

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

**Alvaro Tavares Fabbri**

**OS FATORES ESTRESSORES E SUA INFLUÊNCIA NO TIRO DE PISTOLA DOS  
CADETES DO SEGUNDO ANO DO CURSO DE ARTILHARIA DA AMAN EM 2019**

**Resende  
2021**

**Alvaro Tavares Fabbri**

**OS FATORES ESTRESSORES E SUA INFLUÊNCIA NO TIRO DE PISTOLA DOS  
CADETES DO SEGUNDO ANO DE ARTILHARIA DA AMAN EM 2019**

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

Orientador: Major Rodrigo Silva de Assis

**Resende  
2021**

Alvaro Tavares Fabbri

**OS FATORES ESTRESSORES E SUA INFLUÊNCIA NO TIRO DE PISTOLA DOS  
CADETES DO SEGUNDO ANO DE ARTILHARIA DA AMAN EM 2019**

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

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021:

Banca examinadora:

---

Major Rodrigo Silva de Assis

---

(Nome completo)

---

(Nome completo)

Resende  
2021

Dedico esta pesquisa à Deus e a minha família, que sempre me apoiaram e guiaram nesta jornada de realização do meu sonho: a passagem pelos portões da AMAN como Aspirante a Oficial e o prosseguimento nesta nobre carreira.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à Deus pela oportunidade de alcançar meu sonho e pela jornada que percorri até ele. Agradeço pelos obstáculos colocados em meu caminho, pois Ele sempre me proporcionou forças, principalmente paciência, persistência e fé para superar.

Ao meu pai, Fernando, por todo amor e por ter sempre colocado a minha felicidade como sua prioridade. A ele, agradeço, principalmente, por ter sido exemplo, inspiração e por ter despertado em mim o desejo em ser militar.

À minha mãe, Agda, por todo apoio e orientação. Ela foi meu alicerce, durante a conquista desse sonho, assim como em tudo em minha vida.

Ao meu irmão, Arthur, e ao meu padrasto, Belarmino, pelo apoio, cuidado e companheirismo.

Ao meu amor, minha noiva e companheira, Thaís, por estar sempre me sustentando e elevando. Por toda a paciência que demonstrou e por entender minha ausência ao longo dessa jornada, mesmo com tanta saudade e todas as adversidades. Ela se manteve fiel e leal ao meu lado, sempre me motivando e trazendo muita felicidade e cor a minha vida.

Ao orientador Major De Assis por toda dedicação e empenho, ao me direcionar e instruir, sempre com muita boa vontade e entusiasmo, e ao 1º Tenente Bolzon, por me orientar no início do processo de escrita com atenção e presteza aos detalhes.

Aos demais professores, por tanto acrescentarem em minha formação militar e pessoal, com seus saberes e lições de vida.

Aos meus amigos, de infância e companheiros cadetes, por dividir angústias e conquistas.

## RESUMO

### OS FATORES ESTRESSORES E SUA INFLUÊNCIA NO TIRO DE PISTOLA DOS CADETES DO SEGUNDO ANO DE ARTILHARIA DA AMAN EM 2019

AUTOR: Alvaro Tavares Fabbri  
ORIENTADOR: Rodrigo Silva de Assis

O presente trabalho tem como objetivo identificar a influência dos fatores estressores para o Tiro de Pistola durante as situações de avaliação na disciplina de Tiro. Os sujeitos da pesquisa foram os 56 (cinquenta e seis) cadetes participantes do estudo. Tratam-se de cadetes que concluíram o segundo ano da AMAN no ano de 2019 e deram prosseguimento aos estudos em 2020. A pesquisa teve como principal instrumento um questionário semiestruturado, aplicado aos cadetes e, posteriormente, relacionado ao desempenho dos alunos, tendo em vista seus resultados finais na disciplina de Tiro. A discussão teórica foi realizada a partir dos autores: Lipp (2000), Ballone (2015), Lima, Júnior e Júnior (2018), Santos e Castro (1998), Storanni (2000), Standl (2002), entre outros. Percebeu-se que os fatores estressores exercem influência no desempenho do estudante durante a prova de tiro de pistola, sendo a pane em alguns armamentos, o nervosismo, a ansiedade, a adrenalina e a escala de serviço os fatores mais indicados pelos cadetes como potenciais estressores. Além disso, também foi levantado pelos militares em formação, a escassez de treinamentos e o comprometimento causado pelos fatores estressores à capacidade de concentração e atenção durante o tiro. Espera-se com este estudo contribuir com o processo de aprendizagem dos cadetes, durante a disciplina de Tiro, pois, de posse do conhecimento será possível eliminar ou minimizar os danos ocasionados por eles.

