

**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS  
ACADEMIA REAL MILITAR (1810)**

**MATHEUS FERNANDES RODRIGUES**

**O DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TREINAMENTO  
FÍSICO MILITAR**

**Resende**

**2018**

**MATHEUS FERNANDES RODRIGUES**

**O DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TREINAMENTO  
FÍSICO MILITAR**

**Monografia apresentada à  
Academia Militar das Agulhas  
Negras como parte integrante do  
Trabalho de Conclusão do Curso de  
Bacharel em Ciências Militares, sob  
a orientação do Maj Marcos  
Walfrido Ricarte Figueiredo.**

**Resende**

**2018**

**MATHEUS FERNANDES RODRIGUES**

**O DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TREINAMENTO  
FÍSICO MILITAR**

---

**Maj Marcos Walfrido Ricarte Figueiredo  
Orientador**

**Resende**

**2018**

Dedico este  
trabalho .....

.....

.....

.....

## **AGRADECIMENTOS**

## **RESUMO**

RODRIGUES, Matheus Fernandes. **O desenvolvimento da inteligência emocional no treinamento físico militar**. Resende: AMAN, 2018. Monografia.

Trata este estudo a respeito do desenvolvimento da inteligência emocional no treinamento físico militar.

## **ABSTRACT**

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO.....</b>	<b>11</b>
2.1 Revisão da literatura e antecedentes do problema.....	11
2.2 Referencial metodológico e procedimentos.....	13
2.3 Procedimentos da pesquisa.....	13
<b>3 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR – TFM.....</b>	<b>15</b>
<b>4 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>18</b>
4.1 As categorias da inteligência emocional.....	20
4.1.1 Autoconsciência.....	21
4.1.2 Auto regulação.....	21
4.1.3 Motivação.....	21
4.1.4 Empatia.....	22
4.1.5 Habilidades sociais.....	22
<b>5 ESTUDO DE CASO.....</b>	<b>24</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A pesquisa a ser realizada tratará do tema “O desenvolvimento da inteligência emocional no treinamento físico militar”. Carece de mais estudos dentro do Exército Brasileiro (EB) a relação entre treinamento físico militar (TFM) e inteligência emocional. Até que ponto ela é influenciada pelo TFM?

Brasil (2015) afirma que qualquer tipo de prática de atividade física contribui não só para um corpo saudável, mas também para desenvolver atributos inerentes à liderança, a qual é de suma importância para o militar.

Dentre estes atributos da liderança encontra-se a inteligência emocional, que de acordo com Carvalho (2016), é um conceito em Psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles. Pelo ponto de vista da filosofia, é a competência responsável por boa parte do sucesso e da capacidade de liderança de um ser humano.

Diante disso, de acordo com Brasil (2015), o enfoque do treinamento físico da tropa visa a atender fundamentalmente a operacionalidade da Força e ao cumprimento da sua missão institucional, assim, o TFM acaba por ser de extrema importância na formação do oficial subalterno, principalmente para desenvolver os atributos da liderança. Neste aspecto, é de fundamental importância que o oficial subalterno, como líder de pequenas frações, tenha bem desenvolvida a sua inteligência emocional.

Segundo Brasil (2015), atributos são definidos como características relativamente consistentes do indivíduo, para responder, de uma determinada maneira, às situações que se apresentam.

Nas escolas de formação de oficiais e sargentos do Exército, procura-se desenvolver nos discentes diversos atributos, identificados como importantes para o líder militar. O que se deseja é que estes atributos sejam internalizados e passem a integrar a capacidade de liderança dos futuros oficiais e sargentos (BRASIL, 2015).

Quanto à importância do TFM para o Exército, pode-se dizer que além de desenvolver aptidões que poderão ser aproveitadas em situações de combate, como auto-confiança, motivação, maior resistência às lesões e mais fácil recuperação, as atividades físicas também podem despertar qualidades intelectuais que melhoram o desempenho profissional inclusive em atividades administrativas, como a concentração em atividades cotidianas e maior rapidez de raciocínio, destacando-se também o desenvolvimento da inteligência emocional (BRASIL, 2015).

Por ser este tema de grande relevância para o futuro oficial do EB, pretende-se realizar um estudo mais aprofundado a respeito do mesmo, com o objetivo de analisar como se dá o desenvolvimento da inteligência emocional com a prática do TFM, observando-se os seguintes objetivos específicos: analisar o conceito de TFM, liderança e inteligência emocional; verificar como se dá a prática do TFM na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN); analisar como se dá o desenvolvimento da inteligência emocional com a prática do TFM.

No primeiro capítulo será tratado o tema TFM. O segundo capítulo conterà um estudo de caso a respeito da prática do TFM na AMAN e no terceiro e último capítulo será relacionado o desenvolvimento da inteligência emocional com a prática do TFM.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO**

Os procedimentos metodológicos utilizados foram os seguintes: leituras preliminares para aprofundamento do tema; definição e elaboração dos instrumentos de coleta de dados e definição das etapas de análise do material. Ao serem estabelecidas as bases práticas para a pesquisa, procurou-ser garantir a execução da pesquisa seguindo o cronograma proposto além de propiciar a verificação das etapas de estudo.

