

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

Cristian Perdoná Bonetti

**O SALTO DA PLATAFORMA COMO INSTRUMENTO DE DESENVOLVIMENTO
DAS COMPETÊNCIAS CORAGEM E DECISÃO PARA A LIDERANÇA DO
FUTURO OFICIAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO**

**Resende
2021**

Cristian Perdoná Bonetti

**O SALTO DA PLATAFORMA COMO INSTRUMENTO DE DESENVOLVIMENTO
DAS COMPETÊNCIAS CORAGEM E DECISÃO PARA A LIDERANÇA DO
FUTURO OFICIAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO**

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador: 1º Ten Romero Alves de Sousa Gomes

Resende
2021

Cristian Perdoná Bonetti

**O SALTO DA PLATAFORMA COMO INSTRUMENTO DE DESENVOLVIMENTO
DAS COMPETÊNCIAS CORAGEM E DECISÃO PARA A LIDERANÇA DO
FUTURO OFICIAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO**

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em: _____ de _____ de 2021

Banca examinadora:

Romero Alves de Sousa Gomes – 1º Ten
(Presidente/Orientador)

Nome completo, Posto de graduação

Nome completo, Posto de graduação

Resende
2021

Dedico este trabalho primeiramente à Deus, que me permitiu alcançar todas as conquistas que já consegui e aos meus pais, que nunca mediram esforços para que me prestassem todo o apoio possível para que eu realizasse o sonho de tornar-me um oficial de carreira combatente do Exército Brasileiro.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, por estar conseguindo, com muito esforço e sacrifício, realizar meu sonho de me tornar oficial combatente do Exército Brasileiro.

Agradeço também à minha família, principalmente meus pais, por estarem sempre ao meu lado, me apoiando em todos os momentos fáceis e difíceis ao longo de todo o árduo caminho até o oficialato.

Agradeço ao meu orientador, por todo o seu tempo e esforço dedicados a fim de que me apoiasse sempre com todas as orientações necessárias para que eu obtivesse sucesso o desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço aos meus professores e instrutores, desde a Escola de Educação Básica Imaculado Coração de Maria, do Colégio Normal São José, da Escola Preparatória de Cadetes do Exército e da Academia Militar das Agulhas Negras, por terem sido os principais guias, facilitadores e influenciadores ao longo de todo o caminho de aprendizado cognitivo, afetivo e psicomotor.

RESUMO

O SALTO DA PLATAFORMA COMO INSTRUMENTO DE DESENVOLVIMENTO DA CORAGEM E DECISÃO PARA O FUTURO OFICIAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO

AUTOR: Cristian Perdoná Bonetti
ORIENTADOR: Romero Alves de Sousa Gomes

O salto da plataforma na piscina é um dos grandes desafios encarados pelos Cadetes da Academia Militar da Agulhas Negras (AMAN) em todos os quatro anos da formação. A atividade é realizada geralmente junto às Sessões de Treinamento Físico Militar (TFM) e durante os Testes de Aptidão Física (TAF) da disciplina de TFM I nos quatro anos, como instrumento para o desenvolvimento da coragem e decisão nos futuros oficiais. Entretanto, esta acabou se tornando uma atividade muito temida por uma parte dos Cadetes que hesitam diante da altura da plataforma. Nesse contexto, o presente trabalho realiza uma análise dos riscos da atividade, da natureza do medo dos instruídos e do efetivo ganho em termos afetivos para os Cadetes. O objetivo final do trabalho foi propor soluções ou formas de intervenção na atividade para que ela possa ser realizada com a máxima eficácia e rendimento possíveis. Foi realizada uma pesquisa campal de caráter qualitativo e quantitativo, cujos dados serão expostos ao longo do desenvolvimento do trabalho.

Palavras-chave: Salto da plataforma. Piscina. TFM. Terapia cognitivo-comportamental. Acrofobia.

ABSTRACT

THE PLATFORM JUMP AS AN INSTRUMENT FOR THE DEVELOPMENT OF COURAGE AND DECISION FOR THE FUTURE BRASILIAN'S ARMY OFFICER

AUTHOR: Cristian Perdoná Bonetti
ADVISOR: Romero Alves de Sousa Gomes

The platform jump into the pool is one of the great challenges faced by the cadets of the Academia Militar da Agulhas Negras (AMAN) in all of the four years of the course. The activity is usually carried out at Physical Training Sessions (PT) and during the Physical Fitness Test of the PT I discipline in the four years, as a tool for the development of courage and decision in the future officers. However, this ended over becoming an activity much feared by a part of the cadets who hesitate face the height of the platform. In this context, the present work analyzes the risks of the activity, the nature of the fear of the service men and the effective gain in affective terms for the Cadets. The final objective of the work was to propose solutions or forms of intervention in the activity so that it could be carried out with the maximum efficiency and yield as possible. A qualitative and quantitative field research was carried out, whose data will be exposed throughout the development of the work.