**Palavras-chave:** Tiro de pistola. Influência. Fatores estressores. Cadetes.

## **ABSTRACT**

### **THE STRESSING FACTORS AND THEIR INFLUENCE ON THE PISTOL SHOOTING OF AMAN'S SECOND YEAR OF ARTILLERY IN 2019**

AUTHOR: Alvaro Tavares Fabbri  
ADVISOR: Rodrigo Silva de Assis

This study aims to identify the influence of stressors for Pistol Shooting during assessment situations in the Shooting discipline. The research subjects were the 56 (fifty-six) cadets participating in the study. These are cadets who completed the second year of AMAN in 2019 and continued their studies in 2020. The main instrument of the research was a semi-structured questionnaire, applied to cadets and subsequently related to student performance, in view of his final results in the discipline of Shooting. The theoretical discussion was carried out from the authors: Lipp (2000), Ballone (2015), Lima, Júnior and Júnior (2018), Santos and Castro (1998), Storanni (2000), Standl (2002), and others. It was noticed that the stressors influence the student's performance during the pistol shooting test, with the breakdown in some weapons, nervousness, anxiety, adrenaline and the duty roster the factors most indicated by the cadets as potential stressors. In addition, it was also raised by the military in training, the lack of training and the impairment caused by stressors to the ability to concentrate and pay attention during shooting. It is expected that this study contributes to the learning process of cadets during the discipline of Shooting, because, with knowledge, it will be possible to eliminate or minimize the damage caused by them.

Keywords: Pistol shot. Influence. Stress factors. Cadets.

## LISTA DE TABELA

Tabela 1 – Fator estressor.....	29
Tabela 2 – Distribuição das notas por faixas.....	31



## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Fator estressor 1: Ansiedade .....	16
Gráfico 2 – Fator estressor 2: Nervosismo .....	17
Gráfico 3 - Fator estressor 3: Adrenalina .....	18
Gráfico 4 – Fator estressor 4: Privação de sono .....	18
Gráfico 5 – Fator estressor 5: Insônia .....	19
Gráfico 6 – Fator estressor 6: Fadiga e cansaço .....	19
Gráfico 7 – Fator estressor 7: Medo de atirar .....	20
Gráfico 8 – Fator estressor 8: Conciliar os estudos e treinos de tiro com outras tarefas obrigatórias .....	21
Gráfico 9 – Fator estressor 9: Pane em alguns armamentos .....	21
Gráfico 10 – Fator estressor 10: Preocupações com outras disciplinas e outras provas .....	22
Gráfico 11 – Fator estressor 11: Receio quanto à possíveis punições .....	22
Gráfico 12 – Fator estressor 12: Receio quanto à classificação .....	23
Gráfico 13 – Fator estressor 13: Ficar em regime de internato .....	23
Gráfico 14 – Fator estressor 14: Rotina extenuante .....	24
Gráfico 15 – Fator estressor 15: Escala de serviço .....	24
Gráfico 16 – Fator estressor 16: Realizar exercícios inopinados .....	25
Gráfico 17 – Fator estressor 17: Problemas familiares .....	26
Gráfico 18 – Fator estressor 18: Ter pouco contato com familiares durante o curso .....	27
Gráfico 19 – Fator estressor 19: Não poder comparecer a atividades sociais .....	27
Gráfico 20 – Fator estressor 20: Falta de tempo livre .....	28
Gráfico 21 – Nível de influência dos fatores estressores .....	30
Gráfico 22 – Opinião dos cadetes em relação à influência dos fatores estressores na disciplina de Tiro de pistola .....	31

