


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

Ana Carolina de Oliveira Souza

**A ATENÇÃO PLENA (*MINDFULNESS*) E SUAS CORRELAÇÕES COM A
CLASSIFICAÇÃO GERAL, AS AVALIAÇÕES DE TIRO, TREINAMENTO FÍSICO
MILITAR E CONCEITO ATITUDINAL**

**Resende
2022**

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

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL

TÍTULO DO TRABALHO: A ATENÇÃO PLENA (*MINDFULNESS*) E SUAS CORRELAÇÕES COM A CLASSIFICAÇÃO GERAL, AS AVALIAÇÕES DE TIRO, TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E CONCEITO

AUTOR: ANA CAROLINA DE OLIVEIRA SOUZA

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- RJ, 24 de Agosto de 2022.



ANA CAROLINA DE OLIVEIRA SOUZA – CAD

5729m SOUZA, Ana Carolina de Oliveira

O mental training no desenvolvimento de competências transversais do futuro oficial do Exército Brasileiro. / Ana Carolina de Oliveira Souza – Resende; 2022. 46 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Atilio Sozzi NOgueira

TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2022.

1.Treinamento mental 2.Mindfulness 3.Desempenho
4.Atenção plena I. Título.

Ana Carolina de Oliveira Souza

**A ATENÇÃO PLENA (*MINDFULNESS*) E SUAS CORRELAÇÕES COM A
CLASSIFICAÇÃO GERAL, AS AVALIAÇÕES DE TIRO, TREINAMENTO FÍSICO
MILITAR E CONCEITO ATITUDINAL**

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(a): Maj Atílio Sozzi Nogueira

Resende

2022

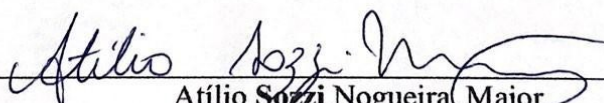
Ana Carolina de Oliveira Souza

**A ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS) E SUAS CORRELAÇÕES COM A
CLASSIFICAÇÃO GERAL, AS AVALIAÇÕES DE TIRO, TREINAMENTO FÍSICO
MILITAR E CONCEITO ATITUDINAL**

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**.

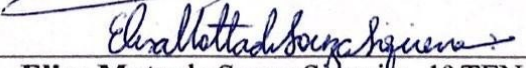
Aprovado em 26 de agosto de 2022

Banca examinadora:



Atílio Sorzi Nogueira, Major
(Presidente/Orientador)


Kelvin Alves de Freitas, 1º TEN


Elisa Mota de Sousa Siqueira, 1º TEN

Resende
2022

Dedico este trabalho aos meus pais, por todo tempo abnegado em prol da minha criação e por todo o amor que me foi dado; também, à minha avó, que sempre me apoiou e acreditou na minha vitória.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me protegido e me abençoado todos os dias da minha formação, permitindo me construir minha carreira e trilhar o caminho do bem. Aos meus pais, pela dedicação, abnegação e esmero em me educar, por serem minha fortaleza e sempre sustentarem meu moral em dias difíceis.

Às minhas companheiras de turma, aquelas que todos os dias me deram exemplos de como mulheres fortes são e me fizeram seguir em frente. Aos meus companheiros de turma, por dividirem as dificuldades comigo e multiplicarem as alegrias, fazendo os dias mais fáceis. Ao meu namorado, por acreditar em mim sempre e treinar comigo, independente do clima e do momento, fazendo os obstáculos superáveis.

Aos oficiais que abdicaram do seu tempo para se dedicarem a minha formação. Por fim, ao meu orientador, que, sempre que necessitei se dispôs prontamente a me auxiliar, fornecendo diversos materiais e me orientando para o sucesso deste trabalho.

RESUMO

A ATENÇÃO PLENA (*MINDFULNESS*) E SUAS CORRELAÇÕES COM A CLASSIFICAÇÃO GERAL, AS AVALIAÇÕES DE TIRO, TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E CONCEITO ATITUDINAL

AUTOR: Ana Carolina de Oliveira Souza

ORIENTADOR: Atilio Sozzi Nogueira

O objetivo deste trabalho é demonstrar como o Treinamento Mental (TM), em especial a atenção plena (*mindfulness*), tem correlação com a classificação geral e as avaliações de tiro, Treinamento Físico Militar e competências transversais dos militares em formação na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). Primeiramente, entende-se que Treinamento Mental uma importante ferramenta que auxilia no processo de aprendizagem e no aperfeiçoamento de habilidades motoras e intelectuais. São as técnicas de TM: *Mindfulness*, Visualização e Afirmações Positivas. O *Mindfulness* é um estado ativo da mente que podemos atingir imaginando novas realidades e resultados, e não apenas cedendo a regras e comportamentos antigos. No decorrer do trabalho será apresentado o uso do Treinamento Mental no adestramento dos Fuzileiros Navais Norte-Americanos e na formação das Forças Especiais da Marinha Norte-Americana (Navy SEALs), com o intuito de demonstrar como o TM aprimora o desempenho dos militares e, ainda, estabelecer uma ligação entre as atividades executadas na AMAN e o possível uso do Treinamento Mental. Para a elaboração do trabalho, foi aplicado um questionário de autoavaliação em cadetes da AMAN, composto por questões da Escala MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*), que é voltada para a medição do nível de *Mindfulness*. Ao mesmo tempo foram levantados indicadores de desempenho no curso: classificação geral, notas do tiro de fuzil e pistola, notas de Treinamento Físico Militar (TFM) e nota de conceito atitudinal. Os resultados indicaram que aqueles indivíduos com mais elevados escores de atenção plena possuíam médias mais elevadas em todas as variáveis de desempenho estudadas, quando comparados com aqueles com menores escores. Portanto, o presente trabalho demonstra que, com a prática do Treinamento Mental e o consequente aumento do nível de atenção plena (*mindfulness*) dos cadetes é possível aprimorar o desempenho deles no curso da AMAN.

Palavras-chave: Treinamento Mental. Desempenho. Desenvolvimento. Atenção Plena. AMAN.

ABSTRACT

MINDFULNESS AND ITS CORRELATION WITH THE GENERAL CLASSIFICATION, SHOOTING ASSESSMENTS, MILITARY PHYSICAL TRAINING AND ATTITUDINAL CONCEPT

AUTHOR: Ana Carolina de Oliveira Souza

ADVISOR: Atilio Sozzi Nogueira

The objective of this work is to address how Mental Training (TM), in particular mindfulness, is correlated with the general classification and assessments of shooting, military physical training and transversal skills of the military in training at the Military Academy of the Agulhas Negras (AMAN). First, Mental Training is understood as an important tool that helps in the learning process and in the improvement of motor and intellectual skills. Three TM techniques are known: Mindfulness, Visualization and Positive Affirmations. Mindfulness is an active state of mind, which we can achieve by imagining new realities and outcomes, not just giving in to old rules and behaviors. In the course of the work, the use of Mental Training in the training of US Marines and in the formation of the US Navy Special Forces (Navy SEALs) will be presented, in order to demonstrate how TM improves the performance of the military and also, establish a link between the activities performed at AMAN and the possible use of Mental Training. For the elaboration of the work, a self-assessment questionnaire was applied to AMAN cadets, composed of questions from the MAAS Scale (Mindfulness Attention Awareness Scale), which is aimed at measuring the level of Mindfulness. At the same time, performance indicators were raised in the course: General classification, marks for rifle and pistol shooting, marks for Military Physical Training (TFM) and attitudinal concept grade. The results indicated that those individuals with higher mindfulness scores had higher means in all performance variables studied, when compared to those with lower scores. Therefore, the present work demonstrates that with the practice of Mental Training and the consequent increase in the level of full attention (mindfulness) of the cadets, it is possible to improve their performance in the AMAN course.

Keywords: Mental Training. Performance. Development. Mindfulness. AMAN.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Menção de Tiro I e Tiro II.....	27
Tabela 2- Tipo de TFM.....	28
Tabela 3- Correspondência de Menção para Notas.....	29
Tabela 4- Nível de <i>Mindfulness</i> (atenção plena).....	35
Tabela 5- Classificação Geral.....	36
Tabela 6 - Notas de Fuzil e de pistola.....	36
Tabela 7- Média de Nota de Conceito Atitudinal.....	37
Tabela 8- Médias das Notas de TFM.....	37
Tabela 9 - Resultado do Questionário <i>Online</i>	47

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AC	Avaliação Contínua
AF	Avaliação Formativa
AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
BIBLIEx	Biblioteca do Exército
CFO	Curso de Formação de Oficiais
DESMil	Diretoria de Educação Superior Militar
EB	Exército Brasileiro
ESPCEX	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
MAAS	<i>Mindful Attention Awareness Scale</i>
LEMB	Linha de Ensino Militar Bélico
MMFT	<i>Mindfulness-based mind fitness training</i>
MRT	<i>Mental Resilience Training</i>
NCL	Nota de Conceito Lateral
NCV	Nota de Conceito Vertical
NFC	Notas Finais de Curso
P4A	Projeto de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TFM I	Treinamento Físico Militar I
TFM II	Treinamento Físico Militar II
TFM III	Treinamento Físico Militar III
TM	Treinamento Mental