### **2.1 Revisão da literatura e antecedentes do problema**

Goleman (1986, p. 25) define inteligência emocional como a “capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos”.

Para o EB, o desenvolvimento da inteligência emocional é de suma importância para o militar, principalmente em combate, pois através dela irá perceber e respeitar o outro, motivando sua equipe e levando ao sucesso da missão.

Goleman (1986) cita como habilidades da inteligência emocional: autoconhecimento emocional, controle emocional, automotivação, reconhecimento das emoções em outras pessoas e relacionamentos interpessoais.

Uma das formas de desenvolver a inteligência emocional é através da prática de atividades físicas, principalmente as desenvolvidas em equipe. Assim sendo, tem-se que o TFM é importante para que o militar desenvolva a inteligência emocional.

Segundo Brasil (2015), na Academia Militar das Agulhas Negras, o TFM, que visa ao desenvolvimento e à manutenção do preparo físico dos militares, segue programas anuais planejados e distribuídos com métodos de treinamento previstos para todas as semanas do ano, exceto nos períodos de recesso escolar, preparando os cadetes para a realização do Teste de Aptidão Física (TAF) e cumprimento das atividades de campanha previstas, segundo preconiza o Manual de Campanha C20-20. Através do programa anual, são elaborados programas semanais nos quais serão realizados treinamentos específicos para cada valência física. Assim, o TFM é dividido em frações por nível de aptidão física e individual, também de acordo com o Manual C 20-20.

Contribuindo na formação do futuro oficial do Exército, o TFM atua na área afetiva desenvolvendo, estimulando e aperfeiçoando alguns atributos que atuam eficazmente sobre o comportamento do oficial, são eles: resistência-tolerância; cooperação; autoconfiança;

dinamismo; liderança; espírito de corpo; coragem; decisão; camaradagem; e equilíbrio emocional (BRASIL, 2015).

Como objetivo do TFM, ainda segundo o Manual de Campanha C20-20, pode-se citar: desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho de sua função; contribuir para a manutenção da saúde do militar; assegurar o adequado condicionamento físico necessário ao cumprimento da missão; cooperar para o desenvolvimento de atributo da área afetiva; estimular a prática desportiva em geral.

Dentre os atributos da área afetiva, está inserida a inteligência emocional.

Segundo Brasil (2015) os treinamentos são divididos em três tipos: utilitário, neuromuscular e cardiopulmonar. O treinamento utilitário é feito no primeiro ano de Academia tendo sessões de natação. No segundo ano a natação continua em um estágio mais avançado de dificuldade, principalmente nas provas do TAF. No terceiro ano o militar transpõe uma raia de 50 m com vários obstáculos, bem como faz treinamento de pentatlo, o qual é feito em uma pista de 500 m com vários obstáculos, exigindo muito fisicamente.

O treinamento neuromuscular no primeiro e terceiro ano inclui flexões de braço e barra fixa e no segundo ano subida de corda em vertical. Além destes o cadete faz ginástica básica e sessões na pista de treinamento em circuito, sendo que todos os exercícios são direcionados para a musculação (BRASIL, 2015).

O treinamento cardiopulmonar é realizado do primeiro ao terceiro ano, tendo como foco principal as corridas rústicas. No primeiro ano o percurso possui 3000 m, no segundo provas de 400 e 4000 m e no terceiro ano provas de 4000 e 5000 m (BRASIL, 2015).

O treinamento utilitário é composto pelas seguintes atividades: pista de pentatlo militar, tendo como obstáculos: escada de corda, vigas justapostas, cabos paralelos, rede de rastejo, passagem de vau, cerca rústica, rampa de escalada com corda, vigas horizontais, mesa irlandesa, bueiro e vigas justapostas, vigas em degraus, banquetas e fosso, muro de assalto, fosso, traves de equilíbrio, chicana (BRASIL, 2015).

O treinamento físico feito diariamente proporciona ao militar melhor aptidão física, além de contribuir para um aumento significativo da prontidão para o combate, ficando os mesmos mais resistentes a doenças e recuperando-se mais rapidamente de lesões (BRASIL, 2015).

No que diz respeito à área afetiva, os militares adquirem autoconfiança e motivação, além de terem seu nível intelectual melhorado, bem como concentração nas atividades do dia a dia, o que acarretará em um melhor rendimento no desempenho profissional (BRASIL, 2015).

Segundo Brasil (2015) o dia a dia do militar, principalmente do comandante de fração, exige que ele suporte diferentes agentes estressores, de cunho físico, psicológico, ambiental, nutricional ou outro qualquer. Estudos recentes revelaram que há um desgaste físico do militar devido ao declínio da capacidade aeróbia e massa corporal e manutenção de força durante algumas operações, principalmente relacionadas ao transporte de cargas. Desta forma tem-se a necessidade de melhorar a capacidade aeróbia antes da missão e manter um programa de treinamento físico durante a mesma.

Ainda segundo estes estudos, ficou constatado que os militares que se encontram melhor preparados fisicamente suportam com mais facilidade o estresse do combate, ficando claro que a capacidade física do militar determinará o sucesso da missão (BRASIL, 2015).