Gráfico 23 – Faixa 01 .....	32
Gráfico 24 – Faixa 02 .....	32
Gráfico 25 – Faixa 03 .....	33
Gráfico 26 – Faixa 04 .....	33
Gráfico 27 – Faixa 05 .....	34
Gráfico 28 – Faixa 06 .....	34

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
EsPCEx	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
NASE	Normas para Aplicação de Sanções Escolares
SGA	Síndrome Geral da Adaptação
IRTAEx	Instruções Reguladoras de Tiro com o Armamento do Exército
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
AC	Avaliação de Controle

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>12</b>
1.1	OBJETIVOS .....	13
1.1.1	Objetivo Geral .....	13
1.1.2	Objetivos Específicos.....	14
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>14</b>
2.1	PROVA DE TIRO DE PISTOLA.....	14
2.2	FATORES ESTRESSORES .....	16
2.2.1	Conceituando o estresse .....	16
2.2.2	Conceituando os fatores estressores .....	18
2.2.3	Os fatores estressores e o tiro de pistola.....	19
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL METODOLÓGICO</b> .....	<b>23</b>
3.1	TIPO DE PESQUISA.....	23
3.2	MÉTODO.....	24
<b>4</b>	<b>ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS</b> .....	<b>25</b>
4.1	FATORES ESTRESSORES COM MAIOR INFLUÊNCIA DURANTE A PRÁTICA DE TIRO .....	25
4.1.1	Análise de cada fator estressor.....	26
4.1.2	Fatores estressores que mais influenciam o desempenho durante a prova de tiro.....	39
4.2	RESPOSTAS DOS SUJEITOS E SUA RELAÇÃO COM O APROVEITAMENTO NA DISCIPLINA DE TIRO .....	40
4.3	PERCEPÇÃO DOS CADETES SOBRE A INFLUÊNCIA DOS FATORES ESTRESSORES E O TIRO .....	45
4.3.1	Foco, atenção e concentração .....	45
4.3.2	Pane em alguns armamentos.....	46
4.3.3	Escala de serviço, rotina extenuante e fadiga .....	47
4.3.4	Treinos.....	47
4.3.5	Medo, ansiedade, nervosismo e outros sentimentos .....	48
4.3.6	Ausência de influência dos fatores estressores no tiro .....	49
4.3.7	Receio quanto à classificação e/ou nota.....	49
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>49</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>52</b>
	<b>APÊNDICE</b> .....	<b>54</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Academia Militar das Agulhas Negras – AMAN possui como principal missão formar os oficiais combatentes de carreira que irão trabalhar em defesa da soberania do país e pela garantia da ordem e segurança nacional.

Para isso, ao ingressar na vida militar, o cadete possui diversas disciplinas, as matérias mais básicas como História, Psicologia, Economia e as disciplinas militares, tais como: Treinamento Físico Militar, Orientação, Técnicas Militares, entre outras. Uma matéria extremamente relevante para a formação do combatente, presente desde o primeiro ano de formação na EsPCEX, é a disciplina de Tiro.

A disciplina de Tiro se constitui como um elemento chave para o cadete em formação, visto que a Pistola é um instrumento que sempre acompanha o militar em suas missões, a pronto emprego, seja para sua própria segurança ou de terceiros. Uma vez que a efetividade e presteza em relação ao alvo é afetada diretamente pelas condições psicológicas as quais a pistola é manuseada, é fundamental investigar este processo. Nesta perspectiva, este estudo visa identificar a influência dos fatores estressores no tiro de pistola.

Os dados necessários para compreender como esse fenômeno se processa foram obtidos por meio de um questionário online e semiaberto, desenvolvido especificamente para esse estudo. Os sujeitos de pesquisa foram 56 (cinquenta e seis) cadetes que cursaram o segundo ano de Artilharia da AMAN durante o ano de 2019.

Assim, este trabalho de conclusão de curso se propôs a responder a seguinte questão: os fatores estressores tiveram influência sobre o rendimento dos cadetes do 2º ano nas provas de pistola em 2019?