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
1.1 OBJETIVOS.....	17
1.1.1 Objetivo Geral.....	17
1.1.2 Objetivos Específicos.....	17
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	19
2.1. <i>MENTAL TRAINING</i>	19
2.1.2 <i>MINDFULNESS</i> (ATENÇÃO PLENA).....	21
2.2 COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS.....	22
2.2.1 Adaptabilidade.....	22
2.2.2 Autoconfiança.....	24
2.2.3 Liderança.....	25
2.2.4 Equilíbrio Emocional.....	25
2.3 AVALIAÇÕES DE TIRO DE FUZIL E PISTOLA.....	26
2.4 AVALIAÇÕES DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.....	27
2.5 CLASSIFICAÇÃO GERAL NO CURSO.....	28
2.6 APLICAÇÃO DO <i>MENTAL TRAINING</i> NOS FORÇAS ESPECIAIS DA MARINHA NORTE-AMERICANA (<i>NAVY SEALS</i>).....	31
2.7 ESCALA <i>MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE</i> (Escala de Atenção e Consciência Plena).....	32
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO.....	33

3.1 TIPO DE PESQUISA.....	33
3.2 MÉTODO.....	33
3.2.1 Questionário <i>online</i>.....	33
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	35
5 CONCLUSÃO.....	39
ANEXO A – EXEMPLO DA TABELA COM OS INDÍCES DE TFM.....	44
ANEXO B – ESCALA MAAS.....	45
APÊNDICE A –ESCALA MAAS.....	46
APÊNDICE- RESULTADO DO QUESTIONÁRIO ONLINE.....	47

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho teve o objetivo de levantar as correlações entre a atenção plena (*mindfulness*), a classificação geral e as avaliações de tiro, treinamento físico militar e competências transversais dos militares em formação na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). Foi um trabalho na área de Estudos Interdisciplinares sobre Educação com a linha de pesquisa Psicologia aplicada a processos educativos e sociais.

Primeiramente, será abordado o que vem a ser o *Mental Training*, como ele pode auxiliar no desenvolvimento de competências transversais como adaptabilidade, autoconfiança, liderança e equilíbrio emocional. Será apresentado o uso deste Treinamento Mental pelos Fuzileiros Navais (*mariners*) Norte-Americanos e nas Forças Especiais da Marinha Norte-Americana (*Navy SEALs*), tudo com o intuito de que seja exposto o aprimoramento obtido pelos militares das Forças Armadas dos Estados Unidos.

O Exército Brasileiro é definido pela Constituição Federal de 1988, no seu artigo 142 como instituição nacional, permanente e regular. Possui como pilares a hierarquia e a disciplina, sob a autoridade do Presidente da República e possui como objetivo a defesa da Pátria, a garantia dos poderes constitucionais e, caso necessário, da lei e da ordem (BRASIL, 1988). A missão do Exército Brasileiro baseia-se ainda em suas tradições e vocações, definidas e colocadas em prática com o passar do tempo e com a formação sociocultural do Brasil (BRASIL, 2014).

O exercício da profissão militar exige que a formação de seus profissionais seja peculiar. Para tanto, o oficial de carreira da Linha de Ensino Militar Bélico (LEMB) passa por um sistema de educação continuada, que proporciona caminhos para adquirir as competências específicas dos diversos níveis de exercício da profissão militar (BRASIL, 2014). A Academia Militar das Agulhas Negras é o primeiro passo para essa formação, sendo responsável por oferecer o ensino superior, diretamente subordinado à Diretoria de Educação Superior Militar (DESMil), destinado a formar o Aspirante-a-Oficial das Armas de Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia e Comunicações, do Serviço de Intendência e do Quadro de Material Bélico e, ainda, habilitá-lo para exercer funções cuja responsabilidade cabe ao tenente e ao capitão não aperfeiçoado. Ademais, além do posto de Aspirante-a-Oficial, o formando é graduado bacharel em Ciências Militares. É, ainda, responsabilidade da AMAN

contribuir para o desenvolvimento da doutrina militar na área de sua competência e realizar pesquisas nas áreas que lhe cabem (BRASIL, 2015).

Logo, com o intuito de proporcionar uma formação diferenciada das demais carreiras, a AMAN assim como as outras escolas de formação militar têm como norma a elevada exigência no desenvolvimento de suas atividades, tais como: formaturas, aulas de ensino superior, exercícios físicos, atividades de campo, serviços de escala, atividades extracurriculares em agremiações e manutenção das instalações, nos materiais coletivos e individuais. Assim, o dia inicia-se às 5h50min com a alvorada, em dias normais de expediente, e termina às 22 h com o toque de silêncio. Não se trata, apenas, de uma situação acadêmica, em que, terminada a aula, o aluno retira-se para sua casa. Durante todo o dia, estão presentes os encargos e os deveres, as condições de disciplina e a exposição aos riscos do treinamento militar. Os cadetes, título dado aos militares que estão em processo de formação na AMAN, são submetidos a rigorosos testes de avaliação, que abrangem as áreas cognitiva, afetiva e psicomotora para a carreira militar (BRASIL, 2014).

O intuito desta formação é desenvolver competências transversais e técnicas nos militares em formação. Segundo Marques (2019), as competências transversais são conhecimentos, habilidades, atitudes, comportamentos e capacidades que um profissional possui como bagagem, e que, quando são adicionados aos conhecimentos técnicos, torna o indivíduo mais valioso para seu trabalho. Como exemplo tem-se o equilíbrio emocional, a autoconfiança, a liderança e a adaptabilidade, enquanto as competências técnicas são todos os conhecimentos e habilidades adquiridos através da educação formal e não formal, como treinamentos, cursos profissionalizantes e experiências.

Assim, com a carga de atividades exercidas pelos cadetes no dia a dia, é normal ter como preocupação o nível de estresse ao qual são submetidos e como reagem a esse estímulo. França e Rodrigues (1996, p. 18) afirmam que:

Estresse se constitui de uma relação particular entre pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar.

E ainda pode provocar, em determinados indivíduos, algumas reações no organismo, como tensão, taquicardia, sudorese, falta de concentração, de memória, irritabilidade e medo (CARVALHO & SERAFIM, 2002). Portanto, com o que foi exposto em relação às tarefas diárias dos cadetes, podemos observar que estão submetidos a circunstâncias desafiadoras, e,

em alguns casos, como consequência, podem ter que manejar com as reações provocadas, em escalas diferentes.

Contudo, o estresse possui um lado positivo adotando-se outro ponto de vista. Para McGonigal (2015) o fenômeno só pode ter consequências negativas para a saúde se o indivíduo acreditar que sim, uma vez que a crença muda e o estresse passa a ser um impulsionador, como consequências positivas pode-se citar como exemplo “As sete maneiras de o estresse fazer bem à sua mente e corpo”, escrito por May (2014), em que é apontado como lado positivo o aumento da produção de neurônios que podem melhorar o desempenho em atividades físicas, em aprendizados comuns, melhorar a memória, fortalecer o sistema imunológico, tornar o indivíduo mais sociável, uma vez que as pessoas ficam mais dispostas a confiar em seus parceiros em situações de estresse, e ainda pode ajudar a conectar o indivíduo com os próprios instintos.

Assim, o que se deve fazer é melhorar a forma como lidamos com o estresse em vez de evitá-lo. Segundo McGonigal (2015) podem-se colher os benefícios do estresse aprendendo a mudar a mentalidade com alguns exercícios simples em que, através de uma reflexão sobre uma experiência estressante recente, deve-se analisar se o estresse ajudou a enfrentar o desafio, a se conectar com outros ou a aprender a crescer depois de passada a experiência. Após isso, deve-se notar o momento de estresse e aceitá-lo; não se deve gastar energia tentando ignorar o estresse.

Visando diminuir as possíveis reações que o estresse poderá causar nos cadetes que, porventura, ainda não conseguem manejá-lo da forma mais adequada e ajudá-los a desenvolver as competências transversais exigidas aos futuros líderes do Exército Brasileiro, será introduzido o conceito do *Mental Training*. Para Perotti Junior (2016), o Treinamento Mental pode auxiliar o processo de aprendizagem e de aperfeiçoamento de habilidades motoras, uma vez que diminui o número de repetições do treino físico, reduz a ansiedade e diminui os níveis de estresse das pessoas em estudo.

Ademais, como uma maneira de se realizar o Treinamento Mental, a Psicologia Positiva possui a técnica do *Mindfulness* (atenção plena) e outras duas técnicas (Visualização e Afirmções Positivas), que serão abordadas no decorrer do trabalho. A primeira pode ser explicada, primeiramente, apresentando o oposto de sua definição, que é o *Mindlessness* (Negligência) a qual, segundo Lopez (2009), é um estado inativo da mente que confia nos desenhos mentais traçados no passado, ou seja, o passado domina os comportamentos de

forma automática, e assim as regras e rotinas governam, em vez de guiarem, as nossas atitudes.

Já o *Mindfulness*, segundo Lopez (2009, p. 619):

É um estado ativo da mente que é alcançado imaginando resultados novos. Podemos seguir regras e rotinas, no entanto, quando estamos atentos, nossa mente orienta nosso comportamento. A Pesquisa também mostrou que, quanto mais imaginação fazemos, mais nos interessamos pela atenção plena e isto é reconhecido no que produzimos.

