ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

CAP ENG CÉSAR AUGUSTO DA SILVA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DOS MILITARES QUE TRABALHAM DESTACADOS EM TRECHO.

Rio de Janeiro
2020

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

CAP ENG CÉSAR AUGUSTO DA SILVA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DOS MILITARES QUE TRABALHAM DESTACADOS EM TRECHO.

Trabalho acadêmico apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, como requisito para a especialização em Ciências Militares com ênfase em Gestão Operacional.

Rio de Janeiro
2020

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DECEx - DESMil
ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS
(EsAO/1919)

DIVISÃO DE ENSINO / SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor: **Cap Eng CÉSAR AUGUSTO DA SILVA**

Título: **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DOS MILITARES QUE TRABALHAM DESTACADOS EM TRECHO.**

Trabalho Acadêmico, apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, como requisito parcial para a obtenção da especialização em Ciências Militares, com ênfase em Gestão Operacional, pós-graduação universitária lato sensu.

APROVADO EM _____/_____/_____ *CONCEITO:*_____

BANCA EXAMINADORA

Membro	Menção Atribuída
_____ **MARCOS RODRIGO FISCHER PRADO - Cap** Presidente da Comissão	
_____ **PEDRO AFONSO DOS SANTOS JÚNIOR - Cap** 1º Membro e Orientador	
_____ **FRANCISCO GABRIEL MELO SILVA - Cap** 2º Membro	

_____
CÉSAR AUGUSTO DA SILVA – Cap
Aluno

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DOS MILITARES QUE TRABALHAM DESTACADOS EM TRECHO

César Augusto da Silva*
Pedro Afonso dos Santos Júnior**

RESUMO
As transformações econômicas, tecnológicas e sociais têm alterado o padrão de comportamento e o estilo de vida das pessoas, incorporando-lhes um quadro preocupante de estresse. No meio militar, e especificamente, os militares que trabalham destacados em trecho, longe de suas famílias, devido a rotina de trabalho exigida neste ambiente, a prática de exercícios físicos tem sido deixada de lado enquanto a cobrança quanto a produção, metas a serem batidas, trabalho puxado e jornadas desgastantes tornam-se prioridade. O exercício físico vem colaborar para a melhora do bem estar não só físico, mas também emocional destes militares no ambiente de trabalho, influenciando sobremaneira no seu desempenho profissional e pessoal. O objetivo deste trabalho é reunir informações a respeito do tipo de trabalho exigido no destacamento, e mostrar de que forma a rotina de trabalho pode influenciar no bem estar físico e emocional destes. Trazendo, ao fim, alguns exercícios possíveis de serem conciliados com o trabalho exigido.

Palavras-chave: Trecho. Estresse. Exercício físico.

RESUMEN
Las transformaciones económicas, tecnológicas y sociales han alterado el estándar de comportamiento y estilo de vida de las personas, incorporando un cuadro preocupante de estrés. En el ámbito militar, y específicamente, los militares que laboran apostados en un tramo de ruta, alejados de sus familias, debido a la rutina de trabajo que se requiere en este entorno, se ha descuidado la práctica de ejercicios físicos mientras que la demanda de producción, metas a alcanzar. , el trabajo duro y los viajes agotadores se convierten en una prioridad. El ejercicio físico contribuye a la mejora no solo del bienestar físico sino también emocional de estos soldados en el entorno laboral, influyendo en gran medida en su desempeño profesional y personal. El objetivo de este trabajo es recopilar información sobre el tipo de trabajo requerido en el destacamiento y mostrar cómo la rutina laboral puede influir en su bienestar físico y emocional. Trayendo, al final, algunos ejercicios posibles para conciliar con el trabajo requerido.

Keywords: Tramo de ruta. Estrés. Ejercicio físico.

---

* Capitão da Arma de Engenharia. Bacharel em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) em 2011.

** Capitão da Arma de Engenharia. Bacharel em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) em 2008. Pós-graduado em Ciências Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais (EsAO) em 2017

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos a inatividade física tem contribuído e muito para o aumento do sedentarismo e seus inúmeros malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Alguns fatores contribuem para este quadro atual, como a globalização e a crescente modernização do planeta e o estilo de vida menos ativo que resultam em um ambiente propício para a inatividade. Nesse caso, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências dos sentimentos vividos no dia a dia de todos, tais como o estresse, a pressão, preocupação, ansiedade etc. Nesse sentido, diversos estudos sobre o tema são realizados na busca de informar para a sociedade moderna sobre o mal da inatividade física para o bem estar.