Keywords: Platform jump. Pool. PT. Cognitive Behavior Therapy. Acrophobia.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Parte frontal da plataforma.....	17
Figura 2 – Visão do militar na plataforma de 10m de altura.....	21

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Avaliação do nível de medo ao saltar das plataformas de 10m e 7,5m.....	19
Gráfico 2 – Relação entre existência de experiência traumática envolvendo altura na infância e o medo de saltar da plataforma.....	20
Gráfico 3 – Avaliação da efetividade do salto no desenvolvimento da coragem.....	22
Gráfico 4 – Porcentagem de entrevistados que já presenciaram algum acidente durante o salto.....	23

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<i>a</i>	Aceleração
AC	Avaliação de Controle
AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
CC	Corpo de Cadetes
EB	Exército Brasileiro
Km/h	Quilômetros por hora
m	Metros
PNU	Pista de Natação Utilitária
s	Segundos
SIESP	Seção de Instrução Especial
TAF	Teste de Aptidão Física
TCC	Terapia Cognitivo-comportamental
TFM	Treinamento Físico Militar
<i>V</i>	Velocidade final
<i>V_i</i>	Velocidade inicial
%	Percentual
ΔS	Deslocamento

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
1.1	OBJETIVOS.....	12
1.1.1	Objetivos gerais	12
1.1.2	Objetivos específicos	12
2	REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1	MEDO, FOBIA E ANSIEDADE.....	14
3	REFERENCIAL METODOLÓGICO	18
3.1	A ACROFOBIA.....	18
3.2	DESENVOLVIMENTO DOS ATRIBUTOS DA ÁREA AFETIVA.....	21
3.3	POSSIBILIDADE DE ACIDENTES: UM ESTUDO MECÂNICO DO SALTO.....	22
4	CONCLUSÃO	23
	REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa realizada trata do salto da plataforma para os cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras (doravante AMAN), no campo de pesquisa inserido na área de Treinamento Físico Militar (TFM).

O salto da plataforma é um dos grandes desafios enfrentados constantemente pelos cadetes da AMAN, o que geralmente causa medo e insegurança em muitos cadetes. Executado nas alturas de 5m, 7,5m e 10m, o salto é um dos passos para a conclusão do primeiro Teste de Aptidão Física (TAF) dos Cadetes do quarto ano da AMAN, mais especificamente na plataforma de 10m. Portanto, via de regra, nenhum oficial de carreira combatente do Exército Brasileiro se forma sem ter saltado da plataforma de 10m ou de 7,5m.

Geralmente, em toda sessão de TFM em que é realizada natação, também é realizado o salto da plataforma. Além disso, em todo ano de instrução, é realizada uma Avaliação Corrente (AC) de TFM cada final de semestre para avaliar o condicionamento físico dos Cadetes, sendo a AC1 ao final do primeiro semestre e a AC2 ao final do segundo semestre. O salto é inserido da seguinte maneira, na disciplina de TFM I:

- AC2 do primeiro ano: salto da plataforma e 100m de natação;
- AC2 do segundo ano: salto da plataforma e 200m de natação;
- AC1 do terceiro ano: salto da plataforma de 10m (valendo 2,0 pontos) ou de 7,5m (valendo 0,5 pontos) e 50m de natação utilitária (PNU);
- AC1 do quarto ano: salto da plataforma de 10m (valendo 2,0 pontos), nado submerso e 50m de natação fardado.

O escopo do trabalho gira em torno de uma análise ampla acerca da atividade do salto da plataforma no currículo acadêmico da AMAN: um estudo psicológico, seus benefícios em termos atitudinais, os riscos, e as possíveis soluções.

Os alvos da pesquisa foram os oficiais instrutores e, principalmente, cadetes de todos os Cursos do Corpo de Cadetes (CC) do corrente ano. A abordagem da pesquisa foi realizada na forma de entrevistas, comparações e análises amostrais de militares inseridos dentro do universo de análise.

A principal finalidade do salto da plataforma para os cadetes é reforçar atributos da área afetiva essenciais para a liderança do futuro oficial do Exército Brasileiro. Nesse caso, trata-se da coragem e da decisão. A primeira no momento em que o militar enfrenta o medo de uma suposta ameaça à sua integridade física, e esta última no momento em que ele opta por saltar, mesmo tendo o medo como obstáculo. Além da questão atitudinal, é necessário

ressaltar que esses militares realizarão atividades parecidas por várias vezes ao longo de suas carreiras, principalmente no caso da realização de um curso operacional ou estágio. A técnica do *helocasting*, por exemplo, que consiste em se lançar de uma aeronave de asa rotativa em baixa altitude sobre uma grande massa de água, é uma atividade que oferece um desafio muito semelhante ao salto da plataforma. Tal atividade é realizada ao longo do período de formação no Curso de Infantaria da AMAN, na Seção de Instrução Especial (SIESP) e na AMAN ou na tropa pelos Cadetes que realizarem o Estágio de Operações Aeromóveis, o Curso de Operações na Selva ou o Curso Básico Paraquedista, entre outros casos.

Para a realização da pesquisa inerente ao trabalho, de caráter qualitativo e quantitativo, foram seguidas as seguintes etapas: visualização e listagem de todos os prováveis dados que seriam necessários para o estudo; elaboração de um questionário virtual por meio da plataforma *google forms*; divulgação do questionário por meios virtuais; processamento dos dados pela plataforma, apresentados por meio de gráficos de pizza e a dedução de conclusões a partir dos dados e opiniões obtidas no questionário, expostas ao longo do corpo do trabalho.