Assim, por meio das técnicas de Treinamento Mental, podem-se aperfeiçoar as habilidades e obter resultados melhores nas atividades diárias. Existe a aplicação do *Mental Training* nas Forças Armadas Norte-Americanas por meio do uso do *Mindfulness* (atenção plena). Segundo Brewer (2014), o *Mindfulness-Based Mind Fitness Training* foi desenvolvido especificamente para militares pela Dr^a. Elizabeth Stanley, da Marinha dos Estados Unidos da América, e combina a prática do *Mindfulness* (atenção plena) com a didática e treinamento das habilidades militares, desenvolvendo resposta na regulação do sistema nervoso autônomo.

Em teoria, essa combinação deve treinar os indivíduos para que sejam capazes de doutrinar o sistema nervoso autônomo, de forma que este seja mais responsivo em situações de estresse. Os fuzileiros navais que receberam 20 (vinte) horas de treinamento de *Mindfulness* (atenção plena) por 8 (oito) semanas mostraram um significativo aumento da frequência cardíaca em antecipação ao desafio de estresse, que não foi significativamente maior durante o desafio, ou seja, através da atenção plena foi possível simular o combate real, dando a oportunidade de aprimorar as competências transversais necessárias.

E ainda, outra aplicação do *Mental Training* é vista no treinamento dos militares integrantes das Forças Especiais da Marinha Norte-Americana (Navy *SEALs*). Segundo Mayard (2017), para permanecer no curso de formação desses combatentes especializados é necessário ter uma mente resistente ao estresse e capaz de suportar intensa dor física, tudo visando à superação de desafios típicos da profissão militar. Com isso, observando o comportamento daqueles que obtinham sucesso no curso, foram extraídas seis aplicações de *Mental Training* voltadas para o desenvolvimento de uma mente resistente, e são elas: “‘Coma um elefante’, ‘Visualize o sucesso’, ‘Controle Emocional’, ‘Não Reação’, ‘Pequenas Vitórias’, ‘Ache sua tribo’” (MAYARD, 2017, p. 2).

Considerando-se o Exército Brasileiro, a prática do *Mental Training* nas escolas de formação se faz necessário assim como para os exemplos citados acima; uma vez que os

cadetes são submetidos a atividades desafiadoras, como Salto da Plataforma de 10 (dez) metros, Teste de Aptidão Física, Exercícios de Tiro de Fuzil, Exercícios de Tiro de Pistola, e ainda a atividades de campo. Nessas situações são exigidas dos militares a superação de desafios e uma resposta positiva frente a estes, e as competências que lhes darão suporte para obter um bom resultado podem ser simuladas e aperfeiçoadas no treinamento mental.

Logo, pode-se observar uma conexão entre as atividades exercidas na Academia Militar das Agulhas Negras e a necessidade de desenvolver ainda mais a robustez psicológica do cadete como é feito com os fuzileiros Navais Norte-Americanos e nas Forças Especiais da Marinha Norte-Americana (*Navy SEALs*), fazendo uso das ferramentas de *Mental Training*, com o intuito de aprimorar os resultados obtidos pelos cadetes durante a formação e, conseqüentemente, na carreira.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Levantar as relações entre atenção plena, classificação geral e as avaliações de tiro, treinamento físico militar e conceito atitudinal dos cadetes do 3º ano do Curso de Intendência.

1.1.2 Objetivos Específicos

Abordar os conceitos relativos ao *Mental Training* e as competências transversais desenvolvidas por meio dele.

Aplicar o questionário de *Mindfulness* (MAAS) nos cadetes do 3º ano do curso de Intendência.

Levantar dos cadetes em estudo a classificação atual, desempenho em tiro e no treinamento físico militar, e a nota de conceito atitudinal, comparando as médias obtidas.

Correlacionar o *Mindfulness* (atenção plena) e o desempenho do cadete.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. MENTAL TRAINING

Segundo PEROTTI JUNIOR (2016, p.29),

O treinamento mental é uma alternativa para que a prática não se torne maçante e com isso estressante, e que pode muitas vezes ocasionar desistências devido a traumas, resultantes de movimentos extremamente tecnicistas, repetitivos e específicos à prática.

O Treinamento Mental (TM) apresenta duas linhas de explicação para a sua aplicação: a primeira é de nível comportamental (psicológico), e a segunda, de nível motor. O TM, quando implantado em níveis psicológicos, visa controlar níveis de ansiedade, ativação e motivação (PEROTTI JUNIOR, 2016).

Então, para Perotti Junior (2016), o TM pode ser utilizado como importante ferramenta, auxiliando no processo de aprendizagem e no aperfeiçoamento de habilidades motoras. Na maioria dos estudos feitos por ele, foram encontradas melhorias significativas em grupos que faziam a prática física junto com a prática mental (prática combinada). Este concluiu então que o TM pode ser uma ferramenta importante para treinos mediados pelos instrutores e monitores, uma vez que diminui o número de repetições do treino físico e reduz a ansiedade e o nível de estresse das pessoas em estudo.

Segundo Samulski (1997, p. 46) *apud* Eberspacher, existem três formas de realizar o TM :

Treinamento através da auto verbalização: consiste em repetir mentalmente o desenvolvimento do movimento em forma consciente por meio de frases afirmativas. Treinamento através da auto-observação: deve-se observar, por meio dos "olhos mentais", um bom filme sobre o desenvolvimento do movimento que o atleta realiza, como se o indivíduo assumisse o papel de espectador de si mesmo. Treinamento ideomotor: o atleta deve atualizar intensa e profundamente a perspectiva interna do movimento.

Ainda, conforme Samulski (2009, p.78):

O treinamento mental é orientado para dois objetivos: movimentos e situações. A imaginação desses objetivos pode ser realizada em três estratégias temporais, sendo elas: Antecipatória: imaginar a ação a ser realizada, analisando-a, procurando controlar os fatores internos e externos, otimizando as condições técnicas, táticas e psicológicas para realizar a ação. Integrativa: imaginar a ação durante a prática da mesma integrando os estímulos cognitivos, motores e psicológicos, buscando atingir o melhor rendimento. Retroativa: analisar e avaliar as ações anteriores, com *feedback*

positivo para regular as ações futuras sob os aspectos técnicos, táticos e psicológico.

Existem três técnicas de *Mental Training*, sendo elas: Afirmações Positivas, Visualização e Relaxamento. As afirmações positivas utilizam-se de pensamentos positivos, planejados e conscientes para aumentar a produtividade, substituindo as coisas negativas que tentam dominar a mente. É preciso dirigir o próprio pensamento e não deixar o espaço ao acaso. Essas palavras podem inclusive mudar a qualidade da vida (HUANG E LYNCH, 1992).

Já a visualização criativa segundo a Mednicoff (2007, p.2) é:

Um método para se pesquisar o desconhecido, trazendo-o para nossa vida consciente. Além dessa função, também utilizamos para transformar padrões antigos de pensamentos em novos e para fortalecer positivamente seu campo energético. Não é uma técnica que se utiliza para fazer interpretações das imagens, mas para entrarmos em contato com sentimentos. Essas imagens, que pesquisaremos dentro da mente, nada mais são do que pensamentos inconscientes, acumulados durante a vida e que vão se agrupando conforme afinidades.

Já a técnica do Relaxamento, segundo Garfield (1987), possui como principais procedimentos a meditação e o relaxamento progressivo. Esses procedimentos de relaxamento, que incluem algum tipo de concentração mental, ajudam a focalizar a atenção em um símbolo, em imagens, destinadas a acalmar a mente, adquirindo uma perspectiva diferente e uma energia renovada. Na meditação alcançamos atenção plena conhecida como *Mindfulness*.

Para Mednicoff (2007), a meditação deve ser feita em ambiente calmo e escuro, de forma confortável, buscando criar um ambiente interno favorável, o que permite criar a realidade desejada pelo indivíduo, assim às imagens mentais vão sendo mudadas e adaptadas de forma positiva. Ela afirma ainda que, por meio da visualização, usamos nossa imaginação para criar imagens mentais baseadas no objetivo que desejamos alcançar.

Com o intuito de interligar todas as definições dadas, a exposição das formas de TM e quais técnicas podem ser utilizadas no desenvolvimento de competências transversais, temos a afirmação de Huang e Lynch (1992), em que é dito que, quando a imagem mental é bem trabalhada (lenta e com nitidez), cria para o indivíduo novas alternativas, facilitando a obtenção de bons resultados. Além disso, essa técnica refaz e reorganiza movimentos, porventura ineficientes anteriormente presentes.

Logo, trazendo-se para o contexto da formação na Academia Militar das Agulhas Negras, o entendimento e a prática do Treinamento Mental podem auxiliar no desenvolvimento das competências transversais, uma vez que no ambiente militar, são necessárias práticas repetidas para a massificação dos conhecimentos e desenvolvimento pessoal dos combatentes, e o TM pode ser uma alternativa para complementar o aprendizado, com o manejo mais adequado do estresse e da ansiedade.

2.1.2 *MINDFULNESS* (ATENÇÃO PLENA)

Para Spencer-Oatey (2013), a atenção plena é compreendida como um estado de consciência em que o indivíduo está ciente do contexto e do conteúdo da informação. É um estado de abertura à novidade. Em oposição à atenção plena tem-se a uma dependência excessiva de categorias e distinções traçadas no passado e nas quais o indivíduo é dependente do contexto, como se agisse de forma automática.

