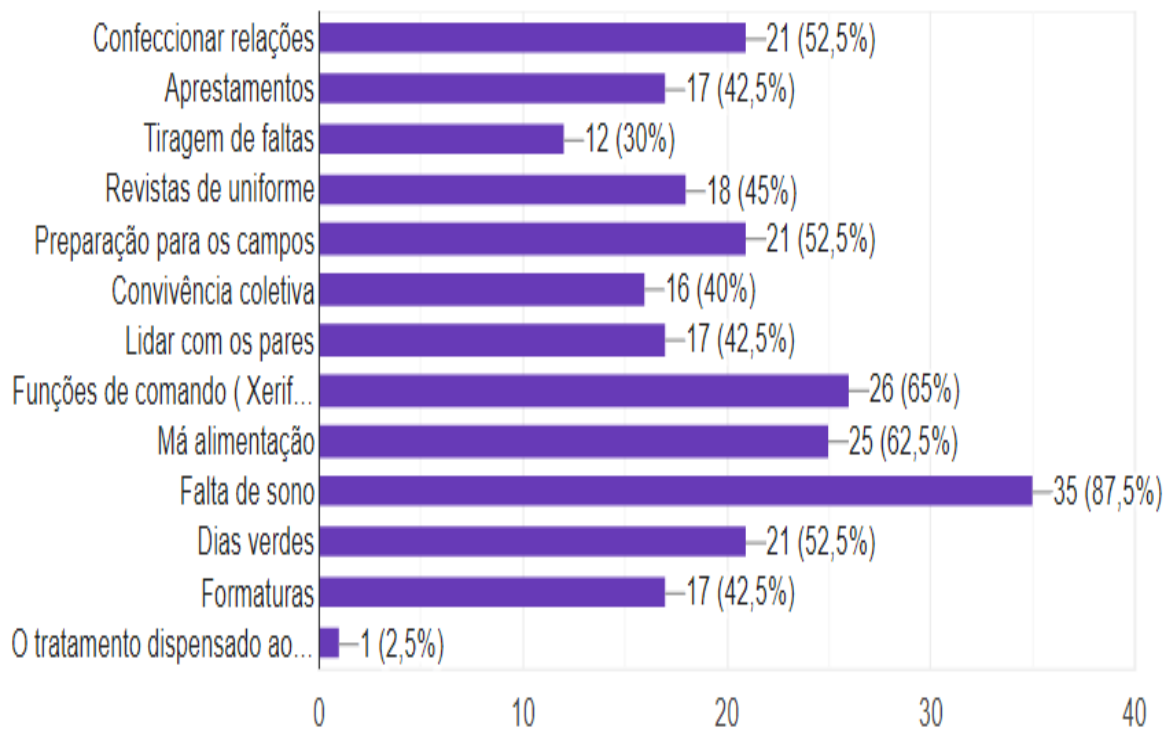
Fonte: O AUTOR (2022)

O objetivo da primeira pergunta foi descobrir com base no ponto de vista dos cadetes o quão estressante para eles é a rotina na AMAN. De acordo com o resultado demonstrado no

gráfico 92,5% (37) considera a rotina muito estressante, 5% (2) considera a rotina pouco estressante e 2,5% (1) não considera a rotina estressante.

A segunda pergunta foi: “Quais são os principais fatores que geram estresse na rotina durante o Curso Básico?”. Foram sugeridas respostas de possíveis fatores estressores, tendo como base a experiência própria do autor, sendo possível ao entrevistado adicionar outra alternativa que considerasse válida, as alternativas disponibilizadas pelo autor foram: “confeccionar relações”, “aprestamentos”, “tiragem de faltas”, “revistas de uniforme”, “preparação para os campos”, “convivência coletiva”, “lidar com os pares”, “funções de comando”, “má alimentação”, “falta de sono”, “dias verdes” e “formaturas”, sendo “tratamento dispensado ao cadete” uma alternativa proposta por um dos participantes, demonstrando comprometimento com a seriedade da pesquisa. O entrevistado respondeu de forma a assinalar quantas alternativas quisesse, podendo elencar os principais fatores estressores conforme seu entendimento, dessa maneira o total do somatório de votos não corresponde ao total de participantes da pesquisa.