Abordar e aprofundar essa temática possui extrema relevância científica para o desenvolvimento da disciplina de Tiro e acompanhamento dos cadetes durante a sua execução. “Avaliar e compreender o estresse percebido poderá auxiliar os militares no enfrentamento das adversidades e dificuldades inerentes a sua profissão, prevenindo comportamentos desadaptativos e possíveis morbidades psicofisiológicas” (LIMA, JUNIOR E JUNIOR, 2018, p. 125).

Além disso, compreender a influência dos fatores estressores durante o tiro em situação de avaliação pode propiciar que o docente aprimore sua prática e técnicas de instrução. Também pode contribuir para que se leve em consideração o impacto de tais fatores para o processo de

aprendizado do aluno. Outro ponto a ser destacado como possível relevância da pesquisa consiste na possibilidade de, a partir dela, o cadete possuir conhecimento que o auxilie a gerenciar seu estado emocional e a se auto aprimorar, impedindo que fatores estressores venham a se tornar um obstáculo para seu desempenho durante as provas.

Esta pesquisa consiste em um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e integra a disciplina Introdução à Pesquisa Científica. Este estudo encontra-se inserido na área denominada “Instrução Militar”, subárea “Tiro” e especialidade “Tiro de Pistola”.

Para realizar a discussão teórica, foram utilizados autores como Lipp (2000), Ballone (2015), Lima, Júnior e Júnior (2018), Santos e Castro (1998), Storanni (2000), Standl (2002), entre outros. Além de documentos oficiais, como Manual de Campanha: Tiro das Armas Portáteis (1º e 2º parte), NASE, Caderno VII, “Instruções Reguladoras de Tiro com o Armamento do Exército (IRTAEx)” etc.

A partir da análise dos dados, foi possível observar que os fatores estressores afetam, de forma significativa, o desempenho dos atiradores durante a prova. Além disso, foi possível perceber que para os cadetes do 2º ano de 2019 que permaneceram em 2020, a pane em alguns armamentos, o nervosismo, a ansiedade, a adrenalina e a escala de serviço são fatores estressores identificados como os que mais influenciam o tiro. Os sujeitos da pesquisa ainda citaram a escassez de treinamentos e o comprometimento causado pelos fatores estressores à capacidade de concentração e atenção do militar em formação durante o tiro.

Nesta monografia o leitor encontrará os objetivos do trabalho, a discussão teórica (Prova de Tiro de Pistola, Fatores estressores, Conceituando o Estresse, Conceituando os Fatores Estressores, Fatores estressores e o tiro de pistola), seguida do aporte metodológico e a análise e interpretação dos dados (Fatores estressores com maior influência durante a prática de tiro, Respostas dos sujeitos e sua relação com o aproveitamento na disciplina de tiro, Percepção dos cadetes sobre a influência dos fatores estressores e o tiro).

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo Geral

Identificar a influência dos fatores estressores no tiro de pistola do 2º ano do Curso de Artilharia da AMAN em 2019.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

O objetivo geral se desdobra nos seguintes objetivos específicos:

Identificar quais são os principais fatores estressores que exercem influência nos atiradores durante o tiro de pistola.

Relacionar a presença de fatores estressores e as notas dos cadetes, identificando o quanto eles afetaram seus desempenhos.

Identificar qual a percepção dos cadetes em relação à influência dos fatores estressores em seus resultados perante o tiro de pistola.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 PROVA DE TIRO DE PISTOLA

De acordo com o Caderno VII, “Instruções Reguladoras de Tiro com o Armamento do Exército (IRTAEx)”, de 2017, a disciplina de Tiro de Pistola, no 2º ano do Curso da AMAN, possui quatro módulos, 6, 7, 8 e 9 respectivamente, totalizando uma carga horária de 19 horas, sendo 16 horas no período diurno e 3 horas no período noturno. O módulo 6 é composto por 7 horas, enquanto os demais são de 4 horas.