As explicações de Girard e Felix (2016) trazem que a *Mindfulness-Based Stress Reduction* (Redução de Estresse Baseada na Atenção Plena - MBSR) é a incorporação de práticas budistas, incluindo a meditação, ou *Mindfulness* à medicina comportamental. O treino serviria para reduzir o estresse. Também se mostrou eficaz para outros tipos de problemas como o próprio transtorno de ansiedade.

Ainda, Nunes & Muller (2015) afirma que o foco na atenção desenvolvido pela técnica de *Mindfulness* ajuda o indivíduo a tomar consciência de seus pensamentos, possibilitando uma alternativa para o registro de pensamentos diários, permitindo-lhe que entre em contato com suas experiências emocionais, mas de uma maneira mais efetiva e racional. Ademais, a atenção plena é fundamentalmente conectada a muitos aspectos do funcionamento do local de trabalho e associa ao treinamento a melhoria em três áreas principais: bem-estar, relacionamentos e desempenho (SUTCLIFFE, 2016).

Segundo Williams (2010), o ambiente da formação militar é percebido por alguns discentes como estressante e cada sujeito reage de forma singular aos estímulos ambientais de acordo com sua avaliação pessoal, podendo considerá-los como um desafio ou como uma ameaça, principalmente se levar em consideração que para Beilock (2002) as atividades exercidas pelos cadetes (simulações do combate real) auxiliam o desenvolvimento do controle emocional e reduzem os efeitos negativos do estresse. Pode-se, por fim, inserir a ferramenta

do *Mindfulness* no contexto da AMAN, uma vez que como forma de fazer frente a vivências estressantes, segundo Langer (2014), existem estudos mostrando que há relação direta entre o *Mindfulness* e os relatos de maior realização, melhoria de funções imunológicas e dos quadros de ansiedade, melhorando o ambiente de trabalho e o desempenho dos indivíduos.

2.2 COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS

A explicação dada nesta seção é importante para compreender no referencial metodológico como funciona o conceito atitudinal, e o que as notas indicam e, posteriormente, compreender se as notas possuem ligação com o Nível de *Mindfulness* (atenção plena) do cadete em estudo. Assim, primeiramente, deve-se entender que durante a formação na AMAN diversas competências transversais são exigidas que nesta monografia são definidas segundo Swiatkiewicz (2014) como sendo as habilidades não diretamente relacionadas com a formação, são traços da personalidade, objetivos e motivos de ação. E para obter êxito no curso e ser declarado Aspirante-a-oficial do Exército Brasileiro é necessário desenvolvê-las e aplicá-las em situações necessárias.

No Sistema de Ensino do Exército Brasileiro, segundo Brasil (2018), essas competências recebem o nome de área atitudinal, que consiste no domínio do comportamento humano que envolve aspectos relativos a valores, atitudes e capacidades morais, destacando-se a atitude com três componentes básicos: o afetivo, que é como o indivíduo se sente em relação a uma norma ou valor; o cognitivo, que são as ideias e opiniões que demonstram o posicionamento do indivíduo perante uma norma ou valor; e o comportamental, que consiste na expressão do comportamento ou ação particular a uma atitude. E ainda, segundo Miranda *et al.* (2018), com o objetivo de capacitar o aluno de forma que este esteja apto para desempenhar as funções atinentes a seu cargo, torna-se fundamental o mapeamento dos componentes da área atitudinal, com o objetivo de mensurar corretamente as competências a serem atingidas pelos cadetes da AMAN, o que acarretou o desenvolvimento do Programa de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal (P4A).

Para Miranda *et al.* (2018), o P4A oferece a possibilidade de promover o desenvolvimento atitudinal e a comparação desse desenvolvimento (individual ou de grupo), através de autoavaliações ou de avaliações laterais. E pode ainda servir como balizador para

as ações de orientação e aconselhamentos necessários, sejam diretamente sobre o cadete ou sobre processos educacionais. Para a constituição do P4A foram elencadas dezenove competências transversais que são incluídas no ensino da AMAN: abnegação, adaptabilidade, autoconfiança, camaradagem, combatividade, cooperação, decisão, dedicação, disciplina intelectual, discrição, equilíbrio emocional, honestidade, iniciativa, lealdade, organização, persistência, responsabilidade, rusticidade e sociabilidade.

De acordo com o que foi definido por Miranda *et al.* (2018), o modelo de análise utilizado pelo P4A é similar ao modelo de avaliação 360° (trezentos e sessenta graus), ou seja, os cadetes avaliam a si mesmos e aos companheiros em uma dada atividade e ainda podem ser avaliados pelos instrutores ou por companheiros de maior ou de menor hierarquia. A avaliação perdura por todo o curso de formação, cabendo ao docente da AMAN observar, acompanhar e desenvolver no cadete os aspectos afetivos, cognitivos e psicomotores previstos.

Quanto ao tipo, segundo Brasil (2018a), a avaliação é dividida em autoavaliação, avaliação lateral e vertical. A primeira é realizada pelo próprio cadete e não gera nota. A segunda é feita pelos demais cadetes do pelotão/seção e a terceira é centralizada por uma comissão de instrutores, que são os comandantes imediatos do cadete, que o acompanham. Ambas geram nota, respectivamente: Nota de Conceito Lateral (NCL) e Nota de Conceito Vertical (NCV).

De acordo com a afirmação de Nogueira *et al.* (2019, p.4):

A avaliação atitudinal somativa da AMAN está focada no grupo das dezenove atitudes constantes do Perfil Profissiográfico. Contudo, visando ao desenvolvimento da identidade e da conservação da cultura militar, são observados, desenvolvidos e avaliados formativamente as capacidades morais e os valores constantes no mesmo Perfil, conforme apresentado no eixo transversal. A avaliação das dezenove atitudes é feita com base em uma escala de zero a dez.

Nogueira *et al.* (2019) afirmam que o cadete que obtém a NCV e/ou NCL inferior a cinco (escala entre zero e dez) é considerado reprovado e é submetido à apreciação do Conselho de Ensino. Abaixo serão tratados com destaque algumas das competências transversais que podem apresentar resposta positiva ao uso do Treinamento Mental e que são fundamentais ao Futuro Oficial do Exército Brasileiro.

2.2.1 Adaptabilidade

A adaptabilidade é a capacidade de se ajustar prontamente (sem grandes dificuldades) a mudanças das circunstâncias. Esse ajuste pode ser de natureza psicológica ou física, e as mudanças podem ser positivas, negativas ou neutras. A adaptação pode ocorrer no âmbito dos relacionamentos interpessoais, das áreas do trabalho e até mesmo do desenvolvimento humano. Então, a adaptabilidade é pertinente ao campo da psicologia positiva, uma vez que o foco desta é cultivar e aprimorar o desempenho pessoal. (LOPEZ, 2009).

Assim, observa-se que, com o aprimoramento da resiliência do indivíduo, haverá um desenvolvimento na adaptabilidade dele. E ainda, como será exposto no decorrer do trabalho, a resiliência é trabalhada através de técnicas de *Mental Training*, como o *Mindfulness* (atenção plena).

2.2.2 Autoconfiança

A confiança não é um traço de caráter e nem uma predisposição cognitiva global. É uma resposta às situações. Há graus de confiança variando de acordo com a experiência acumulada e de acordo com o contexto. A confiança depende exclusivamente do que as pessoas acreditam. Geralmente, interpretam-se eventos específicos com base em observações do comportamento de outras pessoas ao redor e usa-se isso para se prever a probabilidade futura de sucesso. A base para a confiança vem da quantidade de informações sobre pontos fortes e fracos e da capacidade de tomada de decisão. Ainda, as pessoas que acreditam que terão sucesso persistem e perseveram mesmo em face de obstáculos ou contratempos, ou seja, a confiança está relacionada à resiliência, e essas pessoas podem atrair prontamente o investimento que garante seu sucesso (LOPEZ, 2009).

Assim, desenvolvendo uma mente resiliente e realizando as atividades mentalmente antes de que aconteça de fato, como é feito pelas técnicas de *Mental Training*, há como aprimorar a confiança dos militares e com isso obter êxito em diversas tarefas.

2.2.3 Liderança

A liderança possui diversos estudos e definições, no entanto, o ponto em comum entre elas é que as pesquisas, em geral, caracterizam o líder como um indivíduo que move determinado grupo em direção a um objetivo ou missão comum. A nova teoria da liderança aborda com ênfase os líderes inspiradores, motivadores, visionários e inovadores. Esta teoria busca explicar como os líderes ganham confiança, dedicação, respeito e lealdade de seus subordinados a fim de aumentar o desempenho. Este líder é referido como transformacional ou líder carismático (LOPEZ, 2009).

O comportamento autêntico por parte do líder resulta em uma maior identificação pessoal com o coletivo, o que acarreta o desenvolvimento de esperança, confiança e emoções positivas para os subordinados. Esses estados emocionais positivos aumentam a satisfação no trabalho, maior engajamento da equipe e acarretam resultados positivos de desempenho. Há ainda, a tentativa de aplicar os princípios básicos da Psicologia para área de liderança, importando-se mais com as condições do ambiente de trabalho e com a mente dos trabalhadores, para que eles possam prosperar e permanecer fiéis (LOPEZ, 2009).

Logo, observamos que a técnica de Afirmativas Positivas é vista por estudiosos da área como uma maneira de aprimorar a liderança do chefe, visando melhorar o desempenho das tarefas.