Gráfico 2 – Fatores estressores

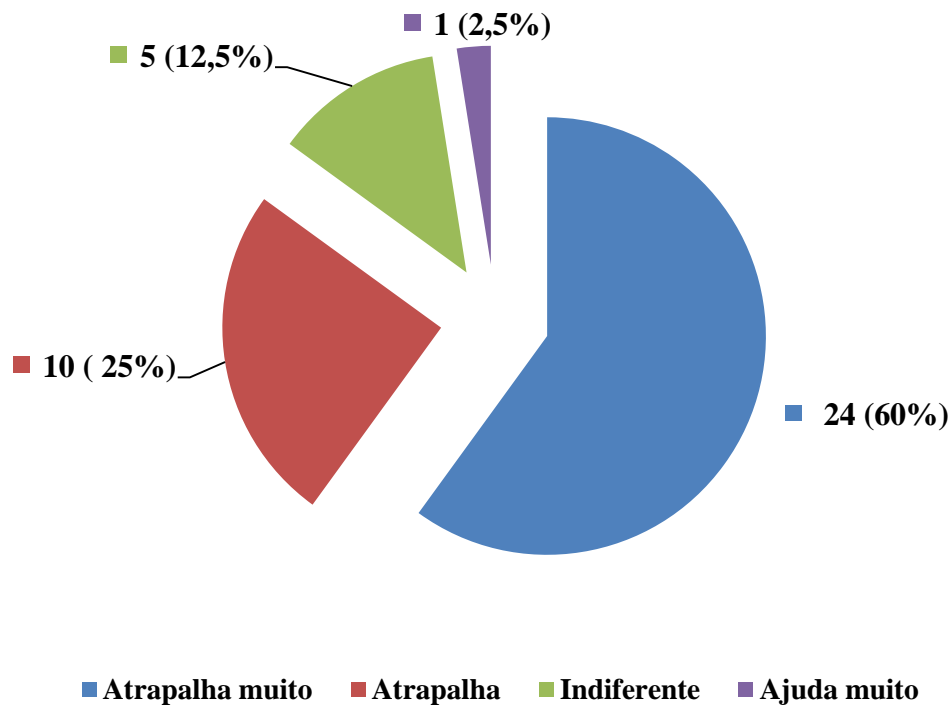


Fonte: O AUTOR (2022)

O objetivo da segunda pergunta foi descobrir quais dentre os fatores estressores presentes na rotina acadêmica da AMAN são os de maior impacto para o cadete do primeiro ano. A falta de sono foi considerado o principal fator estressor, tendo o voto de 87,5% (35) dos participantes, em seguida as funções de comando desempenhadas pelos cadetes com o voto de 65% (25) dos participantes, e a má alimentação com o voto de 62,5% (25) dos participantes. Os três principais estressores observados foram considerados como de maior impacto na vida acadêmica, dessa maneira é possível analisar suas consequências de maneira direcionada e sugerir melhorias.

A terceira pergunta foi: “Quanto o estresse acumulado na rotina interfere na atenção às aulas e instruções?”. As possíveis respostas foram: “Atrapalha muito”, “Atrapalha”, “Indiferente”, “Ajuda”, e “Ajuda muito”. O entrevistado respondeu de forma objetiva, escolhendo somente uma como alternativa que melhor se alinha com o seu entendimento.