Como se sabe, a atividade física proporciona diversos benefícios a saúde, além de retardar o envelhecimento, ainda previne o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo. Além disso, o tema é de suma importância para tratar sobre o bem estar emocional do militar que trabalha destacado em um ambiente de grande cobrança e estresse, como o trecho.

Dentre as diversas atividades executadas no meio militar, para os militares em geral, existe a cobrança quanto a aptidão física. O militar deve possuir um bom condicionamento físico para que esteja apto para o combate. Em especial para o trabalho exercido no trecho, uma vez que é necessário que o corpo e a mente estejam em plena saúde para o exercício da atividade exigida pois a rotina de trabalho é pesada e os equipamentos e cobranças pedem do corpo uma capacidade adequada. Com isso, muitos militares, movidos pela própria rotina de escalas de trabalho e cansaço oriundo da própria atividade exercida, descuidam da preparação física exigida na carreira.

Sabe-se que a atividade física beneficia o indivíduo em vários aspectos, e no caso do militar o preparo físico deve ser acompanhado de perto pois existe uma necessidade maior de condicionamento e de saúde para que as atividades possam ser realizadas, dando especial atenção as exigidas no trecho.

É evidente que o estresse excessivo proporcionado pela alta cobrança e sua direta contribuição no estilo de vida atual, proporciona a redução da saúde, da qualidade de vida e do bem estar físico e emocional, logo, ela é uma forte aliada em tratamentos preventivos.

Passamos boa parte de nosso dia, ou melhor, da nossa vida, trabalhando. A cultura do imediatismo, cada vez mais crescente, faz com que acumulemos tarefas e nos cobremos a atingir excelência, batendo metas. Com esse ritmo de vida acelerado, os níveis de estresse se mostram cada vez mais altos, o que, consequentemente, o faz perder qualidade de vida, e no meio militar, os benefícios da prática regular de atividade física está intimamente ligada ao rendimento do trabalho exigido.

1.1 PROBLEMA

Após ficar destacado no trecho da BR 163 no ano de 2016, além de muitos aprendizados, convivências e diálogos, pôde ser observado, de forma geral, algumas dificuldades relacionadas à prática de atividade física dos militares que lá estavam.

A rotina de trabalho exigida no trecho não favorece a prática de exercícios físicos, pois existe uma cobrança quanto a produção e esses militares trabalham diuturnamente, muitas vezes em ambientes desfavoráveis por ser debaixo de sol forte, em jornadas de trabalho desgastantes e longe da família. Desta forma observou-se que, geralmente, o comandante do destacamento, devido às cobranças, não vê como prioridade a prática de atividade física dos militares destacados, logo, eles não a fazem.

No sentido de orientar a pesquisa, foi formulado o seguinte problema: O ritmo de trabalho exercido pelos militares destacados em trecho permite a prática regular de atividade física para manter o bem estar físico e emocional?

1.2 OBJETIVOS

Afim de buscar analisar a importância da prática regular de atividade física em um ambiente que exige muito do militar, como o do militar destacado em trecho, que – por muitas vezes - não tem tempo destinado para o preparo físico exigido, foram formulados os objetivos geral: que é desenvolver formas e possibilidades de serem realizadas atividades físicas por militares que estão trabalhando em ambientes “desfavoráveis” como o trecho e os específicos elencados abaixo que permitiram o desenvolvimento lógico apresentado neste estudo:

a) Estimular a prática de atividade física para os militares que trabalham destacados em trecho;

b) Valorizar a atividade física como meio de manter o bem estar físico e emocional dos militares;

c) Reconhecer a influência da atividade física no desempenho do militar;

d) Verificar quais fatores influenciam a não realização da atividade física no trecho;

e) Formular uma proposta de quais tipos de exercícios físicos são possíveis de conciliar com a atividade exercida no destacamento.