Assim sendo, tem-se que, pelo TFM o militar desenvolve a inteligência emocional, que é parte do desenvolvimento da área afetiva, o que será de extrema importância para o mesmo durante sua carreira.

## **2.2 Referencial metodológico e procedimentos**

Os procedimentos metodológicos utilizados foram os seguintes: leituras preliminares para aprofundamento do tema; fichamento das principais referências bibliográficas que foram utilizadas no decorrer do estudo, sem contudo tais fichamentos serem apresentados junto ao TCC. Ao serem estabelecidas as bases práticas para a pesquisa, procurou-se garantir a execução da pesquisa seguindo o cronograma proposto além de propiciar a verificação das etapas de estudo.

## **2.3 Procedimentos da pesquisa**

Houve uma pesquisa bibliográfica, onde foram realizadas leituras referentes à inteligência emocional, Liderança Militar e TFM, os quais foram expostos juntamente com informações obtidas durante a coleta de dados.

Logo após foi feito um questionário com os alunos do 4º ano da AMAN, o qual irá embasar o estudo de caso.

Dessa forma, foram realizados os seguintes procedimentos: foram realizados questionários visando um público alvo de militares da AMAN, com o objetivo de dar subsídios ao Trabalho de Conclusão de Curso, e a apresentação de uma pesquisa bibliográfica relacionada ao tema e baseada em artigos e livros já publicados sobre o assunto, utilizando-se

para tanto banco de dados eletrônico, bem como Manuais do Exército Brasileiro. Por fim os resultados obtidos foram analisados, e, em seguida, feitos fichamentos dos mesmos, os quais não serão apresentados, confrontando-os com as hipóteses propostas, para a verificação da influência do TFM no desenvolvimento da inteligência emocional.

### 3 TREINAMENTO FÍSICO MILITAR – TFM

Segundo Brasil (2015) os primeiros registros de práticas físicas no Exército Brasileiro se deu no ano de 1810, quando então foi criada a Academia Real Militar, mas somente no ano de 1929 criou-se um Curso Provisório de Educação Física, na cidade do Rio de Janeiro e em 1930 o Centro Militar de Educação Física também no Rio de Janeiro, passando no ano de 1933 a ser denominada Escola de Educação Física.

No ano de 1934, de acordo com Brasil (2015) publicou-se o Regulamento de Educação Física n. 7, o qual foi traduzido na íntegra do Regulamento Francês, iniciando assim um ciclo de criação de guias que demonstrassem a real importância da Educação Física para as tropas, bem como a maneira correta de executá-las.

Desta forma surge a filosofia do Treinamento Físico Militar (TFM), o qual:

Busca através de um conjunto de atividades físicas proporcionar alterações fisiológicas significativas no organismo humano, buscando adequar o militar às exigências físicas levando em conta a situação em que ele se encontra, melhorando sua aptidão física, desenvolvendo suas qualidades físicas e morais tão indispensáveis ao militar. Além da saúde, a educação física bem orientada dá ao praticante a indispensável aptidão física para a vida cotidiana e para a guerra, através do desenvolvimento das diversas qualidades físicas (PEREIRA, 1986, p. 84).

Assim, Brasil (2015, p. 17) conceitua Educação Física militar como sendo:

Um conjunto de atividades físicas, cuja prática de forma racional e metódica explora as qualidades físicas, intelectuais, morais, sociais, psicológicas e fisiológicas ensinando a disciplinar movimentos, contrair hábitos musculares e assegurar o desenvolvimento harmônico do combatente a fim de proporcionar um máximo de energia com um mínimo de esforço e fadiga.

Estando a Educação Física militar relacionada diretamente com a saúde do militar, tem-se que a mesma é fundamental para que o mesmo desenvolva com a aptidão necessária todas as suas funções no dia a dia, bem como, em se tratando de batalha, o mesmo esteja apto a realizar qualquer tarefa, sem que tenha como inimigo o próprio corpo.

De acordo com Brasil (2015) todo militar apto ao serviço é obrigado a fazer o TFM, os quais tem como objetivo, além de levar o indivíduo à prática desportiva, assegurar um bom condicionamento físico e por conseguinte uma boa saúde tanto no aspecto físico quanto afetivo.

Segundo Castro (1983), é de suma importância que o líder tenha uma condição física vigorosa, uma vez que o mesmo deverá, em situações extremas, utilizar grande esforço físico.

De acordo com Brasil (2015), durante o treinamento é necessário manter-se focado, devendo o mesmo seguir uma organização.

O enfoque do treinamento na operacionalidade da tropa visa atender fundamentalmente ao interesse da Força e ao cumprimento da sua missão institucional. O enfoque do treinamento físico sobre a saúde atende de melhor forma aos interesses do militar e é relacionado com o seu bem estar, tendo objetivos e benefícios mais duradouros no tempo e proporcionando uma melhor qualidade de vida. É evidente que o enfoque operacional é mais presente nas funções afetas ao cumprimento de missões de combate, enquanto o enfoque da saúde é condição essencial para o desempenho de qualquer função, inclusive aquelas de cunho administrativo. É fundamental entender-se o treinamento físico como um instrumento promotor da saúde antes de um instrumento de adestramento militar. Sendo assim, cabe ressaltar que a individualidade biológica deve ser respeitada e priorizada, mesmo que em detrimento da padronização de movimentos (BRASIL, 2015, p. 3).