Gráfico 3 – Estresse e atenção



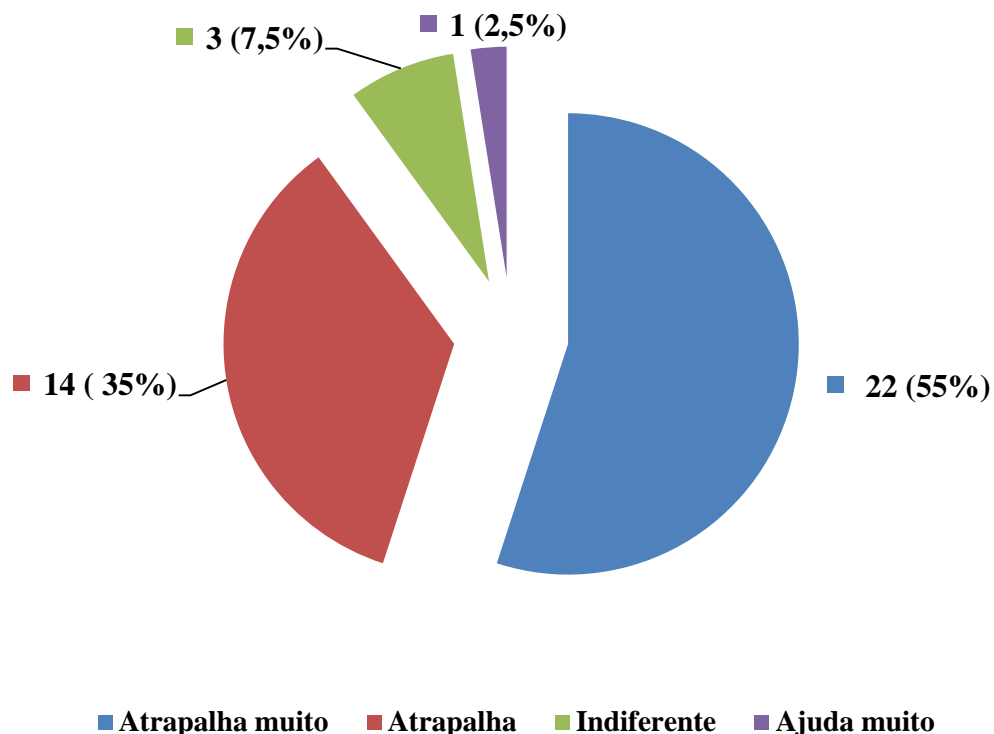
Fonte: O AUTOR (2022)

O objetivo da terceira pergunta foi analisar com base no ponto de vista dos cadetes qual o reflexo do estresse da rotina na capacidade de concentração e atenção durante as aulas e instruções. De acordo com o resultado demonstrado no gráfico 60% (24) considera que o

estresse atrapalha muito na capacidade de concentração e atenção, 25% (10) considera que atrapalha, 12,5% (5) considera como indiferente e 2,5% (1) considera que ajuda muito.

A quarta pergunta foi: “Quanto o estresse acumulado na rotina atrapalha na preparação para as avaliações a Divisão de Ensino (DE) e do ensino profissional?”. As possíveis respostas foram: “Atrapalha muito”, “Atrapalha”, “Indiferente”, “Ajuda”, e “Ajuda muito”. O entrevistado respondeu de forma objetiva, escolhendo somente uma como alternativa que melhor se alinha com o seu entendimento.

Gráfico 4 – Estresse e avaliações



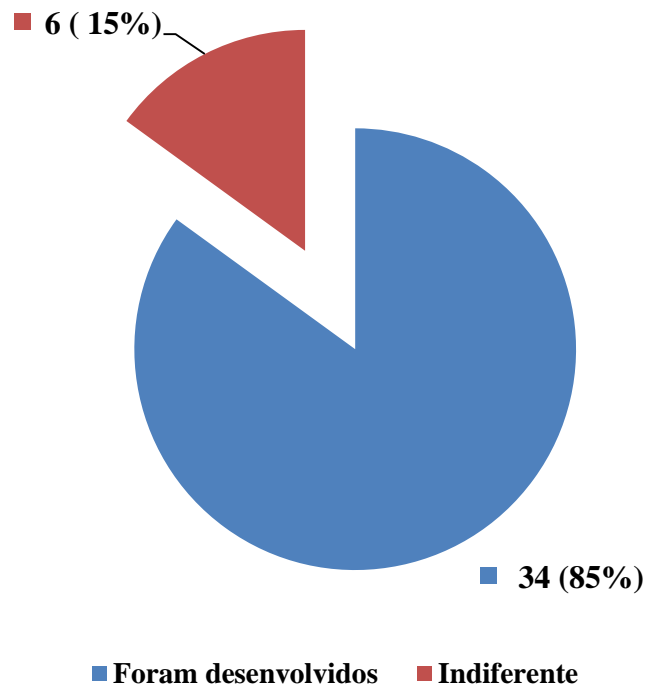
Fonte: O AUTOR (2022)

O objetivo da quarta pergunta foi analisar com base no ponto de vista dos cadetes qual o reflexo do estresse da rotina na preparação para as avaliações a Divisão de Ensino (DE) e do ensino profissional. De acordo com o resultado demonstrado no gráfico 55% (22) considera que o estresse atrapalha muito na preparação para as avaliações, 35% (14) considera que atrapalha, 7,5% (3) considera como indiferente e 2,5% (1) considera que ajuda muito.