1.3 JUSTIFICATIVAS E CONTRIBUIÇÕES

De acordo com o Manual de Campanha EB20-MC-10.350 Treinamento Físico Militar, 4ª Edição, 2015 em seu capítulo II, item 2.4, orienta sobre a importância do TFM para as áreas afetiva e cognitiva do militar, que diz:

> 2.4.2 "A forma como o TFM é executado e avaliado influencia sobremaneira na motivação do militar. Sessões atrativas, instrutores e guias bem preparados e avaliações bem feitas são recursos e providências que irão motivar o executante para o TFM. "

Desta maneira, a prática da atividade física militar deve ser um trabalho constante a fim de se conseguir um condicionamento ideal uma vez que quando incentivada e bem orientada, pode trazer diversos benefícios, tais como uma melhor concentração, rendimento e produção quando relacionadas ao trabalho.

Segundo Matos (2000) considera-se apto o indivíduo capaz de realizar atividades musculares de modo satisfatório, estando diretamente ligada à saúde, uma vez que, a aptidão engloba a resistência muscular, a capacidade cardiorrespiratória, força e flexibilidade. Assim, uma pessoa pode estar apta para uma determinada tarefa e inapta para outra atividade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019) explica que a atividade física é indispensável para que o corpo se mantenha forte, tendo em vista que tal atividade ameniza a probabilidade de desenvolvimento de doenças, arteriais, psicológicas e físicas.

Guarda (2010) afirma que a globalização e a crescente modernização planetária são o que mais resultam em um ambiente que facilita a inatividade física, normalizando um estilo de vida mais sedentário. O estresse, a pressão, a ansiedade, influenciam diretamente no bem estar físico e emocional de cada indivíduo.

Já o Mota (2010) indica que para que se tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde.

Dentro desse contexto surge a necessidade de verificar o bem estar físico e emocional dos militares que trabalham em um ambiente de alta cobrança e estresse, haja vista que a prática regular da atividade física beneficia o ser humano em todos os campos, não só no físico mas no emocional e psicológico de forma a impactar não somente na autoestima e bem estar como também no desempenho deste militar no ambiente profissional.

Nesse sentido, o presente estudo se justifica por disponibilizar para a sociedade e, especialmente para os militares, a importância e seriedade da prática da atividade física para o bem estar físico e emocional na área militar, pois um trabalho que exige muito do militar, como o do destacado em trecho, requer uma atenção especial, além de valorizar o trabalho dos que estão destacados longe da família.

2. METOLOGIA

Buscando colher subsídios para formular uma possível solução para o problema do tema proposto, o referido trabalho será pautado pelo método de pesquisa **quantitativa** pois os resultados obtidos por meio de questionários foram essenciais para a conclusão deste trabalho que, além de apresentar resultados, ainda visa conectar as ideias apresentadas e explicar as causas e os efeitos do referido assunto no meio militar.

Quanto ao objetivo geral do artigo foi utilizado a modalidade **exploratória** tendo em vista a entrevista para verificar o emocional e ainda se os militares que trabalharam destacados como chefe de destacamento veem, no ponto de vista deles, a necessidade e a possibilidade da prática da atividade física como meio de melhorar o rendimento do trabalho em obra, além de manter um bem estar físico e emocional equilibrados. Foi utilizado ainda materiais de sites da internet, informações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o estudo de alguns autores que tratam do assunto.

2.1 REVISÃO DE LITERATURA

Iniciamos a pesquisa analisando dados e informações referentes aos benefícios da atividade física para o ser humano, com a definição de termos e

conceitos, a fim de viabilizar a solução do problema da pesquisa com base em uma revisão de literatura do ano de 2000 a 2020. Essa delimitação deu-se pela necessidade de atualização do tema, uma vez que a demanda de obras sob responsabilidade do exército tem aumentado significativamente, além de haver a necessidade de manter os cuidados com o bem estar físico e emocional do militar de modo a evitar que a grande cobrança e pressão exercida os prejudique emocionalmente.

O limite anterior foi determinado principalmente pela crescente demanda de obras sob responsabilidade do exército como também pela preocupação atual de se manter o equilíbrio emocional em ambientes profissionais, uma vez que a crescente modernização do planeta juntamente com o estilo de vida menos ativo fisicamente tem aumentado o número de pessoas com ansiedade, estresse, distúrbios, o que, consequentemente, agrava diversos outros problemas de saúde.