2.2.4 Equilíbrio Emocional

Pode-se dizer que o equilíbrio emocional é algo que se aprende e que com treinamento, esforço e persistência, pode ser melhorado. Mas, para isso, o profissional deve identificar exatamente o seu objetivo e estar atento para identificar as situações nas quais costuma cair em velhos hábitos e transformá-las em uma reação produtiva (LOPEZ, 2009). Ainda, segundo Goleman (2002), o profissional inteligente emocionalmente, independentemente de quem seja, provavelmente será um ímã humano, ou melhor, terá uma aptidão para exercer uma influência considerável sobre os cérebros daqueles que o cercam. Ademais, o indivíduo que consegue lidar com problemas emocionais dele e daqueles que o cercam, provavelmente, conseguirá ser mais produtivo.

De acordo com Garfield (1987), o relaxamento propicia a liberação de uma massa energética densa, favorecendo a fluidez de energia pelo corpo, o que causa um equilíbrio energético (físico, mental e emocional), que leva à condição de bem-estar em todo o nosso ser, além de aumentar a percepção e sensibilidade, havendo uma expansão da consciência e o aprofundamento de autoconhecimento. O sistema imunológico se fortalece, contribuindo para a melhoria e manutenção da saúde e conseqüentemente promover a prevenção de doenças.

Logo, verifica-se que, através da técnica de relaxamento, podemos desenvolver nosso equilíbrio tanto emocional quanto físico, e, ainda, ficam evidentes os benefícios disso para o futuro dos líderes do Exército Brasileiro.

2.3 AVALIAÇÕES DE TIRO DE FUZIL E PISTOLA

O intuito desta seção é ampliar a visão do leitor para que possa compreender como é dada a avaliação as provas de tiro e quais notas equivalem ao bom rendimento, tornando-se capaz de associar as notas expostas no referencial metodológico deste trabalho com os resultados do Nível de *Mindfulness* do cadete em estudo. As seções 2.4 e 2.5 possuem o mesmo objetivo, sendo cada uma responsável por matérias diferentes.

Há duas disciplinas que devem ser lecionadas para os cadetes por ano pela Seção de Tiro, são elas: tiro de fuzil (Tiro I) e tiro de pistola (Tiro II). Para compor a nota destas disciplinas, são realizadas duas avaliações: uma Avaliação Formativa (AF), que compõe 1/3 da nota final, e uma Avaliação Contínua (AC) que compõe os 2/3 restantes. A menção das provas de tiro é dada de acordo com o número de impactos (nome dado quando a munição atinge o alvo) que acertam o local definido, possuindo cada cadete uma área de sua responsabilidade. Para a prova são disponibilizadas 15 (quinze) munições por cadete e a nota é dada de acordo com a tabela abaixo:

Tabela 1- Menção de Tiro I e Tiro II

NÚMERO DE IMPACTOS VÁLIDOS	MENÇÃO
15	10
14	9,3
13	8,7
12	8,0
11	7,3
10	6,7
09	6,0
08	5,3
07	4,7
06	4,0
05	3,3
04	2,7
03	2,0
02	1,3
01	0,7

Fonte: BRASIL (2015).

2.4 AVALIAÇÕES DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O modo de avaliar o desenvolvimento do cadete na atividade de treinamento físico e verificar se está havendo aproveitamento no decorrer do curso é baseado na comparação dos resultados obtidos nas avaliações de Treinamento Físico Militar (TFM) com os índices definidos na Brasil (2018b, p. 2), que visa:

Art. 1º Regular a avaliação das disciplinas Treinamento Físico Militar I (TFM I), Treinamento Físico Militar II (TFM II) e Treinamento Físico Militar III (TFM III) nos Estabelecimentos de Ensino formadores de oficiais de carreira da Linha de Ensino Militar Bélico (LEMB) e a disciplina TFM dos Estabelecimentos de Ensino formadores de oficiais de carreira da Linha de Ensino Militar de Saúde e Complementar.

Art. 2º Estabelecer e uniformizar a metodologia de avaliação das disciplinas Treinamento Físico Militar (TFM), TFM I, TFM II e TFM III nos Cursos de Formação de Oficiais (CFO).

Art. 3º Definir o Padrão Especial de Desempenho Físico a ser desenvolvido durante os CFO.

Sendo, segundo Brasil (2018b, p.8):

Tabela 2- Tipo de TFM

EsPCEx/ AMAN	DISCIPLINA	OBJETIVO
	TFM I	Desenvolver as capacidades natatória e utilitária, além de auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.
	TFM II	Desenvolver a capacidade neuromuscular
	TFM III	Desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.

Fonte: Brasil (2018b).

Assim, é objetivo dos cadetes atingirem resultados que equivalham a notas maiores ou iguais a 5 (cinco) nos três tipos de TFM. Um exemplo de tabela da Brasil (2018). e como são representadas as menções, segue no Anexo A esse trabalho.

2.5 CLASSIFICAÇÃO GERAL NO CURSO

O Exército Brasileiro adota um Sistema de Valorização do mérito que tem por objetivo incentivar o aprimoramento profissional dos integrantes da instituição, ordenar os militares, por mérito, no universo que se encaixam e é um dos critérios de apoio à decisão nos processos seletivos e missões de diversas origens. Este sistema consiste em valorizar quem de fato merece, sendo este merecimento mensurado pelos resultados que os militares apresentam. Assim, durante a formação do oficial de Linha de Ensino Militar Bélico do Exército Brasileiro, são aplicadas diversas avaliações nos cadetes, com o intuito de dimensionar o nível de absorção que eles obtiveram nas matérias que aprenderam durante o ano letivo e ordená-los desde o cadete que obteve a maior média até o que obteve a menor (Brasil, 2008).

No âmbito da AMAN, as avaliações são definidas pelas Normas para Avaliação Da Aprendizagem (2019, p.7) como:

Art. 12. A avaliação tem como objetivo reconhecer se os discentes alcançaram as competências desejadas, segundo os documentos de currículo e permitindo que se constate, a partir dos resultados das ferramentas, o nível do discente em relação ao seu desenvolvimento, proporcionando dados que devem ser submetidos a um diagnóstico e a um juízo de valor. Parágrafo único. O docente deve realizar o diagnóstico da avaliação de modo que possa ratificar ou retificar as técnicas utilizadas e atividades pedagógicas desenvolvidas em relação ao grupo de discentes para o qual está atuando.

Art. 13. O juízo de valor pode ser expresso de modo quantitativo ou qualitativo.

Ainda, nas Brasil (2019, p. 17), é dito que as notas poderão ser acompanhadas pela menção, conforme abaixo:

Tabela 3- Correspondência de Menção para Notas

Menção	Faixa de Notas
I	0,000 – 4,999
R	5,000 – 6,999
B	7,000 – 8,499
MB	8,500 – 9,499
E	9,500 – 10,000

Fonte: Brasil (2019)

Assim, com a obtenção das notas de cada matéria e a definição da Nota de Ano do cadete confecciona-se uma Listagem das Notas Finais por ano de formação, em que a lista é disposta em ordem decrescente e determina a ordenação dos cadetes e consequentemente a classificação deles, possibilitando a efetivação do sistema de valorização do mérito.

2.6 APLICAÇÃO DE *MENTAL TRAINING* NOS FUZILEIROS NAVAIS NORTE-AMERICANOS

De acordo com Black (2015), o *Mental Resilience Training* (MRT) foi baseado no *Mindfulness-based mind fitness training* (MMFT), que usa prática de atenção plena com base nas atividades atencionais e sensório-motoras, para aumentar a interocepção da consciência (uma construção do sistema nervoso central que reflete a comunicação da periferia com o cérebro para a manutenção e regulação da homeostase e considera-se um gatilho comportamental poderoso, importante nas esferas emocionais, cognitivas e de autoconsciência), resiliência ao estresse, autorregulação e tomada de decisão calculada.

Ademais, nesse treinamento, 281 (duzentos e oitenta e um) fuzileiros navais em treinamento, foram aleatoriamente selecionados de uma base militar do Sul da Califórnia, e então com uma pré-seleção, foram enviados para o MMFT. Foram aplicadas avaliações no

início do estudo, pós-intervenção e após 1-2 (uma, duas) semanas. Todos os fuzileiros foram submetidos a situações de estresse. O treinamento consistiu em duas horas por semana, durante oito semanas, com um total de vinte horas de instrução em sala de aula e trinta minutos de prática diária de lição de casa.

Ainda conforme Black (2015), os fuzileiros navais são uma população muito importante em situações complexas e de alto estresse, e então as reações deles têm profundas implicações para a proteção da vida humana, saúde mental e diplomacia. Assim, aumentar a resiliência ao estresse e a consciência interoceptiva pode permitir que os fuzileiros navais tenham uma visão mais clara e possuam maior controle de si de forma a reduzir a probabilidade de erro.

Black (2015) afirma que houve mudanças significativas observadas pela frequência cardíaca do período anterior à ação, na frequência respiratória no período de recuperação e nas concentrações de neuropeptídeos Y pós-estimulação. Um subconjunto de quarenta fuzileiros navais completou uma avaliação funcional de ressonância magnética da face. No grupo MMFT, a ativação do cérebro desde o início até a semana 10 mostrou redução relativa à direita insula e cíngulo anterior dorsal (regiões implicadas na interocepção, controle cognitivo e regulação de emoção).