As avaliações são realizadas da seguinte maneira: no módulo 7 trata-se de uma Avaliação Formativa. No módulo 8 consiste em uma Avaliação de Controle (AC). No módulo 9 possui uma Avaliação de Controle em uma Pista. É atribuída uma nota nas provas dos módulos 8 e 9, que pode variar entre zero a dez pontos. A nota final que o cadete irá receber corresponde à média das notas tiradas nas duas provas. Para ser aprovado é preciso obter uma nota igual ou superior a cinco. Vale lembrar que para atingir esta nota é preciso que o aluno acerte mais que 50% dos tiros disparados no alvo determinado pelo módulo.

Cada módulo possui objetivos e finalidades diferentes. Segundo o mesmo documento citado anteriormente, as IRTAEx, os módulos 8 e 9 são os que possuem provas como componente avaliativo e classificatório.

De acordo com o citado Caderno VII, no módulo 8 é esperado que o cadete saiba executar tiros reais de pistola, acertando mais de 50% dos disparos, em uma distância correspondente a 25 metros, em uma cadência de um tiro a cada 3 segundos. O indivíduo deve

fazer isso de forma rápida. Já no módulo 9, o sujeito deve ser capaz de executar o tiro de pistola em uma situação de combate que será simulada. O cadete deverá acertar alvos fixos e móveis, a uma distância que corresponde entre 10 e 15 metros em uma pista. É necessário que ele acerte mais de 50% dos disparos que serão dispostos em distâncias variadas. Tudo isso deve ser feito com precisão e rapidez.

Como é possível perceber, a partir da descrição realizada anteriormente, ser aprovado nas avaliações que irão compor a nota dos cadetes do 2º ano não é uma tarefa fácil. Agir com rapidez, selecionar e priorizar os alvos, abrigar-se enquanto faz a recarga do armamento, lidar com os obstáculos, atentando-se para as normas de segurança, em um curto espaço de tempo, requer domínio e são elementos que demonstram o quanto as provas de tiro podem ser desafiadoras.

Arnold (1980), no Caderno Técnico-Didático: O treinamento do Tiro Esportivo, argumenta que os atiradores conquistam resultados superiores durante o treinamento, em relação ao dia da competição. Isso ocorre, segundo o estudioso, pois durante o treinamento o atirador consegue se concentrar na perfeição de sua técnica. Já durante a competição, a situação é muito distinta. As imperfeições técnicas são maiores e o atirador precisa dedicar boa parte de sua força mental para combater seus medos.

Isso se aplica ao atirador em formação na Academia, visto que, durante o treinamento, o aluno consegue focar mais sua atenção em executar as técnicas de forma precisa, diferente do dia da prova, em que, muitas vezes, o estudante, por preocupação com a nota, aprovação, tempo, classificação, acaba obtendo um rendimento inferior.

Para além de possibilitar ou não a aprovação dos cadetes, as provas de tiro possuem como função permitir que o aluno participe de situações-problema simuladas em atividades que se aproximem daquelas que vivenciará após estar formado. “Estas vivências auxiliam no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e controle emocional de forma assistida, tendo em vista o caráter simulado da situação. Segundo Beilock (2002), a vivência do estresse possibilita a redução dos seus efeitos negativos.” (LIMA, JUNIOR E JUNIOR, 2018, p. 126).

De acordo com os mesmos autores, Lima, Junior e Junior (2018), esta prática de colocar o sujeito em situações estressantes pode ser denominada “inoculação do estresse” e ela tem como objetivo inserir o indivíduo gradualmente em treinamentos que incorporam momentos estressores.



Segundo o Manual de Campanha, Tiro das Armas Portáteis, 2º Parte – Pistola, de 2010, as Instruções de Tiro possuem sete objetivos, que versam sobre a capacidade técnica que o atirador precisa ter (objetivos a, b, c, d, f e g) e atributos relacionados à questão afetiva (objetivo e). Conforme descrito nesse manual, é preciso que o cadete desenvolva a “[...] autoconfiança, decisão, combatividade, coragem, disciplina, equilíbrio emocional, iniciativa, liderança, persistência, responsabilidade e zelo, dentre outros;” (BRASIL, 2010, p. 1-2).