Diariamente o militar realiza o TFM, o qual deve ter como objetivo maior prepará-lo fisicamente para qualquer tipo de operação que envolva o uso do corpo como meio para se alcançar o sucesso.

De acordo com Brasil (2015) os treinamentos são divididos em três tipos: utilitário, neuromuscular e cardiopulmonar. O treinamento utilitário no primeiro ano de Academia é caracterizado por sessões de natação, onde os indivíduos que não sabem nadar procuram se aprimorar para chegar cada vez mais perto das habilidades dos demais. No segundo ano continua-se com a natação, porém em um estágio mais avançado de dificuldade, principalmente nas provas do TAF. Finalmente no terceiro ano o militar transpõe uma raia de 50 m com vários obstáculos, bem como faz treinamento de pentlato, o qual é feito em uma pista de 500 m com vários obstáculos, exigindo muito fisicamente.

O treinamento neuromuscular no primeiro e terceiro ano dedica-se a flexões de braço e barra fixa e no segundo ano subida de corda em vertical. Há também ginástica básica e sessões na pista de treinamento em circuito, todos os exercícios são direcionados para a musculação.

Segundo o *American College of Sports Medicine* (2010) o treinamento de força muscular é recomendado para pessoas que correm um risco de sofrerem quedas, utilizando exercícios que envolvem equilíbrio, agilidade e treinamento proprioceptivo como parte de um programa abrangente de aptidão física.

Segundo Campos (2000) o uso do treino neuromuscular atua de forma a diminuir os declínios de força muscular, o que resulta em melhor condição e qualidade de vida. Existem

centenas de pesquisas sobre os benefícios do treinamento neuromuscular, onde eles apresentam ganho de força muscular, melhorando assim a saúde e capacidade funcional. Santarém (2002) também ressalta os benefícios que o treino neuromuscular proporciona com relação a melhorias nas condições básicas do cotidiano.

Para Cadore et al (2012) indivíduos submetidos ao treinamento neuromuscular apresentam um aumento significativo na força muscular, potência muscular, ativação muscular e massa muscular.

Brasil (2015) define o treinamento cardiopulmonar como sendo corridas rústicas, onde no primeiro ano o percurso possui 3000 m, no segundo provas de 400 e 4000 m e no terceiro ano provas de 4000 e 5000 m.

De acordo com Brasil (2015) o principal objetivo do TFM é que os militares devem estar preparados em caso de conflito bélico, principalmente no que diz respeito à parte física e mental.

Um bom condicionamento físico é necessário para suportar grandes marchas; terrenos de difícil transposição, como charcos e montanhas; o pesado equipamento individual; o calor intenso e, até mesmo, para sobrepujar o inimigo com a força física, se assim for necessário. Atividades como assaltos fatigantes, corridas e rastejos demorados sob fogos inimigos, transposição de obstáculos variados, luta pela sobrevivência em casos de naufrágio, marchas intermináveis com cargas excessivas, esforços físicos para desatolar carros de combate em terrenos lamacentos e progressões exaustivas em terrenos difíceis para atingir as áreas de combate, são ações presentes no campo de batalha e que requerem um treinamento físico adequado (BRASIL, 2015, p. 11).

A saúde deve estar sempre bem cuidada, bem como o preparo mental e o equilíbrio emocional. É um conjunto que deverá ser observado para que se alcance o sucesso nas batalhas.

O manual de TFM destaca:

A melhoria da aptidão física contribui para o aumento significativo da prontidão dos militares para o combate, e os indivíduos aptos fisicamente são mais resistentes à doenças e se recuperam mais rapidamente de lesões do que pessoas não aptas fisicamente. Além disto, e mais importante, os indivíduos mais aptos fisicamente têm maiores níveis de auto-confiança e motivação (BRASIL, 2015, p. 3).

Desta forma- observa-se a necessidade do TFM para que tanto os líderes quanto os liderados possam desenvolver suas tarefas de forma satisfatória e não colocando em risco a equipe.

## 4 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Segundo Goleman (1986), inteligência emocional é a capacidade de identificar e gerenciar suas próprias emoções e as emoções dos outros. Diz-se geralmente incluir três habilidades: consciência emocional; a capacidade de aproveitar as emoções e aplicá-las a tarefas como pensar e resolver problemas; e a capacidade de gerenciar emoções, o que inclui regular suas próprias emoções e animar ou acalmar outras pessoas.

Quando a inteligência emocional apareceu pela primeira vez para as massas em 1995, ela serviu como elo perdido em uma descoberta peculiar: as pessoas com QI médio superaram aquelas com o QI mais alto em 70% do tempo. Essa anomalia jogou uma chave maciça no que muitas pessoas sempre supuseram ser a única fonte de sucesso - o QI. Décadas de pesquisa apontam agora para a inteligência emocional como o fator crítico que separa os atores principais do resto do grupo (GOLEMAN, 1986).

A inteligência emocional é o “algo” em cada um de nós que é um pouco intangível. Afeta como administramos o comportamento, navegamos pelas complexidades sociais e tomamos decisões pessoais que alcançam resultados positivos. A inteligência emocional é composta de quatro habilidades centrais que se combinam sob duas competências principais: competência pessoal e competência social (GOLEMAN, 1986).