Após este primeiro capítulo, que introduz o trabalho, o segundo capítulo expõe todo o referencial teórico do trabalho, advindo de várias fontes de pesquisa. O terceiro capítulo trata do referencial metodológico do trabalho, já expondo alguns dados provenientes da pesquisa. Em seguida, há um capítulo dedicado exclusivamente à abordagem da questão afetiva da atividade em voga, além de um outro realizando um estudo físico do salto da plataforma, analisando a real possibilidade da ocorrência de algum acidente. E por fim, uma conclusão em cima de toda a análise feita nos capítulos anteriores.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivos gerais

Propor soluções para que a atividade seja desenvolvida com o máximo de aproveitamento possível, visando a melhor formação dos futuros oficiais de carreira da Linha de Ensino Militar Bélico do Exército Brasileiro e evidenciando a importância do salto da plataforma para o desenvolvimento das competências do líder militar.

1.1.2 Objetivos específicos

A presente pesquisa tem por finalidade atingir os seguintes objetivos específicos:

- Propor maneiras eficazes de o instrutor estimular o cadete que tem medo a saltar da plataforma;
- Apresentar mecanismos psicológicos que o próprio cadete pode utilizar e que o ajudem a vencer o próprio medo;
- Levantar fontes de pesquisa acerca do tema (pesquisa documental e bibliográfica), e
- Realizar entrevistas como forma de coleta de dados (pesquisa de campo) e a analisar os dados obtidos para a elaboração de possíveis soluções para o tema proposto.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MEDO, FOBIA E ANSIEDADE

Antes de mais nada, é necessário diferenciar o que é medo, ansiedade e fobia.

A origem da palavra medo provém do latim *metus* e significa temor. Está geralmente associada a um evento percebido e avaliado como potencialmente promotor de consequências negativas, sobre o qual o indivíduo pode antecipar algo (HUBER, 2000 *apud* Nunomura, Carbinatto & Duarte, 2009). Por esse motivo o medo está mais centrado na avaliação cognitiva do que na reação emocional. Grande parte das manifestações do medo está relacionada com um perigo real ou específico (REMOR, 2000 *apud* NUNOMURA, CARBINATTO & DUARTE, 2009). A Psicologia utiliza o termo medo e o caracteriza como uma série de emoções que se baseiam na percepção, na expectativa ou na imaginação, e que estão associadas a um estado de excitação desagradável (HUBER, 2000 *apud* NUNOMURA, CARBINATTO & DUARTE, 2009).

O medo não é uma emoção patológica, mas algo universal dos animais superiores e do homem. O medo é um estado de progressiva insegurança e angústia, de impotência e invalidez crescentes, ante a impressão iminente de que sucederá algo que queríamos evitar e que progressivamente nos consideramos menos capazes de fazer (DALGALARRONDO, 2006 *apud* KARLA, 2020).

Em resumo, o medo é parte dos sentimentos inerentes aos seres humanos e apresenta uma função de adaptação ao meio permitindo a evolução dos seres e da espécie (BISHOP, 2007 *apud* BOFFINO, 2008).

Além disso, o medo é responsável pelo alerta de que algo está ameaçando nosso bem-estar. Pode ser definido como uma “emoção primitiva e a princípio intensa, caracterizada por um modelo sistemático de alterações corporais (...) e por certos tipos de conduta, em particular a fuga e a ocultação” (HUBER, 2000, p.7-8 *apud* NUNOMURA, CARBINATTO & DUARTE, 2009).

Para Hamm e Waiké (2005), o medo é um estado emocional aversivo, causado por ameaças externas e ativadoras do sistema defensivo do organismo. Este sistema do medo organiza padrões de comportamento que se ajustam às ameaças. É um mecanismo extremamente importante para a sobrevivência, pois prepara o organismo para a fuga efetiva e motiva a esquiva. O sistema de ativação do medo se inicia com o aumento da proximidade da

ameaça ou de estímulos dolorosos. Assim que o organismo detecta a ameaça, há a paralisação do mesmo e o aumento do estado de vigilância em direção à ameaça. À medida que a ameaça se aproxima, a intensidade da resposta ao medo aumenta e mobiliza recursos energéticos para a fuga. Ao se atingir certo estágio de proximidade do medo ocorre fuga ou, se não for uma opção, há uma luta ou, se a luta não é uma opção, há a imobilização completa tônica, também chamada de paralisação. Assim que a ameaça desaparece, a intensidade da resposta ao medo é reduzida. Este tipo de manifestação do medo é conhecido como medo inato, no qual a sobrevivência é a meta. A resposta inata do organismo a uma situação ameaçadora foi moldada por contingências evolutivas (ÖHMMAN & MINEKA, 2001 *apud* NUNOMURA, CARBINATTO & DUARTE, 2009).

O sistema do medo é controlado por um circuito neural específico. A manifestação do medo está diretamente relacionada a uma estrutura límbica do cérebro, localizada no lobo ântero-medial temporal, denominada amígdala. Esta estrutura está intimamente envolvida na regulação ao medo condicionamento ao medo e formação de memória ao medo (DITYATEV & BOLSHAKOV, 2005; HAMM & WEIKE, 2005 *apud* NUNOMURA, CARBINATTO & DUARTE, 2009).

Outra forma de manifestação do medo é aquele aprendido ou condicionado, que são decorrentes de experiências prévias que envolveram uma situação ameaçadora. O condicionamento ao medo envolve o pareamento de um estímulo neutro com um estímulo aversivo incondicionado, evocando o medo em uma situação que, por si só, não seria responsável por tal comportamento (DITYATEV & BOLSHAKOV, 2005; HAMM & WEIKE, 2005; LISSEK, POWERS, MCCLURE, PHELPS, WOLDEHAWARIAT, GRILLON & PINE, 2005; MARTIN, 1996 *apud* NUNOMURA, CARBINATTO & DUARTE, 2009).