Foram utilizadas as palavras-chave: atividade física, bem estar, benefícios, impacto, estresse, trecho, emocional, militar, juntamente com pesquisas em sites da internet, dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), além de Artigos com semelhança de pesquisa.

Quanto ao objetivo específico da pesquisa a revisão de literatura limitou-se ao trabalho exigido no trecho, com enfoque majoritário no bem estar não só físico, mas também emocional do militar com pesquisa quantitativa sobre o ambiente de trabalho no destacamento e exploratória com os chefes de destacamento.

2.2 COLETA DE DADOS

No desencadeamento lógico do estudo, o desenvolver da pesquisa incluiu a coleta de dados pelos seguintes meios: questionário quantitativo e entrevista exploratória.

2.2.1 **Questionário**

Devido a necessidade de familiaridade com o ambiente, a área de pesquisa foi direcionada a oficiais que já serviram em Batalhão de Engenharia de Construção e foram designados para trabalhar em algum destacamento/obra até o ano de 2019.

A fim de atingir uma maior confiabilidade das induções realizadas buscou-se atingir uma amostra significativa e para isso foi disponibilizado o questionário entre oficiais que estão realizando o Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais no presente ano

e distribuído também em outras turmas de oficiais, logo a amostra contemplou principalmente oficiais intermediários (capitães) e subalternos. Nesse sentido, o parâmetro do nível de confiança é igual a 95% e erro amostral de 5%, com número ideal de 60. O efetivo foi obtido considerando 100% da amostra ideal prevista.

2.2.2 **Entrevistas**

Com a finalidade de ampliar o conhecimento, estudo e identificar experiências relevantes, foram realizadas entrevistas exploratórias com oficiais que foram designados para trabalhar em algum destacamento/obra, assumindo o cargo de comandante de destacamento, quais sejam:

Nomes
CAP JAMES BONFIM DE PAULA
CAP THALES SOARES BARROSO DE FREITAS
CAP THIEGO JOSÉ RIBAMAR COSTA SILVA
CAP JOÃO PAULO YAMASHITA KIKUTI

Quadro 1 – Quadro de oficiais entrevistados

Fonte: O autor

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa referente ao questionário sobre a prática regular de atividade física e o seu impacto no ambiente de trabalho no destacamento indicam que mais de 65% dos militares que trabalharam destacados não praticavam atividade física. Isso nos remete a importância do estudo no ambiente militar, uma vez para que se tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física e seus benefícios em relação à saúde. E um dos fatores fundamentais para que isso aconteça é observar de que forma as emoções presentes no nosso dia a dia podem impactar na nossa saúde: estresse, preocupação, cobrança, nervosismo, ansiedade etc. Saber lidar com esses sentimentos pode ser um tanto quanto complicado quando não há a prática regular de atividade física.

Alguns estudos têm grande influência sobre os dados coletados, uma vez que segundo a Organização Mundial de Saúde a inatividade física é o quarto principal fator de risco para a mortalidade em todo o mundo.

A tabela e o gráfico a seguir apresentam o resultado obtido referente a prática de atividade física pelos militares que trabalham destacados:

Oficiais	Amostra	
	Valor absoluto	Percentual
Praticavam atividade física	21	34.4%
Não praticavam atividade física	40	65.6%
TOTAL	61	100,0%

GRÁFICO 1 – Opinião da amostra sobre a prática de atividade física dos militares que trabalharam destacados.

Fonte: O autor

A percepção da amostra, de maneira geral, é de que mais de 65% não praticavam atividade física no referido ambiente de trabalho. Os que praticavam, assinalaram em grande maioria, para ser mais exato 92.3%, que jogavam futebol. Sabemos que o futebol é um tipo de atividade física e que, consequentemente, há a liberação de endorfina, conhecida também como o hormônio da alegria, o que ajuda também na descarga emocional do militar.