Dessa forma, torna-se evidente a importância de discutir questões subjetivas e emocionais que envolvem o tiro de pistola durante as situações de prova as quais os alunos do 2º ano são submetidos.

## 2.2 FATORES ESTRESSORES

### 2.2.1 Conceituando o estresse

A mudança no estilo de vida das pessoas, na sociedade pós-moderna, tem contribuído muito para o desenvolvimento do estresse. Ele tem se tornado cada vez mais comum, atingindo desde crianças até idosos, e, tem sido fortemente associado ao trabalho.

De acordo com Lipp (2000), o estresse se constitui como um estado de tensão, capaz de causar uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Para essa autora, o corpo humano funciona em meio a um estado de equilíbrio, chamado homeostase. No entanto, quando o estresse ocorre, este equilíbrio é quebrado e cada órgão age de uma maneira, na busca pela homeostase. Para Lipp (idem), essa fase é denominada estresse inicial.

Consoante, Santos e Castro (1998), definem o estresse como “[...] um estado de desarmonia ou de homeostasia ameaçada, onde as respostas adaptativas podem ser específicas ao fator estressor ou não específicas e generalizadas.” (SANTOS E CASTRO, 1998, P. 675).

Segundo Filgueira e Hippert (1999), o primeiro pesquisador a definir o que consiste o estresse foi Hans Selye, em 1959, conceituando-o como um elemento que produz certas alterações na composição e estrutura química do corpo e que se manifesta por meio da Síndrome Geral da Adaptação (SGA).

Ballone (2015) fez considerações a respeito do significado de estar estressado. De acordo com ele,

Vamos entender que estar estressado significa "*estar sob pressão*" ou "*estar sob a ação de estímulo persistente*". Na realidade, estar estressado significa estar em

contacto com algum estímulo estressor e, em resposta a isso, desencadear um conjunto de alterações no organismo com o objetivo de colocá-lo sob tensão. Sem esse tal "conjunto de alterações" não se pode falar em *Estresse*. Essa reação do organismo aos agentes estressores tem um propósito evolutivo, como se fosse uma resposta que a natureza dotou os animais superiores à solicitação adaptativa. (BALLONE, 2015, sem página, grifo do autor).

Sadir, Bignotto e Lipp (2010) também defendem que o estresse se constitui como uma reação do organismo em relação às situações adaptativas que vão além do limite da resposta que organismo pode oferecer naquele momento. Para as autoras, o estresse pode afetar a saúde e o bem-estar do indivíduo como um todo.

As pesquisadoras supracitadas afirmam ainda que o estado de estresse pode gerar no sujeito diversas consequências, que podem se apresentar das mais diversas maneiras:

As consequências de altos níveis de stress crônico são percebidas pelas licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal (Lipp, 2005b). No âmbito do trabalho, as consequências do stress podem incluir depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, faltas e atrasos frequentes, excesso de visitas ao ambulatório médico e farmacodependência. (SADIR, BIGNOTTO e LIPP, 2010, p. 73).

O organismo humano, ao se deparar com o estresse tenta retornar ao estado de equilíbrio. Ao utilizar estratégias e mecanismos para o reestabelecimento da ordem interior, o corpo retorna ao seu estado anterior e, assim, o estresse é extinto. Porém, o retorno ao estado de equilíbrio pode ocorrer não só pela eliminação do estresse do organismo. De acordo com Lipp (2000), ele pode se dar também pela capacidade do indivíduo de lidar com o estresse.

Essa mesma autora afirma também que o tempo utilizado pelo sujeito para lidar com o estresse, bem como, a forma com que o indivíduo fará isso, irá variar de pessoa para pessoa. Isso ocorre devido à resistência que cada sujeito possui e ao arsenal de estratégias desenvolvidos pelo mesmo para enfrentar as situações e fatores estressores. Dessa maneira, quanto mais resistente uma pessoa for e quanto mais estratégias ela possuir para lidar com as adversidades, por mais tempo ela será capaz de resistir e com mais situações estressoras ela será capaz de lidar, de acordo com Lipp (2000).