Este tipo de medo necessita do mecanismo de memória para ser manifestado (DITYATEV & BOLSHAKOV, 2005 *apud* NUNOMURA, CARBINATTO & DUARTE, 2009).

Já a ansiedade - originada do latim *anxius*, uma condição de agitação e angústia, e *angere*, que significa asfixiar ou estrangular (YAFFÉ, 1998 *apud* REMOR, 1999) - refere-se a uma reação emocional acompanhada de uma variedade de sintomas físicos que incluem: taquicardia, transpiração, tensão, tremor e aumento do ritmo cardíaco. Em outras palavras, medo envolve a avaliação de um evento como perigoso ou ameaçador, enquanto que ansiedade refere-se a reação emocional decorrente da avaliação. Quando alguém diz que está receoso de voar, em geral, está referindo-se a algo que pode ocorrer no futuro - onde o medo

pode ser descrito como latente porém, ele é ativado se decide-se pegar o avião ou pensar em fazê-lo, portanto, a exposição ao evento temido pode ser atual ou imaginária, física ou psicológica.

Quanto à fobia, é um termo originado de uma palavra grega *phobos* (que significa "medo"), utilizado para designar um Deus e era quem, aparentemente, evocava considerável medo e pânico em seus inimigos (COMTE, 1988 *apud* REMOR, 1999). Fobia é um tipo de medo extremo, desproporcional ao que requer a situação, o qual não pode ser explicado, nem racionalizado, esta fora do controle voluntário e leva a evitar a confrontação. As fobias podem ser caracterizadas em termos de três componentes: cognitivo, fisiológico e comportamento manifesto.

King, Hamilton e Ollendick (1988) documentou uma variedade de respostas cognitivas (ex.: pensamentos de estar amedrontado, pensamentos auto-depreciativos), respostas fisiológicas (ex.: aumento dos batimentos cardíacos, mudanças na respiração) e comportamento manifesto (ex.: postura rígida, chupar dedos ou roer unhas, evitação) que podem ocorrer em pessoas com medo extremo ou fóbicas, incluindo crianças. Reações fóbicas graves frequentemente ocorrem nos três sistemas de resposta (SILVERMAN & RABIAN, 1994 *apud* REMOR, 1999).

São medos determinados psicopatologicamente, desproporcionais e incompatíveis com as possibilidades de perigo real oferecidas pelos desencadeantes, chamados de objetos ou situações fóbicas. Assim, o indivíduo tem um medo terrível e desproporcional de entrar em um elevador, ou de gatos, ou de contato com pessoas desconhecidas. No indivíduo fóbico, o contato com os objetos ou situações fóbicas desencadeia, muito frequentemente, uma intensa crise de ansiedade. (DALGALARRONDO, 2006 *apud* KARLA, 2020),

Colocado em estado de alerta, o hipotálamo reage por uma mobilização global do organismo, que desencadeia diversos tipos de comportamentos somáticos e provoca, sobretudo, modificações endócrinas. Como toda emoção, o medo pode provocar efeitos contrastados segundo os indivíduos e as circunstâncias, o até reações alteradas em uma mesma pessoa: a aceleração dos movimentos do coração ou sua diminuição; uma respiração demasiadamente rápida ou lenta; uma contração ou uma dilatação dos vasos sanguíneos; uma hiper ou uma hipo-secreção das glândulas; constipação ou diarreia, poliúria ou anúria, um comportamento de imobilização ou uma exteriorização violenta. Nos casos-limite, a inibição era até uma pseudoparalisia diante do perigo (estado cataléptico) e a exteriorização resultará numa tempestade de movimentos desatinados e inadaptados, característicos do pânico (DELUMEAU, 1989 *apud* KARLA, 2020).

Figura 1 – Parte frontal da plataforma



Fonte: Autor (2020)

Resumidamente, o medo é um conceito mais cognitivo, que se apresenta como uma reação a um estímulo estressor ou ameaçador proveniente do ambiente, um mecanismo de sobrevivência ativado pelo sistema defensivo do organismo. Já a ansiedade é uma reação emocional que ocorre junto ao medo, caracterizada por consequências fisiológicas como taquicardia, transpiração, tensão, tremor e aumento do ritmo cardíaco. Assim, enquanto o medo envolve uma avaliação cognitiva de um evento como ameaçador, a ansiedade é uma reação emocional a esse estímulo ameaçador. Por último, a fobia é um tipo de medo extremo, irracional, involuntário e desproporcional ao que requer a situação, que se apresenta nos componentes cognitivo, fisiológico e comportamental.

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa campal por meio de questionários virtuais com o objetivo de realizar uma coleta de dados. A pesquisa teve como escopo os cadetes do Corpo de Cadetes da AMAN, realizada por meio de métodos quantitativos e qualitativos em uma amostra de 150 cadetes do segundo e do terceiro anos. Esta pesquisa foi realizada de maneira virtual através de um questionário elaborado no aplicativo de gerenciamento de pesquisas Google Forms. Após o questionário ser elaborado no *site*, foi gerado um *link* para o preenchimento da pesquisa, e este foi enviado aos entrevistados por redes midiáticas. Após os entrevistados responderem ao questionário, o *site* criou um banco de dados com as estatísticas da pesquisa. Estas estatísticas foram o alvo das análises, estando estas, expostas ao longo do trabalho.