Atividades	Amostra	
	Valor absoluto	Percentual
Corrida	21	40.4%
Futebol	48	92.3%
Vôlei	7	13.5%
Futevôlei	1	1.9%
Treino HIT (alta intensidade)	0	0%
Outro	3	5.8%
TOTAL	61	

GRÁFICO 2 – Opinião da amostra sobre os esportes que eram praticados pelos militares no destacamento (mais de uma opção possível de ser selecionada).

Fonte: O autor

Quanto aos que não praticavam atividade física, faz-se necessário investigar os motivos, e para isso, foram dadas alternativas, com base em experiência própria, de quais seriam os possíveis motivos para tal inatividade, como poderemos ver no gráfico abaixo:

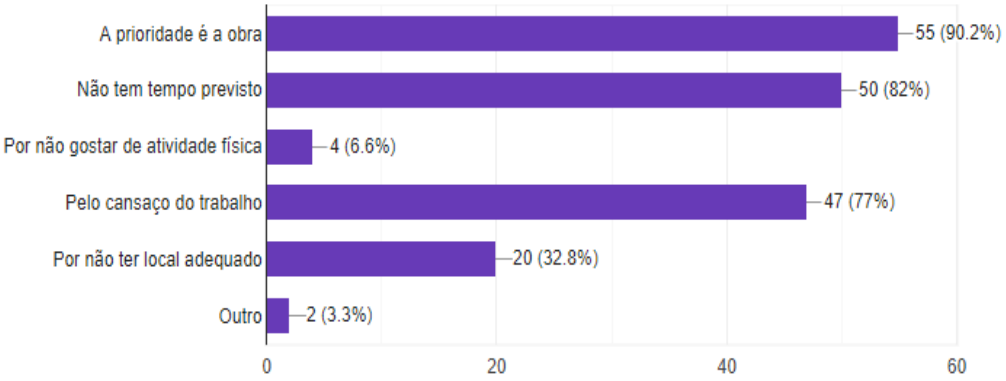

GRÁFICO 3 – Opinião da amostra sobre os motivos pelos quais não havia a prática regular de atividade física no destacamento (mais de uma opção possível de ser selecionada).
Fonte: O autor

A partir desse resultado, observa-se que o grau de cobrança no trabalho exigido no destacamento interfere diretamente na inatividade física dos militares pois como existe uma cobrança quanto a produção, esses militares trabalham diuturnamente debaixo de sol forte, em jornadas de trabalho desgastantes e longe da família, cuja prioridade é a conclusão da obra e não o seu bem estar físico e emocional, o resultado é somente um: o cansaço físico e mental extremos que impossibilitam a prática de atividades extras.

Sabemos que, no meio militar, os benefícios da prática regular de atividade física estão intimamente ligados ao rendimento do trabalho exigido. Para tanto, o Exército Brasileiro prevê cerca de 1 hora e 30 minutos de atividades físicas diárias, cinco vezes na semana, para todos os militares da ativa. Contudo, devido a rotina de escalas de trabalho e cansaço oriundo da própria atividade exercida no trecho, onde tem-se um desgaste de energia ainda maior, originado principalmente pela tensão do trabalho, a pressão com prazos de entrega de obras, pela prontidão exigida durante possíveis ocorrências, como veremos no próximo gráfico, muitos descuidam desta preparação física.

Mais de 90% dos militares que trabalharam destacados e responderam o questionário concordam que o nível de cobrança e estresse no ambiente é alto. Logo, é evidente que cada modificação no estado fisiológico é acompanhada por uma

mudança apropriada no estado mental-emocional; e reciprocamente cada modificação no estado mental-emocional é acompanhada por uma mudança no estado fisiológico.

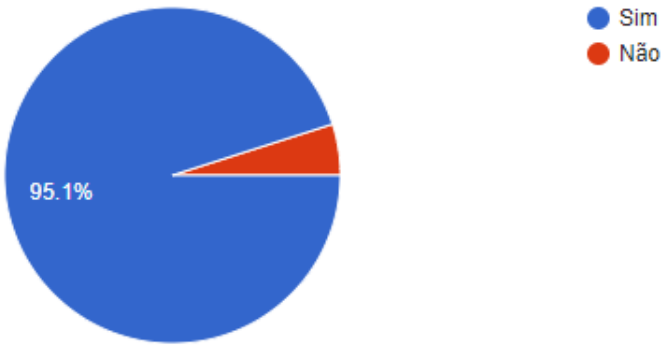

GRÁFICO 4 – Opinião da amostra sobre o ambiente do destacamento ser ou não estressante.