### 2.2.2 Conceituando os fatores estressores

Os fatores, os estímulos, os agentes, ou ainda, as fontes de estresse consistem em tudo aquilo que causa estresse em um indivíduo. Sendo assim, o que gera estresse em determinada pessoa, pode não ocasionar para a outra, ou até mesmo o que em dado momento consiste em um fator estressor, em outra circunstância pode não o ser. Isso se deve pois cada ser humano é único e está vivendo situações também únicas, além de possuírem estratégias e ferramentas singulares para lidar com as fontes de estresse que assolam cada um.

Lipp (2000) dividiu o estresse em duas categorias, fontes externas e fontes internas. Para essa pesquisadora, as fontes externas podem ser percebidas com maior facilidade, em detrimento das fontes estressoras internas, que estão relacionados às crenças, valores e ao modo de ser e agir de cada ser humano.

As fontes internas são as relacionadas com a personalidade e o modo como se reage à vida. O que se pensa influi diretamente nas emoções, nos impulsos, nos valores, nas crenças e nos interesses pessoais. As pessoas apressadas, por exemplo, que vivem em função do relógio e são sempre irritadas, extremamente competitivas, têm pouca paciência com os outros, e, caso não aprendam a controlar sua pressa e irritabilidade, terão sempre uma vida extremamente estressante. (MARTINS E ZAFANELI, 2006, p. 70).

Já as fontes estressoras externas são compreendidas por tudo aquilo que ocorre na vida de uma pessoa e que vem de fora do organismo. Podem ser citados como exemplo de fatores estressores externos a perda de um emprego, problemas familiares, morte de um ente querido, entre outros.

Lipp (2000), ainda defende que os fatores estressores nem sempre são contraproducentes. “Pela definição, compreende-se que não são somente os acontecimentos negativos que dão origem ao stress. Determinados eventos, mesmo que nos tragam muita felicidade, podem também exigir uma adaptação grande e, por isso, se tornam fontes positivas de stress” (LIPP, 2000, p. 18).

Assim, pode-se concluir que o estresse nem sempre é originado por situações ruins. Grandes excitações, momentos de forte alegria, os quais o organismo não se encontra plenamente pronto para lidar podem ser agentes estressores.

Como visto, tais fatores não se constituem somente como pejorativos ou sentimentos ruins, eles foram e são extremamente importantes para a perpetuação da espécie humana. Os estímulos estressores são

Responsáveis pela adaptação do organismo às diversas solicitações existenciais. [...]. O desempenho do indivíduo pode ser extraordinário nas situações de maior exigência, muito mais eficaz do que em situações mais calmas. Se não existisse esse mecanismo que coloca o organismo em posição de alarme, talvez nossa espécie nem teria sobrevivido às adversidades encontradas pelos nossos ancestrais (BALLONE, 2015, sem página).

O ser humano possui uma grande capacidade adaptativa e, devido às questões evolutivas, consegue crescer muito em situações de alarme ou de exigência, como as causadas pelos fatores estressores.

### **2.2.3 Os fatores estressores e o tiro de pistola**

As armas de fogo são instrumentos amplamente utilizados pelas Forças Armadas e Forças Auxiliares.

Na formação das sociedades modernas, o aparelhamento e treinamento das instituições legais que tem a finalidade de preservar e cumprir a ordem social é de vital importância, para a manutenção das condições da estabilidade do convívio humano. A arma de fogo faz parte dos equipamentos necessários para que instituições possam executar as suas funções estabelecidas em lei. (ESTEVES et al., 2007, p. 01)

Dentre os diversos recursos utilizados pelos militares, as armas de pequeno porte são fundamentais, tendo como destaque a pistola. Os mesmos autores citados acima defendem que a pistola consiste em um armamento eficiente e de fácil manuseio.

No entanto, se o atirador estiver sob um elevado nível de estresse, sua utilização e desempenho podem ser comprometidos.

O tiro de pistola também é realizado na prática esportiva, onde é possível evidenciar certo grau de nervosismo e estresse, devido à tensão para vencer.