Também foram realizadas pesquisas bibliográficas e documentais para o levantamentos de hipóteses a serem ratificadas ou descartadas através da análise dos dados levantados pela pesquisa de campo.

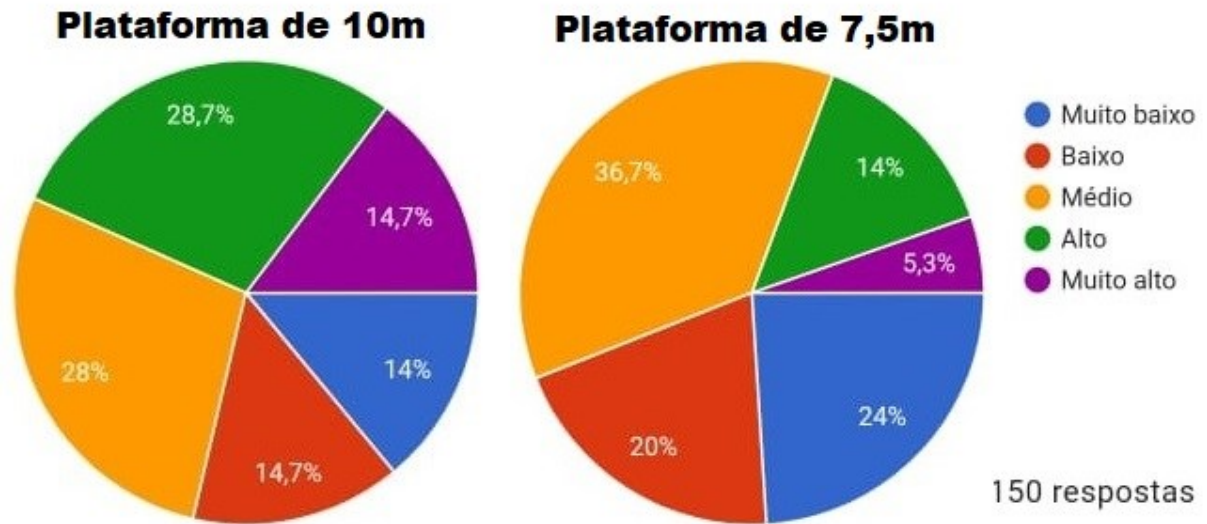
3.1 ACROFOBIA

A acrofobia, é uma neurose caracterizada por um extremo e irracional medo de lugares altos, cujos sintomas são nervosismo, apreensão, sudorese intensa, respiração ofegante, aumento da frequência cardíaca, etc. Os indivíduos que sofrem de acrofobia podem ter sua vida pessoal ou profissional impactada negativamente em alguns casos. Geralmente, as causas estão ligadas a experiências traumáticas vividas com lugares altos, como quedas, ou por presenciar adultos tendo reações alarmantes envolvendo altura. Entretanto, também é muito difundida cientificamente a hipótese de que se trate de uma reação inerente ao instinto de sobrevivência humano.

Isso acontece porque nosso cérebro tem áreas que armazenam situações passadas que nos remetem a perigo e morte. Se passamos por uma experiência assim uma vez e, depois de um tempo, experimentamos algo parecido, estas áreas cerebrais recuperam a memória estressante e o corpo reage de forma agitada. Pesquisas mostram que fobias estão frequentemente ligadas à amígdala cerebral. Ela é capaz de liberar hormônios que passam a mensagem de “lutar” ou “fugir”, colocando o corpo e mente em intenso estado de alerta (DELL’ISOLA, 2019).

Gráfico 1 – Avaliação do nível de medo ao saltar das plataformas de 10m e 7,5m

Os entrevistados responderam à seguinte pergunta: "Como você avalia seu grau de medo ao saltar da plataforma de 10m/7,5m?"



Fonte: Autor (2020)

Especialistas afirmam que a acrofobia, entre outros medos, está relacionada à necessidade de desenvolver mais autoconfiança e aproveitar melhor o seu potencial (DELL'ISOLA, 2019).

Geralmente, o medo que impede um cadete de saltar da plataforma não se manifesta de uma maneira tão intensa a ponto de caracterizar a acrofobia. Entretanto, a psicologia comportamental sugere que o tratamento pode ser semelhante, muitas vezes baseado na exposição a lugares altos. Isso sugere que, quando o cadete não consegue realizar o salto da plataforma de 10m, é interessante que ele procure se ambientar à altura saltando das plataformas de 5m e de 7,5m.

Gráfico 2 – Relação entre existência de experiência traumática envolvendo altura na infância e o medo de saltar da plataforma

150 respostas



Fonte: Autor (2020)

O gráfico acima sugere que a maioria dos Cadetes que já vivenciaram alguma experiência traumatizante envolvendo altura na infância não sentem um elevado grau de medo ao saltar da plataforma. Além disso, a grande maioria dos que sentem medo nunca vivenciaram nenhuma experiência traumática envolvendo altura. Estas constatações sugerem que dificilmente o medo do Cadete poderá ser tipificado como um caso de acrofobia, pois como foi dito, esta geralmente está fundada em uma experiência traumática com lugares altos.