Fonte: O autor

O médico inglês Willian Osler, em 1910, associou o termo estresse com o "excesso de trabalho" e de preocupações, os quais resultavam diretamente em doenças coronarianas. Desde então, várias pesquisas e estudos têm sido realizados para prevenir, reduzir e controlar as causas e efeitos do estresse causado pelo ambiente de trabalho sobre a saúde física, mental e psicológica do homem.

O termo estresse pode ser definido como uma combinação de sensações físicas, mentais e emocionais que resultam de variados estímulos de preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas e fadiga física e/ou mental, que formam uma determinada corrente de tensão pelo corpo (LIPP; NOVAES, 2000).

E embora os resultados da pergunta anterior tenham sido direcionados ao cansaço físico e estresse do trabalho, mais de 90% concordam que o TFM deveria ser exigido no trecho e que ele pode sim interferir no bom desempenho do militar.

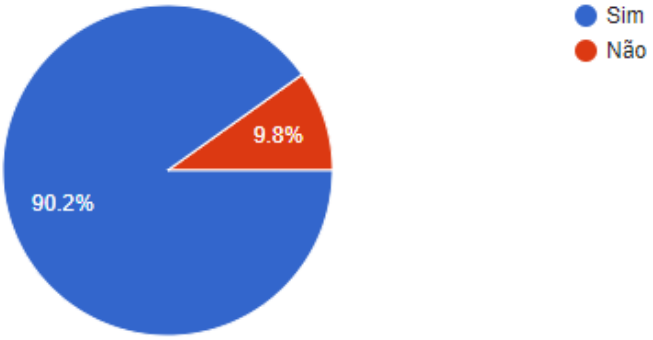

GRÁFICO 5 – Opinião da amostra sobre a necessidade de haver o TFM no trecho e se a atividade física pode influenciar no desempenho do militar.

Fonte: O autor

De acordo com o Prefácio do Manual de Treinamento Militar (2015), expedido pelo Ministério da Defesa Exército Brasileiro Estado-Maior do Exército,

> "A necessidade de treinamento físico nas Forças Armadas é inquestionável. Sendo o homem, segundo a doutrina, o elemento fundamental da ação, é imprescindível darmos especial atenção a sua saúde e condição física. "

Sendo o homem o elemento fundamental da ação, é necessário darmos atenção também ao seu emocional. Por isso, quanto as entrevistas feitas com oficiais que ocuparam o cargo de comandante de destacamento, limitei-me a questioná-los especialmente a respeito do emocional e psicológico, uma vez que o cargo que exerciam também exigia uma cobrança excessiva de seus atos. O distanciamento da família, a pressão do trabalho, a cobrança por metas a serem batidas, o estresse de horas extras diariamente, tudo isso influencia sobremaneira no psicológico do militar e consequentemente no seu desempenho como veremos no resultado das entrevistas feitas.

Foram feitas as seguintes perguntas aos quatro entrevistados:

1) Em qual OM serviu, e qual foi a obra em que trabalhou como comandante de destacamento?
2) Como era a cobrança em relação ao andamento da obra?
3) Como era a rotina de trabalho no destacamento?
4) Quais fatores os Srs. sentiam influenciar no campo emocional dos militares destacados?
5) Considera importante a prática de atividade física no trecho?
6) Qual tipo de atividade física seria possível de conciliar com o trabalho exigido no referido ambiente?

Com relação a segunda pergunta da entrevista, todos os entrevistados consideraram alta a cobrança em relação ao andamento da obra, tendo em vista as metas estabelecidas e quanto mais atrasada estava a obra, maior era a cobrança. Sobre a rotina de trabalho no destacamento em que trabalharam, geralmente o descanso dos militares ocorriam somente no domingo, e todos responderam em comum a respeito do descanso se dar de forma ajustável, dependendo, mais uma vez, do andamento da obra. Logo, neste ponto, podemos observar claramente a preocupação dos militares em cumprirem as metas para somente depois pensarem em descanso. Deixando assim, de se preocuparem com o seu bem estar físico e

principalmente psicológico, uma vez que já foi constatado acima as consequências que o estresse pode gerar no desempenho do militar.