De acordo com Brasil (2015), a competência pessoal é composta pelas suas habilidades de autoconsciência e autogerenciamento, que se concentram mais em você individualmente do que em suas interações com outras pessoas. A competência pessoal é a sua capacidade de ficar ciente de suas emoções e gerenciar seu comportamento e tendências.

A autoconsciência é a sua capacidade de perceber com precisão suas emoções e ficar ciente delas à medida que elas acontecem. Autogestão é a sua capacidade de usar a consciência de suas emoções para permanecer flexível e direcionar positivamente seu comportamento (BRASIL, 2015).

Competência social é composta de sua consciência social e habilidades de gestão de relacionamento; a competência social é a sua capacidade de compreender o humor, o comportamento e os motivos de outras pessoas, a fim de melhorar a qualidade de seus relacionamentos. Consciência social é a sua capacidade de captar com precisão as emoções de outras pessoas e entender o que realmente está acontecendo. Gestão de Relacionamento é a

sua capacidade de usar a consciência de suas emoções e as emoções dos outros para gerenciar as interações com sucesso (BRASIL, 2015).

A inteligência emocional explora um elemento fundamental do comportamento humano que é distinto do seu intelecto. Não há conexão conhecida entre QI e inteligência emocional; você simplesmente não pode prever inteligência emocional com base em quão inteligente alguém é. Inteligência é a sua capacidade de aprender, e é a mesma coisa aos 15 anos e aos 50 anos. A inteligência emocional, por outro lado, é um conjunto flexível de habilidades que podem ser adquiridas e aprimoradas com a prática. Embora algumas pessoas sejam naturalmente mais inteligentes do que outras, você pode desenvolver uma inteligência emocional elevada, mesmo que não tenha nascido com ela (BRASIL, 2015).

Personalidade é a peça final do quebra-cabeça. É o "estilo" estável que define cada um de nós. Personalidade é o resultado de preferências, como a inclinação para introversão ou extroversão. No entanto, como o QI, a personalidade não pode ser usada para prever a inteligência emocional. Também como o QI, a personalidade é estável ao longo da vida e não muda (BRASIL, 2015).

A comunicação entre os "cérebros" emocionais e racionais é a fonte física da inteligência emocional. O caminho para a inteligência emocional começa no cérebro, na medula espinhal. Os principais sentidos entram aqui e devem viajar para frente do cérebro antes que se possa pensar racionalmente sobre sua experiência. No entanto, primeiro eles viajam através do sistema límbico, o lugar onde as emoções são geradas. Então, temos uma reação emocional aos eventos antes que a mente racional seja capaz de se envolver. A inteligência emocional exige uma comunicação eficaz entre os centros racional e emocional do cérebro (GOLEMAN, 1986).

"Plasticidade" é o termo que os neurologistas usam para descrever a capacidade do cérebro de mudar. O cérebro desenvolve novas conexões à medida que se aprende novas habilidades. A mudança é gradual, à medida que as células do cérebro desenvolvem novas conexões para acelerar a eficiência das novas habilidades adquiridas (GOLEMAN, 1986).

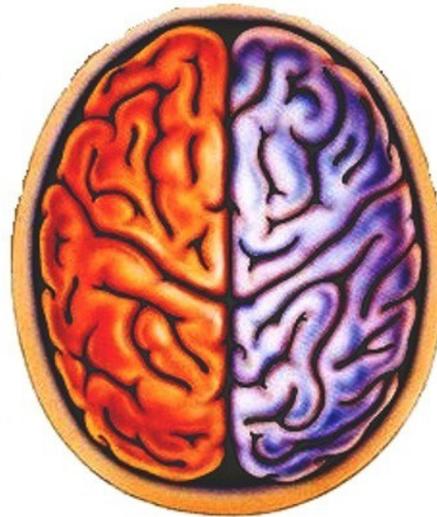
Usar estratégias para aumentar a inteligência emocional permite que os bilhões de neurônios microscópicos que revestem o caminho entre os centros racional e emocional do cérebro ramifiquem pequenos "braços" (muito parecidos com uma árvore) para alcançar as outras células. Uma única célula pode crescer 15.000 conexões com seus vizinhos. Essa reação em cadeia de crescimento garante que seja mais fácil implementar esse novo comportamento no futuro. Uma vez que se treina o cérebro repetidamente usando novas

estratégias de inteligência emocional, comportamentos emocionalmente inteligentes tornam-se hábitos (GOLEMAN, 1986).

### Funções dos hemisférios do cérebro humano

ESQUERDO (racional, lógico, matemático) DIREITO (intuitivo, criativo, artístico)

Intelectual  
 Temporal, histórico  
 Ativo  
 Explícito  
 Analítico  
 Linear  
 Sequencial  
 Focal  
 Masculino  
 Temporal  
 Verbal  
 Lógico  
 Racional  
 Argumentador



Sensível  
 Eterno, atemporal  
 Receptivo  
 Tácito  
 Gestáltico  
 Não linear  
 Simultâneo  
 Difuso  
 Feminino  
 Espaço  
 Espacial  
 Intuitivo  
 Irracional  
 Experimental

**Figura 1: Funções do cérebro**  
 Fonte: [aempreendedora.com.br](http://aempreendedora.com.br), 2018.

#### 4.1 As categorias da inteligência emocional

De acordo com Goleman (1986), a emoção pode ser consciente ou inconsciente e toda emoção afeta o corpo com a liberação de substâncias químicas, gerando um comportamento correspondente.