O intuito do trabalho é ajudar os soldados a se recuperarem após passarem por situações de estresse, ao mesmo tempo em que possui o objetivo de mitigar o impacto a longo prazo sobre a saúde mental dos soldados (por exemplo: transtorno de estresse pós-traumático). Ademais, há resultados positivos, pois a neuroimagem funcional demonstra menor interferência relacionada ao estresse nos recursos cognitivos, o que garante tomada de decisão dos soldados durante operações militares estressantes (BLACK, 2015).

O Exército Brasileiro apresenta interesse em desenvolver resiliência nos militares utilizando-se das técnicas do MRT. Para Reivich (2011, p. 187):

O curso de desenvolvimento de resiliência tem como base a psicologia positiva, que foca nos objetivos pelo pensamento otimista e pelas atitudes positivas. Além das vantagens para o próprio militar que realiza o curso, é possível adquirir conhecimentos com a finalidade de ensinar outros soldados.

O intuito do Exército Brasileiro, apresentado pelo Dos Santos (2020), é que, através do treinamento, os militares obtenham preparação, suporte e aprimoramento mental, tornando-os mais fortes psicologicamente no enfrentamento de adversidades, assim como é feito pelos Estados Unidos.

2.6 APLICAÇÃO DO *MENTAL TRAINING* NOS FORÇAS ESPECIAIS DA MARINHA NORTE-AMERICANA (*NAVY SEALS*)

Segundo Mayard (2017), os *Navy SEALS* são conhecidos devido à resistência mental que possuem, sendo capazes de suportar intensa dor física, necessidades fisiológicas e manter a mente sã. Observando o comportamento deles, foi possível extrair seis práticas responsáveis pela resistência mental desses militares e todas elas baseadas em treinamento mental.

Ainda, de acordo com Mayard (2017), a primeira prática é conhecida como “Coma um elefante”. Esta recebe este nome, pois os *SEALs* apresentam a solução para os problemas de forma segmentada, devendo tratar uma parte de cada vez, assim como deve ser feito para comer um elefante, uma mordida de cada vez. A aplicação dessa prática é visualizar as próximas vinte e quatro horas e focar em realizá-las sem pensar no que vem a seguir.

A segunda prática é “Visualize o sucesso” e essa visualização deve ser de qualidade, viva e com detalhes. Deve ser feita repetidas vezes, e a visão deve ser positiva, imaginando-se sempre o sucesso, e ainda deve-se imaginar as consequências caso não se atinja a meta (MAYARD, 2017).

A terceira é “Controle Emocional” e visa estabilizar as emoções em situações de estresse; assim demonstram uma técnica para se recuperar a calma. Essa técnica é chamada “4 por 4 por 4” e consiste em: inspire por 4 segundos, expire por 4 segundos e repita isso por 4 minutos (MAYARD, 2017).

Temos ainda a quarta prática, que é a “Não reação”, e nela se desenvolve a reflexão de que os indivíduos não são capazes de controlar o que acontece no mundo, mas podem controlar como eles irão interpretar os acontecimentos. Procedendo-se a aplicação dessa prática deve-se verificar como está sendo a observação do indivíduo para os acontecimentos do mundo; assim, depois de reconhecido, deve-se reformular as visões negativas e tentar ser mais positivo.

A quinta prática recebe o nome de “Pequenas vitórias” e sugere que os indivíduos vejam as pequenas vitórias do dia, mesmo que sejam insignificantes aos olhos de terceiros. A intenção é levantar o moral e transformar a energia em um ciclo positivo (MAYARD, 2017).

Por último, a sexta prática é “Ache sua tribo” e a forma de aplicação é gastar algum tempo pensando no que traz real significado para a vida, este é o primeiro passo para achar a tribo; após isso deve-se encontrar o grupo que compartilha da mesma visão e valores

(MAYARD, 2017). Portanto, essas seis práticas de *Mental Training* demonstram a efetividade que o Treinamento Mental tem, fazendo com que homens comuns sejam capazes de resistir a diversos desafios físicos.

2.7 ESCALA *MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE* (Escala de Atenção e Consciência Plena)

O objetivo desta seção é apresentar a ferramenta de pesquisa utilizada para a confecção do Referencial Metodológico deste trabalho. A *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) é uma escala de 15 (quinze) itens com o intuito de avaliar as características centrais de disposição para o *Mindfulness* (abertura e consciência ativa) bem como a atenção para o que está acontecendo no presente. Estudos demonstraram que a MAAS foca a qualidade da consciência bem como a predição de uma variedade de autorregulação e construtos de bem-estar. Ademais, segue como Anexo B deste trabalho a escala MAAS que foi utilizada na metodologia desta pesquisa (GARCIA-CAMPAYO & DEMARZO, 2018).

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Visando alcançar os objetivos, adotou-se o tipo de pesquisa misto e foi aplicado o questionário utilizando-se da Escala de *Mindfulness* conhecida como *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), que traduzida para o português, é conhecida como Escala de Atenção e Consciência Plena, aos cadetes do 3º ano de Intendência da AMAN, e ainda questioná-los sobre a classificação atual, as notas de tiro de fuzil e pistola e a nota do Conceito Atitudinal deles. O intuito é estabelecer a ligação entre o nível de atenção plena identificada nos cadetes em estudo com o desempenho apresentados por eles nas atividades militares.

3.2 MÉTODO

A coleta de dados foi realizada por meio do questionário *online*, utilizando-se a plataforma do *Google Forms*, com perguntas da Escala MAAS e questões sobre o desempenho dos cadetes, enquanto o referencial teórico foi feito através da consulta de livros, artigos e trabalhos acadêmicos sobre o tema disponíveis em plataformas especializadas e na Biblioteca do Exército (BIBLIEx).

3.2.1 Questionário *online*

Inicialmente, vale ressaltar que todo o questionário aplicado para o estudo segue no apêndice A deste trabalho. Esse questionário trata das questões convencionadas pela Escala MAAS. Essa escala foi uma das primeiras medidas da atenção plena validadas pela ciência e avalia, globalmente, a capacidade de uma pessoa estar mais atenta e consciente no dia a dia. A ideia é poder ter um parâmetro um pouco mais objetivo dos níveis atuais de atenção plena de cada indivíduo. É importante lembrar que uma qualidade mental tão complexa quanto a atenção plena não é totalmente mensurável por questionários, ou seja, essas medidas serão sempre aproximações da realidade.

Ainda, a escala é autoaplicada e composta por 15 (quinze) itens que medem a presença ou ausência de atenção e consciência em atividades do cotidiano. Ela é pontuada em uma escala com um intervalo entre um (“quase sempre”) e seis (“quase nunca”). O escore final é obtido a partir da média aritmética do total de itens somados, portanto o escore total varia entre 15 e 90. O escore mais alto indica maior nível de atenção plena (GARCIA-CAMPAYO & DEMARZO, 2018). Juntamente com a Escala MAAS foi questionado aos participantes da pesquisa qual classificação atual deles à época, quais foram as notas de tiro de fuzil e pistola e qual foi a nota do conceito atitudinal mais recente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Questionário *online* tinha o intuito de estudar a turma do 3º Ano de Intendência da AMAN, sendo assim foi possível estudar quarenta e oito cadetes respondentes e relacionar seus resultados acadêmicos com o Nível de atenção plena (*Mindfulness*) encontrado pela Escala MAAS. O resultado individual de cada cadete encontra-se no Apêndice B deste trabalho, porém, como forma de tornar dinâmico o entendimento da pesquisa, dividiu-se a turma em 04 (quatro) partes, as quais chamou-se de Quartil. O Primeiro Quartil da classificação geral é do cadete 01 (zero um) ao 12 (doze), o Segundo Quartil é do 13 (treze) ao 24 (vinte e quatro), o Terceiro Quartil é do 25 (vinte e cinco) ao 36 (trinta e seis) e, por fim, o Quarto Quartil é do 37 (trinta e sete) ao 48 (quarenta e oito). Vale ressaltar que o cadete 01 da tabela do apêndice B é o que possui o maior Nível de *Mindfulness* e a numeração segue em ordem decrescente de *Mindfulness*.

Abaixo, segue a tabela que representa a média aritmética obtida com o Nível de *Mindfulness* dos cadetes que compõem o quartil.

Tabela 4 - Nível de *Mindfulness* (atenção plena)

QUARTIL DA CLASSIFICAÇÃO GERAL NO CURSO	ESCORES DE ATENÇÃO PLENA
1º	64,92
2º	53,25
3º	45,58
4º	38,08

Fonte: AUTORA (2022).

Assim, observa-se que o Primeiro Quartil da classificação geral é o que possui maior Nível de escores de autorrelato de *Mindfulness*, havendo uma diferença média de aproximadamente 11,67 pontos para o Segundo Quartil e de 26,84 pontos para o Quarto Quartil, dados esses expressivos ao se considerar que a escala varia de 15 a 90 pontos. A partir dessa informação é possível correlacioná-la com os resultados obtidos pelos cadetes nas atividades em estudo. Abaixo segue a tabela com a média aritmética da classificação geral no Curso de Intendência a que cada quartil corresponde:

Tabela 5- Classificação Geral

QUARTIL DE ATENÇÃO PLENA	MÉDIA DE CLASSIFICAÇÃO GERAL
1º	12
2º	21
3º	24
4º	35

Fonte: AUTORA (2022).