Quanto a pergunta feita sobre os fatores que influenciam no emocional do militar, a resposta foi unânime entre os entrevistados: “a distância da família, com certeza”. Aqui, verifica-se o quão importante é o apoio da família para que este militar venha a desenvolver suas atividades com mais atenção, uma vez que dependendo da distância faz com que a preocupação para o militar seja ainda maior, além do trabalho, haja visto que em caso de emergência, por exemplo, o militar por estar longe não pode prestar a assistência que deseja, o que aumenta seu nível de estresse e, consequentemente, o afeta em seu ambiente de trabalho.

Sobre considerarem importante a prática regular de atividade física no trecho, os entrevistados julgam ser importante, mas que é difícil incluir o TFM no destacamento, pois no trecho é mais custoso manter uma rotina de treinamento que se conseguiria na sede, por exemplo. E o motivo principal é o cansaço gerado pelo trabalho desgastante da obra, em especial para equipes exercem trabalho braçal, como por exemplo a equipe de drenagem.

Ao serem questionados sobre qual o tipo de atividade física seria possível conciliar com o trabalho exercido, todos concordaram que a atividade desportiva coletiva seria a melhor opção, uma vez que ela funciona como válvula de escape para os militares. Ainda, este tipo de atividade por não ser obrigatória torna-se mais prazerosa por promover a interação entre eles, em um momento de descontração, posto que estes militares por viverem destacados longe da família, precisam especialmente de momentos de lazer, a fim de conseguirem abstrair um pouco o estresse adquirido no dia a dia.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quanto às questões de estudo e objetivos propostos no trabalho, conclui-se que a pesquisa feita atendeu ao tema proposto, expandindo ainda mais o assunto entre o meio militar, de forma a ajudar os militares que trabalham destacados em trecho.

Foi constatado que mais de 65% dos militares que trabalharam destacados não praticavam atividade física e isso já é o suficiente para nos remeter a importância que tem este estudo no ambiente militar, uma vez que para que se tenha uma melhor

qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física e seus benefícios em relação à saúde.

A compilação de todos os dados coletados permitiu identificar que entre os principais motivos pela falta de atividade física entre os militares destacados no trecho, está a alta cobrança exercida pelo cumprimento da obra, o que consequentemente gera um estresse excessivo, influenciando sobremaneira no seu desempenho. Além do cansaço que o trabalho por si só já exige destes militares, há também a influência no campo emocional. Sobre este último, foi possível constatar por meio das entrevistas que o distanciamento da família tem forte influência no bem estar físico e emocional do militar. Razão pela qual todos os militares entrevistados concordaram que a melhor forma de incluir a atividade física no trecho seria através de atividades desportivas, uma vez que elas além de proporcionarem a interação entre os militares, ainda tornam-se prazerosas por não serem atividades obrigatórias, haja vista que estes militares já exercem atividades desgastantes pelo próprio trabalho em si.

Verifica-se que os destacamentos em geral têm muitos pontos em comum, mas ainda assim, cada um possui suas especificidades dependendo da região, do tipo de obra que está sendo executada, da área disponível na sede do destacamento, prazo da obra, dentre outros. Ainda na entrevista, foi possível verificar que em alguns destacamentos onde existiam campo de futebol ou quadra de areia, os militares mesmo cansados após a jornada de trabalho participavam do futebol para descontrair. Portanto, uma das orientação que se chega ao findar este estudo é para que seja feito um esforço por parte dos comandantes de destacamento, junto aos Comandantes de Batalhão, para que seja realizado, sempre que possível, na área do destacamento, a construção de campo de futebol e/ou quadra de areia, visto que, como já existe maquinário disponível, facilita assim a execução de tal trabalho e para que estes espaços sirvam como áreas de lazer, estimulando a prática de atividades desportivas.