**Figura 2: Categorias da inteligência emocional**  
**Fonte: Adaptado de Goleman, 1986.**

#### 4.1.1 Autoconsciência

De acordo com Goleman (1986), a capacidade de reconhecer uma emoção como "acontece" é a chave para o QE. Desenvolver a autoconsciência requer sintonia com os verdadeiros sentimentos. Se um indivíduo avaliar suas emoções, poderá gerenciá-las. Os principais elementos da autoconsciência são: Consciência emocional. A capacidade de reconhecer suas próprias emoções e seus efeitos. Autoconfiança. Satisfação com o seu valor pessoal e capacidades.

#### 4.1.2 Auto regulação

De acordo com Goleman (1986), um indivíduo geralmente tem pouco controle sobre quando sente emoções. Ele pode, no entanto, dizer o quanto durará uma emoção usando várias técnicas para aliviar emoções negativas, como raiva, ansiedade ou depressão. Algumas destas técnicas incluem a reformulação de uma situação de uma forma mais positiva, fazendo uma longa caminhada e meditação ou oração. A auto regulação envolve:

- Autocontrole: gerenciando impulsos disruptivos.
- Confiabilidade: manter padrões de honestidade e integridade.
- Conscienciosidade: assumir a responsabilidade pelo seu próprio desempenho.
- Adaptabilidade: tratar a mudança com flexibilidade.
- Inovação: estar aberto a novas ideias.

### 4.1.3 Motivação

Segundo Goleman (1986), motivar-se para qualquer conquista requer metas claras e uma atitude positiva. Embora o indivíduo possa ter uma predisposição para uma atitude positiva ou negativa, ele pode, com esforço e prática, aprender a pensar de maneira mais positiva. Se uma pessoa captar pensamentos negativos à medida que eles ocorrem, poderá reformulá-los em termos mais positivos, o que o ajudará a alcançar seus objetivos. A motivação é composta por:

- Unidade de realização: seu esforço constante para melhorar ou atender a um padrão de excelência.
- Comprometimento: alinhamento com os objetivos do grupo ou organização.
- Iniciativa: preparando-se para agir em oportunidades.
- Otimismo: perseguindo objetivos persistentemente apesar dos obstáculos e retrocessos.

### 4.1.4 Empatia

Goleman (1986) afirma que a capacidade de reconhecer como as pessoas se sentem é importante para o sucesso na vida e carreira. Quanto mais habilidoso se é em discernir os sentimentos por trás dos sinais dos outros, melhor o indivíduo pode controlar os sinais que os envia. Uma pessoa empática se destaca em:

- Orientação de serviço: antecipar, reconhecer e atender às necessidades dos clientes.
- Desenvolvendo outros: sentindo o que os outros precisam para progredir e reforçando suas habilidades.
- Aproveitando a diversidade: cultivando oportunidades através de diversas pessoas.
- Consciência política: lendo as correntes emocionais e as relações de poder de um grupo.
- Compreender os outros: discernir os sentimentos por trás das necessidades e desejos dos outros.

### 4.1.5 Habilidades sociais

Para Goleman (1986), o desenvolvimento de boas habilidades interpessoais é equivalente ao sucesso em sua vida e carreira. No mundo sempre conectado de hoje, todos têm acesso imediato ao conhecimento técnico. Assim, as “habilidades pessoais” são ainda

mais importantes agora, porque o indivíduo deve possuir um alto QE para entender melhor, ter empatia e negociar com os outros em uma economia global. Entre as habilidades mais úteis são:

- Influência: empunhando táticas de persuasão eficazes.
- Comunicação: enviando mensagens claras.
- Liderança: inspirando e orientando grupos e pessoas.
- Mude o catalisador: iniciando ou gerenciando mudanças.
- Gestão de conflito: compreender, negociar e resolver divergências.
- Construindo laços: nutrindo relações instrumentais.
- Colaboração e cooperação: trabalhando com os outros em direção a metas compartilhadas.
- Capacidades de equipe: criando sinergia de grupo na busca de objetivos coletivos.