Figura 2 – Visão do militar na plataforma de 10m de altura



Fonte: Autor (2020)

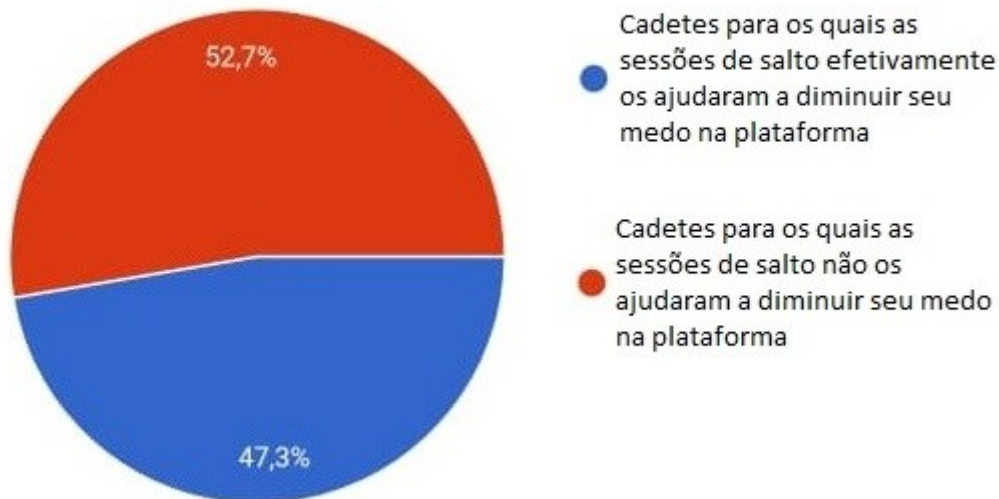
3.2 O DESENVOLVIMENTO DOS ATRIBUTOS DA ÁREA AFETIVA

Os atributos da área afetiva podem ser definidos como qualidades que envolvem valores, comportamentos e atitudes que servem de base ao aprimoramento técnico-profissional e desenvolvimento do militar. Tais qualidades devem ser desenvolvidas no indivíduo desde a sua infância e são reforçadas durante a vida militar. Alguns exemplos de atributos da área afetiva: autoconfiança, cooperação, coragem, decisão, disciplina, equilíbrio emocional, iniciativa, liderança, persistência, responsabilidade, entre outros.

A principal finalidade do salto da plataforma no currículo acadêmico é o desenvolvendo da decisão e coragem como atributos da área afetiva nos futuros oficiais.

Coragem é a capacidade para agir de forma firme e destemida diante de situações difíceis e perigosas. Decisão é a capacidade de escolher, oportunamente, uma alternativa que resolva a questão que se apresenta. (HECKSCHER, 199-)

Gráfico 3 – Avaliação da efetividade do salto no desenvolvimento da coragem física
150 respostas



Fonte: Autor (2020)

Como é possível perceber no gráfico acima, amostralmente há uma parcela significativa de cadetes ainda indecisos sobre se as sessões de tfm realmente contribuíram para diminuir seu medo de saltar, o que na prática significaria um ganho afetivo real, tanto em termos de coragem física, quanto em termos de decisão.

Tendo em mente a principal finalidade da atividade do salto da plataforma, que é o benefício em termos afetivos acrescentado à formação dos cadetes, a importância de serem trabalhados métodos para que o militar supere esse medo está na maior sistematização e eficácia da atividade, além da economia de tempo e de esforços, visto que geralmente a atividade é realizada sem que o instrutor tenha uma bagagem metódica de ferramentas que possa utilizar para bem cumprir sua função de auxiliar o cadete a superar o desafio.

3.3 POSSIBILIDADE DE ACIDENTES: UM ESTUDO MECÂNICO DO SALTO

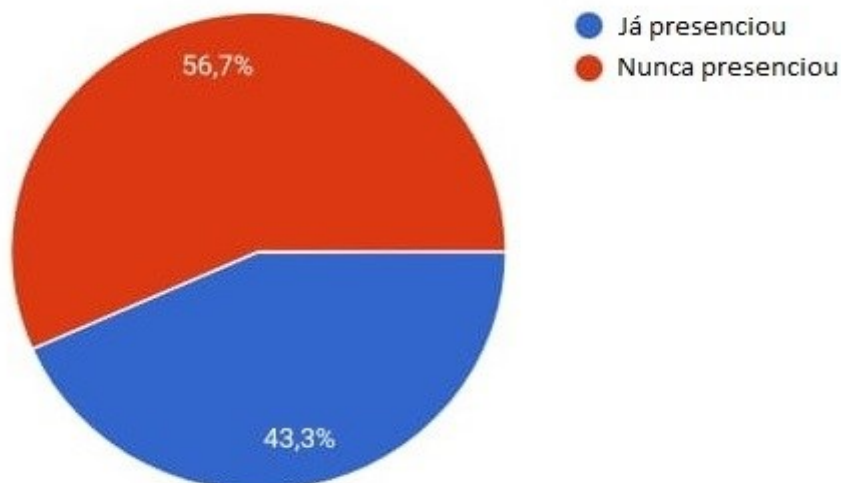
Uma questão que frequentemente vem à tona quando se discute o assunto em voga é a real possibilidade de que ocorra algum acidente durante o salto.