Com a tabela acima, pode-se inferir que os cadetes que compõem o Primeiro Quartil da turma, no que se refere ao Nível de *Mindfulness*, são bem classificados, possuindo a menor média aritmética. Essa informação corrobora o que foi exposto neste trabalho e mais especificamente com Perotti Junior (2016), que afirma que o Treinamento Mental pode estimular a aprendizagem e o aprimoramento de habilidades já existentes. Assim, uma vez que o alto Nível de *Mindfulness* se relaciona com o bom rendimento no âmbito classificação, é possível que, incluindo o *Mental Training* na rotina dos cadetes, esse nível aumente e conseqüentemente melhore a classificação deles. Ademais, com a ideia semelhante ao da Tabela 5, segue abaixo outra tabela que irá apresentar a relação entre o Nível de *Mindfulness* e as notas do Tiro de Pistola e Fuzil:

Tabela 6 - Notas de Fuzil e de pistola

QUARTIL DE ATENÇÃO PLENA	MÉDIA DE NOTA DE FUZIL	MÉDIA DE NOTA DE PISTOLA
1º	8,05	8,93
2º	7,71	8,40
3º	7,80	8,90
4º	7,70	7,70

Fonte: AUTORA (2022).

Com a análise da Tabela 6, pode-se observar que, mesmo que o Primeiro Quartil da turma possua a média das notas de tiro destacada da dos demais quartis, há uma similaridade entre os outros três quartis, havendo até uma superioridade da nota de pistola do Terceiro Quartil em relação à do Segundo quartil. Assim, infere-se que a média do quartil como um todo não permite relacionar o Nível de *Mindfulness* com as notas de tiro de fuzil e de pistola, pois torna-se muito genérica a informação. Contudo, dando continuidade aos estudos, mesmo com a negativa obtida nas notas de tiro, foi feita a análise das notas de Conceito Atitudinal dos cadetes, e relacionadas abaixo.

Tabela 7- Média de Nota de Conceito Atitudinal

QUARTIL DE ATENÇÃO PLENA	MÉDIA DE NOTA DE CONCEITO ATITUDINAL
1º	8,21
2º	7,57
3º	7,51
4º	6,92

Fonte: AUTORA (2022).

Tendo em vista as médias do conceito apresentadas por quartil na tabela acima, podemos observar que a média das notas de conceito atitudinal do Primeiro Quartil é a maior e a do Quarto Quartil é a menor, seguindo o que era esperado e afirmando que a prática do *Mindfulness* feita pelas Forças Armadas Norte-Americanas voltada para o desenvolvimento de uma mente resiliente, atenta e mais confiante (ou seja, voltada para o aumento do Nível de *Mindfulness*) seria eficaz na AMAN também, uma vez que, mesmo ser que haja Treinamento Mental, os cadetes com alto Nível de *Mindfulness* já se destacam positivamente no âmbito da turma, assim com a implementação efetiva do TM é possível potencializar estes resultados. Por último foi estabelecida uma média aritmética dentro dos quartis das notas de TFM obtidas pelos cadetes e podem-se observar os resultados na Tabela 8.

Tabela 8 - Médias das Notas de TFM

QUARTIL DE ATENÇÃO PLENA	MÉDIA DA NOTA DE TFM I	MÉDIA DA NOTA DE TFM II	MÉDIA DA NOTA DE TFM III
1º	8,30	9,00	7,62
2º	8,29	6,87	7,08
3º	7,45	8,30	7,37
4º	6,87	7,50	6,50

Fonte: AUTORA (2022).

Nas notas de TFM, a diferença entre os quartis foi mais visível e há destaque novamente aos cadetes pertencentes ao Primeiro Quartil, o que corrobora a afirmação de Huang e Lynch (1992) já citada no referencial teórico, em que é dito que, quando a imagem mental é bem trabalhada, criam-se alternativas, facilitando a obtenção de bons resultados. Além disso, essa técnica refaz movimentos ineficientes e aperfeiçoa-os. Ou seja, quem possui alto nível de Atenção Plena tem mais facilidade, associando treinos físicos reais, de obter melhores resultados, sendo o ideal a combinação das duas práticas: Treinamento Mental

visando desenvolver confiança, diminuir a ansiedade e, Treinamento Físico, capacitando o corpo para acompanhar o que a mente trabalha.

Por fim, uma explicação para aqueles que possuem baixo Nível de *Mindfulness* e bom rendimento ou alto Nível de *Mindfulness* e baixo rendimento em algumas matérias da pesquisa acima, é que há outros campos em que a atenção plena do cadete pode estar sendo afetada ou focada, como, por exemplo, nas notas da Divisão de Ensino (responsável por lecionar as matérias de Ensino Superior em Ciências Militares), nas notas das matérias militares e até mesmo no desempenho durante o serviço, que podem influenciar o resultado final.

5 CONCLUSÃO

Durante o decorrer do trabalho, foram apresentados diversos autores com seus respectivos estudos, todos no campo do *Mental Training* e voltados para a melhoria do desempenho mental e físico. Primeiramente, foi dada a definição de *Mental Training* e de suas técnicas, sendo elas Afirmações Positivas, Visualização e *Mindfulness*. Seguindo adiante, o *Mindfulness* (que é a forma ativa da mente e permite a criação da realidade do indivíduo) ganhou destaque no estudo deste trabalho em relação às outras técnicas e apresentou-se como uma maneira de aprimorar o desempenho dos cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras, isso devido ao uso do *Mindfulness* em tropas americanas, como os Fuzileiros Navais e os Forças Especiais da Marinha Norte-Americana, e seus resultados positivos no desempenho dos militares.

Assim, com o intuito de apresentar como o *Mindfulness* pode auxiliar o processo de intensificação da robustez psicológica do cadete, primeiramente foi estudado qual é o Nível de *Mindfulness* deles, ou seja, qual o nível de atenção plena que eles possuem. Após isso, correlacionamos o nível obtido com o desempenho dos cadetes (medido pelas notas de TFM, nota de tiro de pistola e fuzil, nota do conceito atitudinal e classificação).

Por fim, é possível concluir que o Referencial Metodológico está de acordo com o que foi estudado no Referencial Teórico, uma vez que o questionário online feito pelos cadetes apresentou médias das notas de Tiro, TFM, Conceito e Classificação superiores para os cadetes do Primeiro Quartil da turma. Isto ratifica os estudos expostos no Referencial Teórico deste trabalho, que afirmam que, quanto mais treinada for a mente e quanto maior for o Nível de *Mindfulness*, melhores serão os resultados obtidos. Esta conclusão estimula a prática de *Mental Training* dentro da Academia Militar das Agulhas Negras, com o intuito de nivelar e até mesmo aprimorar o desempenho entre os cadetes.

REFERÊNCIAS

BEILOCK, S. L. On the fragility of skilled performance: what governs choking under pressure? **Journal of Experimental Psychology: General**, 130, p. 701–725, 2002.

BLACK, S. D. “Mental resilience training modulates stress physiology of active duty marines preparing for deployment”. **Evid Based Mental Health**, Los Angeles, v. 18, n. 2, p. 61 maio, 2015.

BREWER, Judson. “*Mindfulness in the Military*”, **Am J Psychiatry**, v.8, n. 171, p.803-805, ago, 2014.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Organizado por Cláudio Brandão de Oliveira. Rio de Janeiro: Roma Victor, p. 320, 2002.

BRASIL. Portaria n. 994 de 18 de dezembro de 2008. Aprova as Instruções Gerais para o Sistema de Valorização do Mérito dos militares do Exército Brasileiro e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 2008.

BRASIL. Ministério da Defesa. **EB20-MF-10.101** O Exército Brasileiro. 1.ed, 2014.

BRASIL. Regimento interno da Academia Militar das Agulhas Negras. **BI DESMil nº 18**, 2015.

BRASIL. Portaria n.001 de 8 de janeiro de 2018. Aprova as Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conceitos Atitudinais. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 2018a.

BRASIL. Portaria n. 099, de 8 de junho de 2018. Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais, **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 2018b.

BRASIL. Normas para Avaliação da Aprendizagem de 27 de junho de 2019. Aprova as Normas para a Avaliação da Aprendizagem. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 4.ed, 2019.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. **Sintomas de estresse em trabalhadores de cinco núcleos de Saúde da Família**. Rev. Latino-Am. Enfermagem. [online]. Jan./Feb. 2004, vol.12, no.1, p.14-21. Disponível em: ISSN 0104-1169. Acesso em: 04 jul. 2007.

CARVALHO, A. V. de; SERAFIM, O. C. G. **Administração de recursos humanos**. Vol. II. São Paulo: Ed. Pioneira, 2002.

DOS SANTOS, C. A importância do estudo da resiliência e da inteligência emocional para o militar do Exército Brasileiro. Doutrina Militar Terrestre: Campo Grande, jul./set. 2020.

FRANÇA, A.C.L.; RODRIGUES, A.L. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática**. São Paulo: Ed. Atlas; 1996.

GARCIA-CAMPAYO e DEMARZO. **¿Que sabemos del Mindfulness?** Kairós Editorial, 2018

GARFIELD, C. Rendimiento Máximo-Las técnicas de entrenamiento mental de los grand es campeones. Ed. Martinez Roca, Barcelona (E), 1987.