A quinta e última pergunta foi: “Você considera que atributos da área afetiva foram desenvolvidos com mais intensidade durante o Curso Básico devido aos estresses aos quais você foi submetido? Ex: Camaradagem, autoconfiança, decisão, equilíbrio emocional, etc”.

As possíveis respostas foram: “Foram desenvolvidos”, “Indiferente”, e “Não foram desenvolvidos”. O entrevistado respondeu de forma objetiva, escolhendo somente uma como alternativa que melhor se alinha com o seu entendimento.

Gráfico 5 – Estresse e atributos da área afetiva



Fonte: O AUTOR (2022)

O objetivo da quinta pergunta foi analisar a capacidade de os fatores estressores de contribuir para o desenvolvimento de atributos da área afetiva e capacidades específicas inerentes á atividade militar . De acordo com o resultado demonstrado no gráfico 85% (34) considera que foram desenvolvidos esses atributos e 15% (6) considera que o estresse é indiferente para esse processo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o conhecimento obtido após o desenvolvimento das pesquisas bibliográficas acerca do tema proposto, juntamente com a análise dos resultados obtidos pela pesquisa de campo foi possível chegar a conclusões concretas sobre a relação do estresse aplicado especificamente á vida dos cadetes do primeiro ano da AMAN. Esses resultados possibilitaram a relevância dessa pesquisa, sendo esta uma ferramenta para possíveis futuras melhorias para a formação desses militares.

Pode-se concluir primeiramente que a rotina do cadete é de fato estressante em várias das áreas que fazem parte da rotina, como atividades teóricas, práticas ou ate mesmo as circunstâncias do ambiente. Esse estresse gera uma tensão que em alguns se manifesta de maneira leve e em outros de maneira mais significativa, essa diferença é dada devido a fatores biológicos intrínsecos a cada organismo juntamente com a maneira com que cada um decide reagir ao estressor. Fenômenos estressores são vistos de modo geral vistos como negativos pela sociedade, porém é necessário lembrar que para a profissão militar são necessários atributos específicos que outras profissões não exigem, visto que o militar deve estar preparado para conflitos. Como instituição de formação, é dever da AMAN propiciar condicionantes o mais parecidos possíveis á aquelas existentes em período de guerra, tendo em vista que um soldado deve saber responder em meio as adversidades. Dessa forma é necessário o estresse presente na formação, que permite ao cadete estar em constante fase de alerta, porém é necessária a diferenciação sobre quando isso é proveitoso ou passa a ser prejudicial.

Muitos foram os fatores estressores identificados durante o Curso Básico, sendo a falta de sono, a má alimentação e a condição de estar em funções de comando os que receberam destaque. A falta de sono se deve á inúmeras atividades que são desempenhadas durante o dia, restando pouco tempo para o descanso. A relação entre sono e estresse é recíproca, ou seja, assim como a qualidade de sono pode elevar o nível de estresse, o contrário também acontece. O processo de aprendizagem sofre impacto, pois o período do sono exerce importante função na fixação da memória, e quando este é diminuído gera um excesso de sono diurno entre os cadetes, o que também atrapalha na aprendizagem.(DE NEGREIROS, 2019). Dessa maneira a falta de sono de qualidade atrapalha é fixação do aprendizado durante a noite e também á atenção ao que é ensinado ao cadete durante o dia.

A má alimentação é vista como outro importante fator gerador de estresse na vida do cadete do primeiro ano. Apesar de não haver uma ligação biológica que explique diretamente

como uma má alimentação gera estresse, essa é uma compreensão situacional. Alimentação, assim como as acomodações das instalações físicas e a higiene são vistas como condições básicas para a manutenção do moral e bem estar de um ser humano, sendo assim reclamação quanto a qualidade da comida cedida pelo rancho é algo constante na rotina. Comer pouco ou com pouca qualidade é algo que constantemente gera insatisfação no meio dos cadetes. Porém aplicado aos cadetes do básico, existem condicionantes especiais que são aplicadas pelos instrutores, como menor tempo para comer, ou posições de desconforto durante a refeição. Sendo essas, condições que não eminentemente militares e gera dúvida quanto a relevância da aplicação desse fator estressor.