Outra forma de atividade possível de ser realizada seria a montagem de um espaço de academia de musculação, haja visto que não precisa de muito espaço e não são necessários muitos equipamentos, basta adquirir alguns aparelhos de musculação multifuncionais onde é possível trabalhar diversas partes do corpo para que seja feito um trabalho adequado na parte neuromuscular dos militares, assim, de forma simples e com baixo custo, há a possibilidade de realizar tal atividade. Além disso, existem também outras maneiras de se estimular a prática de atividade física em ambientes restritos, por meio de treinamentos diversos e variados como por

exemplo o treinamento com fitas inelásticas, o “TRX”, que nada mais é que um treinamento suspenso, que pode ser feito em qualquer local onde seja possível prender as fitas, que são de fácil instalação. Com esse equipamento é possível realizar diversos tipos de treinamentos rápidos e que trabalham todos os músculos, tonificam a musculatura lombar e ajudam na prevenção de lesões e ainda há o aumento da força e resistência nos músculos e articulações, contribuindo na melhora do desempenho dos militares.

Para que tais atividades sejam possíveis de serem realizadas é importante que haja um esforço por parte do Comandante do Destacamento para que ele tente incentivar a prática de tais atividades visando o bem estar da sua tropa.

Conclui-se, portanto, que o ritmo de trabalho exercido pelos militares destacados em trecho não permite a prática regular de atividade física devido aos diversos motivos que foram elencados ao longo do trabalho, mas é possível, quando conciliado com os tipos de treinos e atividades desportivas sugeridos, vindo a influenciar sobremaneira no bem estar não só físico mas também emocional do militar que trabalha destacado em trecho, focado somente no desenvolvimento da obra e – muitas vezes – sem tempo para o seu bem estar.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, S. R. C.; MELLO, M. T. de; LEITE, J. Roberto. **TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E EXERCÍCIO FÍSICO.** Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 29, n. 2, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000200015 Acesso em: 17 de mar de 2020.

BECK, Marcelo Luiz Grassi; MAGALHÃES, Josiane. **EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS BENEFÍCIOS À SAUDE MENTAL: INTERSECÇÕES ENTRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E A PSICOLOGIA.** Ver. Fac. Educ. (Univ do Estado de Mato Grosso), Vol. 28, Ano 15, Nº 2, p. 129-148, jul./dez. 2017. Disponível em: < http://www2.unemat.br/revistafaed/content/vol/vol_28/Faed_28.pdf#page=129>. Acesso em: 21 fev 2020.

BIASE, João de. **O QUE É TRX E PARA QUE SERVE**. 2014. Disponível em: http://globoesporte.globo.com/blogs/especial-blog/leo-tubarao/post/o-que-e-trx-e-para-que-serve.html Acesso em 20 de março de 2020.

CORAÇÃO, Hospital do. **A ATIVIDADE FISICA NO COMBATE AO ESTRESSE**. Disponível em: http://www.4corredores.com.br/index_arquivos/Page18820.htm Acesso em 20 de março de 2020.

FERREIRA, Anita Montanini. **INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO ESTRESSE.** (PUC-GOIAS), 2017. Disponível em: http://revistacientifica.facmais.com.br/wp-content/uploads/2018/01/9-INFLU%C3%8ANCIA-DA-PR%C3%81TICA-DE-EXERC%C3%8DCIOS-F%C3%8DSICOS-NO-ESTRESSE.pdf. Acesso em: 22 fev 2020.

IPCFEX – Instituto de Pesquisa Científica do Exército. **TREINAMENTO EM SUSPENSÃO COMO MÉTODO COMPLEMENTAR DE TFM PARA TROPAS EM GLO, DESTACADAS OU EM OPERAÇÕES EM AMBIENTES RESTRITOS.** Disponível em: http://www.ipcfex.eb.mil.br/images/T-Compl-Susp_29Ago.pdf Acesso em 10 de junho de 2020.

MINISTÉRIO DA DEFESA, Exército Brasileiro. **CARTILHA DE TREINAMENTO NEUROMUSCULAR COM ELÁSTICOS**. Disponível em: http://www.ipcfex.eb.mil.br/images/C-Elast_29Ago.pdf Acesso em 10 de junho de 2020.

MINISTÉRIO DA DEFESA, Exército Brasileiro. **MANUAL DA CAMPANHA TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.** EB20-MC-10.350, 4ª Ed, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2019). **OS BENEFICIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FISICA.** São Paulo, SP.