É muito difícil fazer uma estimativa da altura máxima a partir da qual uma pessoa pode saltar na água sem que haja a possibilidade de que ela sofra alguma lesão, uma vez que há vários fatores que influem nessa possibilidade, como a posição na qual o corpo se choca com a água, a própria estrutura muscular do corpo, etc.

No exato momento em que o indivíduo se lança da plataforma de 10m de altura, ele inicia sua queda livre com uma velocidade nula em relação à piscina no seu vetor vertical. A partir daí, ele fica submetido à aceleração da gravidade até chocar-se com a superfície da água. De acordo com a equação de Torrichelli para o movimento retilíneo uniformemente variado, o corpo chega ao ponto em que se choca com a água com uma velocidade $V^2=Vi+2a\Delta S$, sendo Vi a velocidade inicial (0m/s), a a aceleração da gravidade (aproximadamente $9,8\text{m/s}^2$) e ΔS o deslocamento do corpo (10m). Inserindo todos os termos na equação e isolando o termo V , encontramos uma velocidade de cerca de 14m/s no momento em que o corpo toca a água, o que seriam 50,4km/h.

No ano de 2015, o brasileiro Laso Schaller pulou de uma altura de 58,8m em um lago de 8m de profundidade na Cascata del Salto, em Maggio, na Suíça. Schaller bateu um recorde mundial, tendo apenas uma leve lesão na perna direita.

Gráfico 4 - Porcentagem de entrevistados que já presenciaram algum acidente durante o salto
150 respostas



Fonte: Autor (2020)

Analisando o gráfico acima e levando-se em conta o fato de que as sessões de salto são realizadas geralmente de forma coletiva, conclui-se que a atividade resulta em uma quantidade moderada de acidentes

4 CONCLUSÃO

Infelizmente, é muito difícil estabelecer um modelo procedimental padrão que infalivelmente conduza o militar a trilhar o caminho até a superação do seu medo. A maneira como um psicólogo irá auxiliar seu paciente a superar uma fobia ou medo é decidida com uma análise muito criteriosa em que são analisados fatores como a origem da fobia, o diagnóstico de um estresse pós-traumático, etc. Para o instrutor, seria inviável realizar uma análise semelhante no Cadete para poder auxiliá-lo a vencer seu obstáculo na piscina. Entretanto, existem algumas ferramentas que podem ser trabalhadas pelo próprio Cadete que utilizam-se principalmente de técnicas da terapia conitivo-comportamental e da psicanálise.

Em 1920, Watson (psicólogo e fundador do comportamentalismo) e Rayner (psicólogo e assistente de Watson) fizeram algumas sugestões para o tratamento das fobias: através da estimulação de zonas erógenas ou pela alimentação, emparelhada com o estímulo fóbico. Em 1939, Mowrer (psicólogo americano reconhecido por suas pesquisas em terapia comportamental) apresenta a teoria dos dois fatores. De acordo com essa teoria, muito utilizada atualmente, a ansiedade fóbica é uma resposta condicionada (aprendida), desencadeada pelo estímulo condicionado (a situação fóbica). Assim, o indivíduo mantém a esquiva da situação para evitar o contato com a ansiedade; porém, esse comportamento de esquiva conserva a ansiedade relacionada ao objeto fóbico (MATTOS, D.A., 2010).

Baseado na técnica de Mowrer, em 1958, o psiquiatra sul-africano Wolpe revoluciona o tratamento das fobias com a técnica denominada Dessensibilização Sistemática (DS). Tomando por base os princípios do condicionamento clássico, Wolpe propõe que os indivíduos fóbicos entrem em contato com o objeto temido, ou seja, evitem a esquiva. O procedimento da DS consiste em parear situações temidas imaginariamente com relaxamento muscular (resposta antagônica à ansiedade). Em virtude de as cenas imaginadas serem ordenadas gradualmente, de forma a provocar níveis mínimos de ansiedade, Wolpe propôs que o relaxamento poderia ser capaz de suprimir as propriedades ansiógenas do estímulo. (MATTOS, D.A., 2010).

Após Wolpe, inúmeros estudos investigaram as possibilidades terapêuticas nos tratamentos de fobias. No entanto, a exposição é considerada como o ingrediente terapêutico de maior importância para o tratamento de fobias específicas. Atualmente, muito se tem investido em tecnologia para tratar os pacientes fóbicos. Uma das principais maneiras de tratar o indivíduo com medo de avião é a realidade virtual e o biofeedback. (MATTOS, D.A., 2010).

A terapia cognitivo-comportamental é uma técnica psicoterápica que consiste em corrigir falsas interpretações de sensações ambientes. É a maneira mais eficaz de se tratar uma fobia. O que o psicólogo faz, nesses casos, é ajudar o paciente a trilhar o melhor caminho até a eliminação destas falsas crenças. No caso do medo de altura, basicamente, a pessoa precisa deixar de acreditar que ela vai morrer, e aos poucos essa crença vai sendo derrubada quando a pessoa é exposta a grandes alturas, muitas vezes com o auxílio de óculos de realidade virtual. A estratégia de tratamento varia de pessoa para pessoa, entretanto, não há cura sem enfrentamento, o que reforça a necessidade de treinar nas plataformas de menor altura.

O instrutor poderá atuar nesse sentido, auxiliando o Cadete a realizar o salto através do simples estímulo verbal, acalmando o militar, assegurando que a atividade está sendo feita em segurança, com a equipe de saúde por perto, conscientizando-o da necessidade de que ele trabalhe para superar o próprio medo, etc. Tais estímulos partidos do instrutor tendem a ser mais efetivos, tendo em vista a liderança geralmente exercida por ele sobre o Cadete.