Outro fator de destaque é a condição de função de comando em que os cadetes são colocados em período rotativo, entrando em destaque em relação aos seus pares. Tal condição gera maior cobrança e responsabilidade, porém apesar do desgaste que isso gera é de grande importância para a formação do cadete. Após formado, o futuro oficial desempenhará funções de grande responsabilidade e é necessário que isso seja ensinado de forma progressiva durante a formação, desde o Curso Básico até o último ano.

Dentre todos os fatores estressores aplicados e condicionantes naturais ao período de internato, muitos trazem consequências negativas, outro geram resultados positivos ou até mesmo ambos. Dentre as consequências negativas é observado uma piora no processo de aprendizagem devido à piora da qualidade de sono que é gerada, sendo o período noturno necessário para a fixação dos conhecimentos.

Além disso a capacidade de concentração durante as instruções é reduzida pelo sono excessivo, dessa forma, se torna mais difícil internalizar os conhecimentos, que são importantes para a carreira. O estudante ao ir para as avaliações, muitas vezes não adquiriu o conhecimento necessário, mas utiliza uma memória de curto prazo para conseguir galgar um grau desejado, dessa maneira decora o que pode ser cobrado. Isso é negativo pois a intenção da formação é incutir no cadete conhecimento a longo prazo, para que seja utilizado na carreira.

Consequências positivas também podem ser observadas após a aplicação dos fatores estressores, ligadas diretamente à resposta que é dada pelo cadete, como forma de enfrentamento positivo aos problemas, preparando os futuros oficiais aos problemas que acontecerão na rotina pós formado e também em condição de combate, sendo esta a intenção da AMAN ao propiciar essas condicionantes. Após passar por muitos períodos e condições de dificuldades, e ultrapassá-las, o cadete aprende a desenvolver a resiliência, ou seja, ver o lado

positivo das coisas mesmo em meio a adversidades e encontrar nessa esperança força para superar e reverter a situação a seu favor.

Além da resiliência, muitos outros são desenvolvidos durante a formação, como rusticidade, decisão, camaradagem e dedicação. Com a manifestação dessas qualidades, o cadete se torna mais preparado para enfrentamento de desafios, apesar de todas as profissões disporem de dificuldades, no militarismo a possibilidade de um insucesso perante a dificuldades põe em risco não somente a integridade de um militar, mas como de toda a tropa e até mesmo de uma nação. Sendo assim se torna de essencial importância a aplicação de estressores, desde que estes estejam gerando resultado positivo.

Para reduzir as consequências prejudiciais e o excesso de estresse existem estratégias que auxiliam no controle e na diminuição do estresse, dentre elas destacam-se a psicoterapia, as técnicas corporais de relaxamento e alívio das tensões, o uso de medicamentos e a prática de atividades físicas. Pesquisadores levantaram dados que mostram que o exercício físico é uma técnica mais efetiva de redução dos níveis de estresse do que as práticas mais tradicionais como medicamentos, por exemplo. Quanto melhores o nível de condicionamento físico dos indivíduos, mais favoráveis eram as respostas ao estresse. (NUNOMURA, 2004)

A AMAN disponibiliza atendimento médico e psicoterapêutico que podem auxiliar o cadete, porém a carga de treinamento físico naturalmente inserido no treinamento físico militar(TFM) com certeza é de extrema importância. Durante o primeiro ano de formação, são intensificadas ainda mais os treinamentos físicos como atividades previstas, sendo esse um fator que ajuda a propiciar um maior equilíbrio na rotina do cadete, melhorando o bem estar.

Após analisar os fatores estressores, suas consequências e a relação entre eles é notório que o ideal para a formação é encontrar o equilíbrio para a correta aplicação desses. Não é saudável que a rotina seja estressante todo o tempo, assim como não se cumpre o objetivo da formação se o as atividades sempre forem desempenhadas em um baixo nível de estresse. Dessa maneira, é interessante que sejam desempenhadas ferramentas para esse equilíbrio juntamente com a sessão psicopedagogia, de forma a avaliar como se encontram os níveis de estresse dos cadetes.