GIRARD, T. V.; FELIX, L. F. Mindfulness: Concepções Teóricas e Aplicações Clínicas. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano.**, v. 1, n. 2, 2016

GOLEMAN, D; BOYATZIS, R; MCKEE, A. **O poder da Inteligência Emocional**, Rio de Janeiro: Campus, 2002.

HUANG, A e L YNCH, J. **O Tao do Esporte**. Editora Best Seller, São Paulo, 1992

JACKSON, P. Cestas Sagradas-**O caminho espiritual do guerreiro nas quadras**. Editora Rocco, Rio de Janeiro, (sld)

LANGER, E. J. Mindfulness forward and back. **The Wiley Blackwell handbook of mindfulness**, 7-20, 2014.

LOPEZ, J. Shane. **“The Encyclopedia of Positive Psychology”**, ed. 2, Reino Unido, Wiley Blackwell, 2009.

MAYARD, Charles. “**Bulletproof Mind: 6 Secrets of Mental Toughness From the Navy SEALs**”, p. 1-9, fev, 2017.

MEDNICOFF, E. **O poder da Visualização Criativa**, São Paulo, Universidade dos Livros, 2007.

MILLMAN, Dan. **O Atleta Interior**. Editora Pensamento, São Paulo, 1994

MIRANDA, A. L. D; MOREIRA, J. S; NOGUEIRA, A. S., & PINTO, G. H. S. Escala de Avaliação de Competências Transversais do Oficial do Exército Brasileiro (EACT-O), In PINTO, G. H. S. (Org.) **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**, Rio de Janeiro, p. 231-242, 2018.

MC GONIGAL, Kelly. **The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It**, 1 ed, p. 14, 2015.

NOGUEIRA, A. S; DE LIMA, T. C; PINTO, G. H. S; SOUZA, M. A; BOTTECCHIA, R. J. **Associação do Estresse Percebido com Mindfulness: Um Estudo com os Futuros Oficiais Combatentes da Academia Militar das Agulhas Negras**, International Stress Management Association, Brasil, 2018.

NOGUEIRA, A. S., PINTO, G. H. S., SOUZA, M. A., ROSSINI, A. D. O Sistema de Observação, Desenvolvimento e Avaliação do cadete do Exército Brasileiro, **Anuário da Academia Militar das Agulhas Negras**, Ano 9, nº 7, p. 5-7, 2019.

NUNES, M. P; MULLER, D. H. A utilização do mindfulness nas organizações – uma análise através da perspectiva dos gestores. **Organizações em contexto**, v. 11, n. 22, jul.-dez. São Paulo, 2015.

PEROTTI JUNIOR. **A Implementação do Treinamento Mental nos Esportes**, Revista Faculdades do Saber, v.1, p. 28-40, 2016.

REIVICH, K. J. “**Master Resilience Training Participant Guide**”, Ed. 3, v.1 Philadelphia, PA: Universidade da Pensilvânia, 2014

REIVICH, K. J.; SELIGMAN, M. E. P.; McBRIDE, S. “**Master Resilience Training in the U.S. Army**” (MRT), Philadelphia, 2011.

SAMULSKI, D. **III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte-Conceito de Treinamento Psicológico no Esporte**. Editora UEJF, Juiz de Fora (MG), 1997.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SPENCER-OATEY, H. **Mindfulness for Intercultural Interaction**. A compilation of quotations. GlobalPAD Core Concepts. GlobalPAD Open House, 2013.

SUTCLIFFE, K. M., VOGUS, T. J.; DANE, E. Mindfulness in organisations: A Cross Level Review. **Annual Review of organisational Psychology and organisational Behavior**”, v.3, p. 55-81, 2016.

SWIATKIEWICZ, O. **Soft, hard, or moral Skills: an exploratory study on workers skills that organizations**, Portugal, Cap. Ebape, vol. 12, n.3, PP.633-687, 2014

WILLIAMS, M. Mindfulness and psychological process. **Emotion, Personality and psychopathology**, 10, New York: Guilford, pp. 1–7, 2010

ANEXO A – EXEMPLO DA TABELA COM OS INDÍCES DE TFM

2. AC 2 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III)

EsPCE _x - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
	00:11:15	10,0
	00:11:27	9,5
	00:11:39	9,0
1) Execução	00:11:51	8,5
	00:12:03	8,0
- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	00:12:15	7,5
	00:12:27	7,0
2) Detalhes na Execução	00:12:39	6,5
	00:12:51	6,0
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:13:05	5,5
	00:13:20	5,0
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:13:35	4,5
	00:13:49	4,0
3) Uniforme	00:14:01	3,5
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.	00:14:13	3,0
	00:14:25	2,5
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:14:37	2,0
	00:14:49	1,5
	00:15:01	1,0
	00:15:13	0,5
	00:15:14	0,0

ANEXO B – ESCALA MAAS

Acontece passar pela experiência de uma emoção e só tomar consciência disso algum tempo depois.	1	2	3	4	5	6
Parto ou estrago coisas por descuido, por não prestar atenção, ou por estar a pensar noutra coisa.	1	2	3	4	5	6
Considero difícil ficar focado no que está a acontecer no presente.	1	2	3	4	5	6
Tenho tendência para andar depressa sem tomar atenção no que estou a experienciar no caminho.	1	2	3	4	5	6
Tenho tendência para não me aperceber de sentimentos, tensão física ou desconforto até que captem verdadeiramente a minha atenção.	1	2	3	4	5	6
Esqueço rapidamente o nome de alguém que acabou de me ser apresentado.	1	2	3	4	5	6
Parece que estou em “piloto automático”, sem muita consciência do que estou a fazer.	1	2	3	4	5	6
Apresso-me pelas minhas atividades, sem estar realmente atento.	1	2	3	4	5	6
Foco-me de tal forma no que quero alcançar, que perco o contacto com o que estou a fazer no momento para lá chegar.	1	2	3	4	5	6
Realizo tarefas de forma automática, sem estar consciente do que estou a fazer.	1	2	3	4	5	6
Dou por mim a ouvir pessoas só com um ouvido e a fazer outra coisa ao mesmo tempo.	1	2	3	4	5	6
Conduzo em “piloto automático” e depois pergunto-me como cheguei.	1	2	3	4	5	6
Dou por mim preocupado com o passado ou com o futuro.	1	2	3	4	5	6
Dou por mim a realizar coisas sem prestar atenção.	1	2	3	4	5	6
Como sem tomar atenção ao que estou a comer.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
Quase sempre	Muito Frequente	Frequente	Pouco Frequente	Muito Pouco Frequente	Quase Nunca

APÊNDICE A

Introdução do Questionário:

ESCALA MAAS

Cad Ana Carolina

Este formulário possui 15 itens de marcar apenas uma opção de (1-6) e 3 itens de resposta direta. Em média dura 2 min e 30s para responder.

A Escala MAAS foi uma das primeiras medidas da atenção plena validadas pela ciência, e avalia, globalmente, a capacidade de uma pessoa estar mais atenta e consciente no dia a dia.

A intenção é mensurar o nível de atenção que você dedica na suas atividades no dia a dia e relacionar com os resultados que você obtém na AMAN.

A sua participação é muito importante, é voluntária, podendo você: recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo ou penalidade à sua pessoa.

As informações serão utilizadas para os fins acadêmicos (utilização em TCC e publicações).

As pesquisas não serão identificadas.

As informações serão tratadas com sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a identidade dos respondentes.

A pesquisa não oferece risco ao respondente, podendo, no máximo, gerar ansiedade.

Os benefícios desta pesquisa referem-se à ampliação do conhecimento sobre o(a) cadete

Se continuar a pesquisa, será dado como concedido o direito de utilizar as informações para o Trabalho de Conclusão de Curso.

Desde já agradeço pela sua participação!!

Composto pelas 15 questões do ANEXO B e as questões abaixo:

Qual sua classificação atual ? (a intenção é relacionar seu desempenho com os dados obtidos acima) Caso não saiba coloque "não sei".

Texto de resposta curta
.....

16- Qual sua nota no tiro de fuzil e de pistola, respectivamente ? Caso não saiba coloque "não sei".

Texto de resposta curta
.....

...

17- Qual a nota do último conceito que recebeu ? Caso não saiba coloque "não sei".

Texto de resposta curta
.....

18 - Qual as notas do seu último TAF? (TFM I - natação ou ppm, TFM2 - neuro E TFM3 - corrida, nessa ordem) Caso não saiba coloque "não sei".

Texto de resposta curta
.....

APÊNDICE B

Tabela 9 - Resultado do Questionário Online

QUARTIL DE ATENÇÃO PLENA	1°	2°	3°	4°
QUARTIL DA CLASSIFICAÇÃO GERAL NO CURSO	1°	2°	3°	4°
ESCORES DE ATENÇÃO PLENA	64,92	53,25	45,58	38,08
MÉDIA DE CLASSIFICAÇÃO GERAL	12	21	24	35
MÉDIA DE NOTA DE FUZIL	8,05	7,71	7,80	7,70
MÉDIA DE NOTA DE PISTOLA	8,93	8,40	8,90	7,70
MÉDIA DE NOTA DE CONCEITO ATITUDINAL	8,21	7,57	7,51	6,92
MÉDIA DA NOTA DE TFM I	8,30	8,29	7,45	6,87
MÉDIA DA NOTA DE TFM II	9,00	6,87	8,30	7,5
MÉDIA DA NOTA DE TFM III	7,62	7,08	7,37	6,50

FONTE: AUTORA (2022)