Para superar o medo é necessário que haja preparação psicológica para situações de treinamento e de competição. (BROCHADO, 2002; KEMMLER, 1973; MACHADO, 2006; THOMAS, 1978 *apud* NUNOMURA, CARBINATTO & DUARTE, 2009).

Algumas técnicas de relaxamento podem contribuir positivamente ajudando a lidar com fobias e enfrentar situações que causariam pânico. Essas técnicas podem ajudar de modo imediato e em curto prazo contribuir com questões subjacentes ligadas a fobias mais severas. Essas técnicas são usadas apenas como apoio na terapia cognitivo-comportamental, porém, servem como paliativo e em alguns casos podem contribuir com a programação neurolinguística da mente, não eliminando, mas oferecendo alternativas para lidar com o problema. Acredita-se que a meditação e algumas técnicas de relaxamento podem contribuir promovendo alterações no córtex pré-frontal, hipotálamo a região do cíngulo anterior do córtex, núcleo duro das emoções, agindo como um antídoto contra o medo excessivo e ansiedade, diretamente ligados a esse transtorno. (THAIANA, 2020)

São diversos os benefícios associados à meditação e ela é usada para variadas finalidades. Uma delas é promover o relaxamento dos nervos, diante dos sintomas relacionados com a fobia. A médio prazo a meditação pode contribuir de forma definitiva e ajudar a superar fobias e muitas vezes está associada a outras técnicas aplicadas durante o tratamento de fobias. (THAIANA, 2020)

Pesquisas já demonstraram que realizar uma meditação antes de enfrentar situações de fobia ajuda a controlar as alterações físicas e mentais provocadas pelo medo, reduzir o estresse, sintomas de ansiedade e também melhorar a auto-estima. (THAIANA, 2020)

O relaxamento muscular progressivo é uma técnica onde você se concentra para desligar parte ou grupo de partes de seu corpo desde os pés até a cabeça. Consiste em contrair e relaxar as partes do corpo, principalmente diante de situações de pânico ou diante do objeto de fobia. Essa técnica por ser usada de modo isolado, assim como anteceder outras técnicas de relaxamento. (THAIANA, 2020)

Portanto, em primeiro lugar, é de suma importância que o Cadete esteja conscientizado da importância de buscar a superação do próprio medo (e aqui entra também o papel do instrutor). Em segundo lugar, é importante também a preparação psicológica prévia por parte do Cadete, assim como também é necessário em outras situações desafiadoras. Esta preparação também deverá ser realizada com antecedência (na ala), por meio de técnicas como a reflexão ou meditação, e no momento da atividade, quando o Cadete poderá utilizar a técnica do relaxamento muscular progressivo, por exemplo.

Por fim, deixo a sugestão de uma melhor preparação por partes dos instruídos através das linhas de ação acima mencionadas, de forma a haver um melhor aproveitamento da atividade em questão. Para que isso ocorra, também é necessária a interferência por parte dos instrutores, estimulando os cadetes.

REFERÊNCIAS

CATARINA COSTA BOFFINO, **Medo de Altura**, USP 2008

DE MATTOS, DANIELLE ACCARDO, **Medo, ansiedade e desconforto em viagens aéreas: fatores psicológicos e fisiológicos**, Universidade Metodista de São Paulo, 2010
Disponível em: <Microsoft Word - MEDO,ANSIEDADE E DESCONFORTO EM VIAGENS A.REAS-DANIELLE A.MATTOS.doc (metodista.br)>
Acessado em: 26 de fevereiro de 2021

DELL'ISOLA, ALBERTO, **Medo de altura: como se livrar dessa fobia**, 8 de maio de 2019.
Disponível em: <HTTPS://ALBERTODELLISOLA.COM.BR/MEDO-DE-ALTURA/>. Acessado em: 6 de julho de 2020

EDUARDO AUGUSTO REMOR, **Tratamento psicológico do medo de viajar de avião, a partir do modelo cognitivo: caso clínico**, Universidad Autónoma de Madrid, Espanha, 1999

HECKSHER, **Desenvolvimento do sentimento altruísta e do caráter militar no Cadete: Estudo dos valores e atributos importantes para os militares do Exército Brasileiro**, 199-.
Disponível em:
<http://www.doutrinadahumanidade.com/artigos/caderno_de_instrucao_da_aman.htm>
Acessado em: 13 de julho de 2020

KARLA Alessandra de Amorim D'Elía, **Uma Abordagem Psicológica Sobre o Medo**, 2020
Disponível em: < Uma abordagem psicológica sobre o Medo - Portal Educação (portaleducacao.com.br)>
Acessado em: 26 de fevereiro de 2021

MYRIAN NUNOMURA, MICHELE V. CARBINATTO & HENRIQUE DUARTE, **Vencendo o medo na ginástica artística**, Vol. 5, 2009

THAIANA, **Entendendo os tipos de fobia e técnicas de relaxamento para superá-las**, 22 de junho de 2020. Disponível em:
<https://www.psicologosberrini.com.br/blog/entendendo-os-tipos-de-fobia-e-tecnicas-de-relaxamento-para-supera-las> Acessado em: 11 de julho de 2020