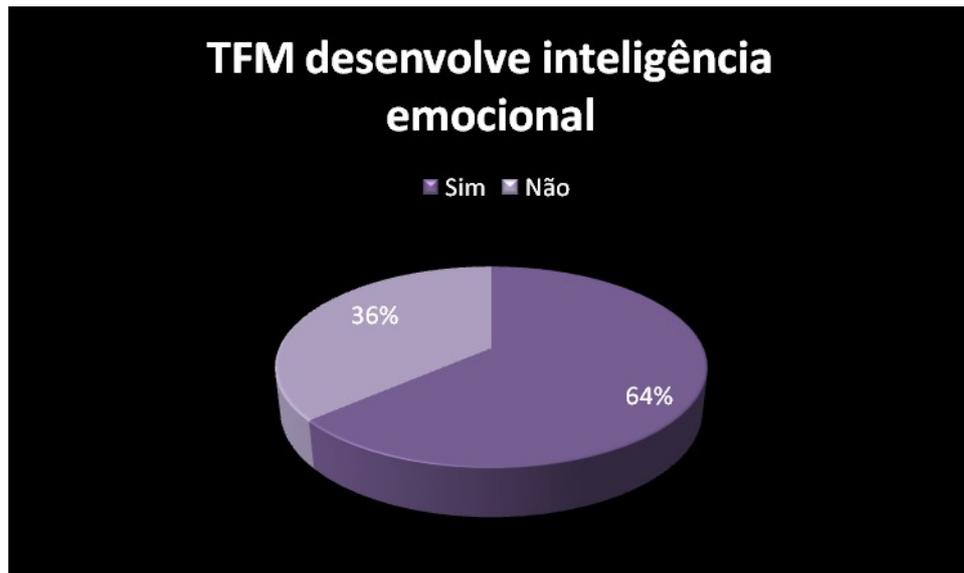
## 5 ESTUDO DE CASO

Foi realizado um estudo de caso com dez cadetes do 4º ano da AMAN, com a finalidade de verificar o desenvolvimento da inteligência emocional através do treinamento físico militar. O questionário contendo 6 perguntas foi respondido de forma virtual.

Com relação aos principais aspectos que interferem no desenvolvimento da inteligência emocional durante a prática do TFM, foi respondido:

- serviço no dia anterior, dor muscular, punido final de semana, sol rachando e principalmente o não cumprimento do QTFM previsto;
- Interferência externa;
- Os índices;
- Quando o corpo está no limite e precisamos agir de forma racional para alcançar o objetivo;
- Chega um momento em que apenas se quer chegar até o final;
- Você é capaz de distinguir até onde vai o seu limite e se consegue ou não manter a atividade naquela intensidade;
- Persistir com constância na corrida, saltar da plataforma.

A pergunta de número dois diz respeito ao entrevistado considerar que a prática do TFM é uma ferramenta eficaz para desenvolver a inteligência emocional. 64% dos entrevistados responderam que sim e 36% que não, conforme se observa pelo gráfico abaixo:



**Gráfico 1: TFM desenvolve a inteligência emocional**  
Fonte: Do autor, 2018.

A respeito de considera importante o TFM para o desenvolvimento da inteligência emocional, 64% alegaram que sim e 36% disseram que não, de acordo com o que se vê no gráfico que segue:



**Gráfico 2: TFM é importante para desenvolver a inteligência emocional**  
Fonte: Do autor, 2018.

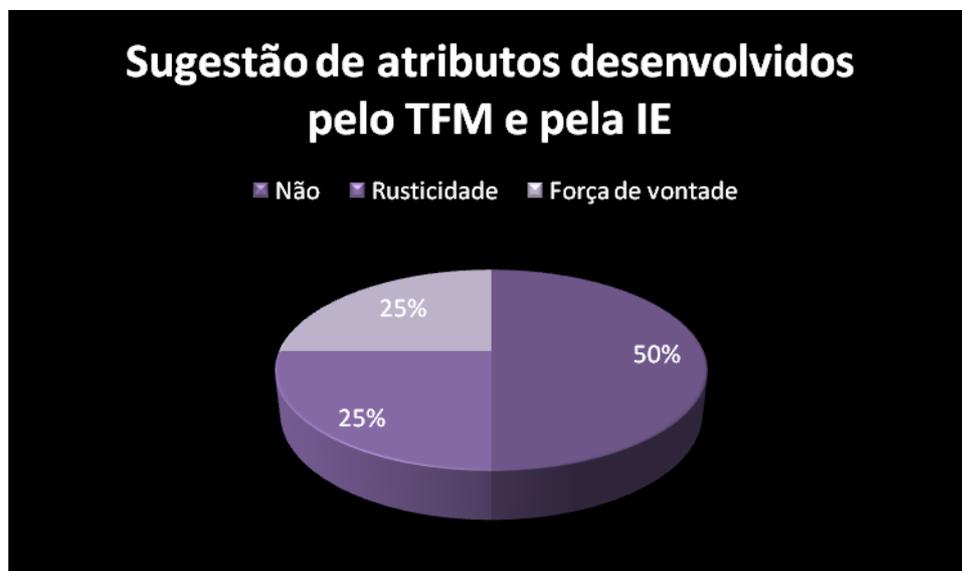
A respeito dos atributos que consideram serem claramente desenvolvidos pela inteligência emocional, foi dado alguns atributos como: persistência, autocontrole, autoconfiança, liderança, espírito de corpo, automotivação, aptidão social, empatia, equilíbrio emocional e autosuficiência. Dentre esses atributos foi pedido que marcassem três, assim:

23,8% marcaram persistência; 19% autoconhecimento; 52,4% autocontrole; 28,6% autoconfiança; 42,9% liderança; 4,8% espírito de corpo; 19% automotivação; 9,5% aptidão social; 28,6% empatia; 61,9% equilíbrio emocional. Conforme se observa no gráfico abaixo:



**Gráfico 3: Atributos desenvolvidos pela inteligência emocional**  
 Fonte: Do autor, 2018.

Perguntado se o entrevistado sugere algum atributo que na sua opinião seja desenvolvido pela inteligência emocional e também pelo TFM mas não consta no manual de TFM do Exército e qual seria esse atributo, 2 entrevistados disseram não querer sugerir; 1 sugeriu rusticidade e 1 força de vontade, de acordo com o gráfico abaixo:



**Gráfico 4: Sugestões de atributos desenvolvidos pelo TFM e pela inteligência emocional**  
**Fonte: Do autor, 2018.**

A respeito dos atributos que os entrevistados consideram ser menos desenvolvidos pela inteligência emocional, foram dadas as opções que se seguem com os devidos números: 23,8% persistência; 19% autoconhecimento; 52,4% autocontrole; 28,6% autoconfiança; 42,9% liderança; 4,8% espírito de corpo; 19% automotivação; 9,5% aptidão social; 28,6% empatia; 61,9% equilíbrio emocional. Conforme se observa no gráfico abaixo:



**Gráfico 5: Atributos menos desenvolvidos pela inteligência emocional**  
**Fonte: Do autor, 2018.**

Ao fazer a análise dos dados das entrevistas, concluiu-se que a prática do TFM é uma ferramenta eficaz para desenvolver a inteligência emocional, o que foi admitido pela maioria dos entrevistados.

A maioria dos entrevistados também concorda que o TFM é importante para o desenvolvimento da inteligência emocional, e os atributos que claramente consideram que são mais desenvolvidos pelo TFM são: autoconhecimento, aptidão social, autocontrole e persistência.

Quanto aos atributos que não constam no Manual de TFM, mas que os entrevistados consideram que o TFM desenvolva foi citado: rusticidade e força de vontade.

Já os atributos que são considerados menos desenvolvidos pelo TFM foram citados: equilíbrio emocional, autocontrole e liderança.

Desta forma, tem-se pela importância do TFM para o desenvolvimento da inteligência emocional, sendo esta de suma importância para o oficial do Exército Brasileiro, principalmente se em combate.

## CONCLUSÃO

Diante de todo o exposto neste estudo observa-se que a inteligência emocional é de suma importância para o oficial do Exército Brasileiro, e a mesma é desenvolvida no treinamento físico militar, pois é através dela que o comandante conseguirá transmitir a seus subordinados confiança, respeito e outros atributos necessários ao militar no desenvolvimento de suas funções.

A inteligência emocional, também conhecida como quociente emocional e Quociente de Inteligência Emocional, é a capacidade dos indivíduos de reconhecer suas próprias emoções e as dos outros, discernir entre diferentes sentimentos e rotulá-los adequadamente. informações emocionais para orientar o pensamento e o comportamento, e gerenciar e / ou ajustar as emoções para adaptar-se aos ambientes ou alcançar os objetivos.

Dentro da instituição Exército Brasileiro, deve haver por parte do comandante o compromisso de promover a formação de equipes que possuam valores e crenças que orientem as políticas e estratégias militares, por meio de um estilo de liderança que conduza à integração, à confiança e ao respeito entre seus membros. É necessário, portanto, que os mesmos tenham desenvolvida a inteligência emocional, a fim de conseguir lidar com situações extremas, bem como exercer o papel de líder orientando e despertando a motivação dos liderados em direção ao alcance das metas propostas.

Para lidar com situações de instabilidade, é preciso que o líder tenha equilíbrio mental e emocional, que não se perca na confusão e no caos, não se assuste com os desafios e que tenha a capacidade de tomar decisões rápidas e corretas. Um líder que tenha a inteligência emocional desenvolvida provoca a motivação e inspira e mostra o caminho em situações difíceis e ambíguas, sendo importante o TFM para o desenvolvimento da mesma.

Cabe ao comandante ser capaz de desenvolver uma cultura ou um sistema de valor baseado em princípios. Desenvolver esse tipo de cultura em uma organização militar é um grande desafio, que só será alcançado por indivíduos que possuam inteligência emocional com visão, coragem e humildade para aprender e crescer constantemente.

A reflexão feita neste trabalho impôs questões essenciais ao desenvolvimento da inteligência emocional, ampliando a compreensão do papel do TFM neste contexto, à medida em que foi comprovado, através de um estudo de caso realizado com cadetes do 4º ano da AMAN, que o mesmo desenvolve os seguintes atributos: persistência, autoconhecimento, autocontrole, liderança, autoconfiança, espírito de corpo, automotivação, aptidão social, empatia e equilíbrio emocional.

Conclui-se que desta forma, que o TFM desenvolve a inteligência emocional, desenvolvendo todos os atributos inerentes à mesma.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro: Revinter, 2010.

BRASIL. **Manual de liderança militar**. Brasília: Exército Brasileiro, 2015.

\_\_\_\_\_. **Treinamento físico militar**. Brasília: Exército Brasileiro, 2015.

CADORE, E. L. et al. Adaptações neuromusculares ao treinamento de força e concorrente em homens idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Disponível em: <[www.pergamum.udesc.br](http://www.pergamum.udesc.br)>. Acesso em: 04 jun. 2018.

CAMPOS, M. A. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. São Paulo: Saraiva, 1986.