Concluo ao fim dessa pesquisa que para que a formação continue sendo eficaz e possa ser ainda mais proveitosa, o ponto chave do sucesso é que cada atividade seja aplicada com intensidade correta e na hora correta. Para isso é necessário aos instrutores e a quem monta o QTS(quadro de trabalho semanal) que se tenha a consciência qual será a atividade futura a ser desempenhada, atividades práticas não são tão afetadas por atividades estressoras em um dia anterior como as atividades teóricas e avaliações por exemplo.

Após identificado o que se pode obter como positivo, devem ser explorados ainda mais os fatores que geram esse ganho. Assim como o que é prejudicial deve ser reduzido, a não ser que o objetivo fim da atividade desempenhada seja promover o estado de exaustão como nas atividades de campo e Seção de Instrução Especial (SIEsp) por exemplo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considero que ao fim da pesquisa os objetivos foram cumpridos com êxito, a análise sobre o estresse foi bem desempenhada tanto na esfera civil de maneira convencional como aplicada ao militarismo, mais especificamente ao Curso Básico da AMAN. A pesquisa possibilitou um melhor entendimento sobre esse fenômeno que acontece nas muitas instituições de ensino, principalmente de nível superior. Mostrou também que no meio militar isso ocorre igualmente, e de maneira específica, logo as ferramentas de enfrentamento e as soluções para o problema devem ser diferentes.

O entendimento de que o estresse no meio militar, principalmente em escolas de formação, é algo comum e necessário possibilita o entendimento desse como uma importante e perigosa ferramenta. A necessidade de emprego dessa ferramenta se deve ao fato dos atributos e qualidades que devem ser desenvolvidas nos militares e o perigo está na possível falta de controle por parte dos que exercem função de comando sobre os cadetes, gerando prejuízo na formação.

A melhor compreensão dessa ferramenta pode ser obtida através da leitura dessa pesquisa como ponto de partida, sendo necessário o constante acompanhamento e análise da resposta aos estímulos aplicados. A flexibilidade no planejamento e a análise situacional é imprescindível para os instrutores que tem como o objetivo a melhor aplicação dessa ferramenta.

Considero também que a realização dessa pesquisa foi de grande valia para o autor, permitiu o aprimoramento técnico e profissional e o ganho de conhecimento sobre o assunto abordado. A leitura desta permite para qualquer leitor, mesmo que este não esteja envolvido na formação dos cadetes da AMAN, a obtenção de conhecimento necessário para compreender o estresse aplicado a diversas áreas da vida assim como a utilização de estratégias para enfrenta-lo ou utilizá-lo a seu favor.

As informações obtidas após o término dessa pesquisa servem para a valorização do tema e percepção da problemática, identificando causas e sugerindo possíveis soluções. Dessa forma, para que a formação do futuro oficial possa se beneficiar com esses conhecimentos obtidos é necessário um acompanhamento atitudinal dos cadetes, sendo necessárias novas pesquisas de maneira constante.

REFERÊNCIAS

- FILGUEIRAS, JULIO CESAR; HIPPERT, MARIA ISABEL STEINHERZ. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicol. cienc. prof., Brasília**, v.19, n. 3, p. 40-51,1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300005&lng=en&nrm=iso> .
- LIPP, MARILDA E. N. ; MALAGRIS, LÚCIA E. N. **O stress emocional e seu tratamento**. In: Rangé, Bernard Psicoterapias cognitivo-comportamentais, Artmed, São Paulo, 2001.
- PIAGET, JEAN. **Seis estudos de Psicologia**. Forense - Universitária, Rio de Janeiro, 1986. 150 pp.
- OLIVEIRA, E. A. **Delimitando o conceito de stress**. Ensaio e Ciência, v.1, n.1, p. 11-18, 2006
- SANTOS, ABEL MATOS; CASTRO, JOÃO JÁCOME DE. Stress. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 16, n. 4, p. 675-690, dez. 1998. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82311998000400012&lng=pt&nrm=iso> .
- SILVA RM, GOULART CT, GUIDO LA. **Evolução histórica do conceito de estresse**. Rev. Cient. Sena Aires. 2018; 7(2): 148-56.
- COULON, ALAIN. **O ofício de estudante: a entrada na vida universitária**. Educ. Pesqui., São Paulo, v. 43, n. 4, p. 1239-1250, Dec. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022017000401239&lng=en&nrm=iso> .
- MONDARDO, A. H., & PEDON, E. A. **Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. Revista de Ciências Humanas,2012 6(6), 159-180.
- KUPRIYANOV, R.; ZHDANOV, R. **The eustress concept: Problems and outlooks**. World Journal of Medical Sciences 11, 2 (2014), 179-185.
- MCGONIGAL, KELLY. **O Lado Bom do Estresse**.1.ed. Editora Réptil, 2012. 288p.
- PIRAJÁ, G., SOUSA, T., FONSECA, S., BARBOSA, A., & NAHAS, M. **Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros**. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde, 2013.18(6), 740
- MATUMOTO, POLYANA ALVARENGA. **As Influências Do Estresse No Desempenho Acadêmico De Estudantes Universitários**. Revista Científica Semana Acadêmica. Fortaleza, 2018,Nº.126,03/07/2018. Disponível em: <<https://semanaacademica.org.br/artigo/influencias-do-estresse-no-desempenho-academico-de-estudantes-universitarios>> .
- BRASIL. Ministério da Defesa. **Academia Militar das Agulhas Negras**. Casa de Valores-Berço de Tradições.Resende,RJ,2019. Disponível em: <<https://www.aman.eb.mil.br/seja-bem-vindo-ao-site-da-aman>>

STACCIARINI, Jeanne Marie R.; TRÓCCOLI, Bartholomeu T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 9, n. 2, p. 17-25, 2001.

BAUER, Moisés Evandro. Estresse. **Ciência hoje**, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002.

SILVA, Rodrigo Marques da; GOULART, Carolina Tonini; GUIDO, Laura de Azevedo. **Evolução histórica do conceito de estresse**. Revista de Divulgação Científica Sena Aires, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018.

ANJOS, Vanessa Di Cássia Fragosso dos. **A Arteterapia como Tecnologia não-Medicamentosa em Atenção à Saúde Socioemocional: Eustresse e Elaboração de Resiliência**. 2018.

FONTANA, D. **Estresse: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa**. São Paulo: Saraiva, 1991.

MOREIRA, P. S. et al. **Impact of Chronic Stress Protocols in Learning and Memory in Rodents: Systematic Review and Meta-Analysis**. PLoS ONE, 2016; 11(9).

PARK, J., Chung, S., An, H. et al. A structural model of stress, motivation, and academic performance in medical students. **Psychiatry Investigation**, 2012; 9(2): 143–149.

DE NEGREIROS, Cíntia Taumaturgo Fernandes et al. **Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem**. Revista Baiana de Enfermagem, v. 33, 2019.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; FERNANDES, Mara Regina Caruso. **Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 3, n. 3, 2004.

6 APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Este questionário tem por finalidade auxiliar no desenvolvimento de uma pesquisa sobre o reflexo do estresse no desempenho acadêmico do cadete do Curso Básico da Academia Militar das Agulhas Negras.

1) Você considera estressante a rotina acadêmica durante o Curso Básico da AMAN?

- Muito estressante
- Indiferente
- Pouco estressante

2) Quais são os principais fatores que geram estresse na rotina durante o Curso Básico?

- Confeccionar relações
- Aprestamentos
- Tiragem de faltas
- Revistas de uniforme
- Preparação para os campos
- Convivência coletiva
- Lidar com os pares
- Funções de comando
- Má alimentação
- Falta de sono
- Dias verdes
- Formaturas
- Tratamento dispensado ao cadete

3) Quanto o estresse acumulado na rotina interfere na atenção às aulas e instruções?

- Atrapalha muito
- Atrapalha
- Indiferente
- Ajuda
- Ajuda muito

4) Quanto o estresse acumulado na rotina atrapalha na preparação para as avaliações a Divisão de Ensino (DE) e do ensino profissional?

- Atrapalha
- Indiferente
- Ajuda
- Ajuda muito

5) Você considera que atributos da área afetiva foram desenvolvidos com mais intensidade durante o Curso Básico devido aos estresses aos quais você foi submetido?

- Foram desenvolvidos
- Indiferente
- Não foram desenvolvidos