Clare Egan, atleta olímpica na modalidade biatlo, em matéria para o The New York Times (2018), defende que, para atingir o alvo, o atleta deve focar na execução da tarefa, em detrimento das implicações que serão ocasionadas. Em contrapartida, o militar não pode dissociar a sua ação do resultado, pois isso poderá comprometer a sua vida e a de outras pessoas.

Além disso, é importante destacar que o trabalho do atleta tem como objetivo uma premiação, medalhas e reconhecimento social. Já o do militar (não atleta) objetiva a sobrevivência pessoal, a defesa de outros e o cumprimento de sua missão, gerando um elevado grau de estresse e pressão. Conforme afirmam Sales, Saraiva e Faísca (2017):

Ao longo da sua vida profissional, os militares estão frequentemente expostos a situações críticas que lhes requerem esforços físicos e psicológicos de adaptação: atividades fisicamente exigentes, que podem envolver risco de vida, estimulação sensorial extrema, participação em cenários de guerra, mudanças marcadas de ambiente ou de condições climáticas, afastamento prolongado da família. (SALES, SARAIVA E FAÍSCA, 2017, p. 320)

É possível identificar tal desgaste físico e emocional, ainda durante o processo de formação enquanto cadete. Durante os cinco anos dedicados à preparação para a carreira militar, o indivíduo está sujeito a grandes períodos de distanciamento dos familiares, alto grau de preocupação com as atividades pedagógicas e avaliativas, serviços de escala, receios sobre punições, treinamentos físicos exaustivos, entre outros aspectos que compõem uma rotina difícil e extenuante.

Além disso, é possível acrescentar ao desgaste mencionado, fatores como o nervosismo e a ansiedade, que estão sempre presentes durante a formação militar e podem agir como influenciadores no tiro de pistola.

Um atirador, influenciado pelo nervosismo, pode ter sua capacidade de autocontrole corporal minimizada, ocasionando no desalinhamento do aparelho de pontaria, que pode ou não fazer com que o projétil acerte o alvo. Isso ocorre devido ao curto cano da pistola, que a torna mais sensível a qualquer movimento, gerando um deslocamento angular maior, se comparado a um armamento de cano longo.

Outro fator que poderá fomentar o estresse no tiro de pistola é a ansiedade. Durante os treinos, a incerteza sobre as adversidades que serão encontradas, tais como, a execução correta dos fundamentos de tiro e o atingimento de um grau satisfatório, são exemplos causadores de ansiedade na preparação para o tiro de pistola.

Sales, Saraiva e Faísca (2017) definem a ansiedade como um estado ou como uma condição emocional desagradável e a associam aos sentimentos de tensão, apreensão e preocupação.

Carvalho (2012) aprofunda o assunto e defende que há dois tipos de ansiedade, a positiva e a negativa. Para esse autor, a ansiedade faz parte do cotidiano de todos os indivíduos e ela pode levar a um processo adaptativo. Assim,

A ansiedade é uma experiência diária que permite ou impede o ser humano melhorar o seu repertório estratégico para lidar com as situações de estresse. Sua importância está em servir como ferramenta discriminativa dos estados ansiosos positivos (adaptativos e normais) e negativos (desadaptativos e anormais). (CARVALHO, 2012, p. 35)

Ballone (2015) acrescenta ainda que a ansiedade contribui positivamente com a evolução do indivíduo até certo ponto. Ao atingir uma sobrecarga (ponto definido de forma única em cada pessoa), ela deixa de favorecer e, persistindo, passa ao extremo oposto, resultando em uma “falência adaptativa”.

O Manual de Campanha: Tiro das Armas Portáteis, 1ª parte, descreve os sintomas que o atirador poderá sentir, caso não controle sua ansiedade durante o momento do tiro:

- a. Diminuição da visão periférica.
- b. Diminuição da capacidade de ouvir as coisas ao redor.
- c. Diminuição da habilidade motora fina.
- d. Descarga de adrenalina – provocando um consequente aumento da sudorese e frequência cardíaca.
- e. Taquipsiquia – efeito da demora, o atirador pensa que está se deslocando lentamente.
- f. Analgesia – ocorre quando a taxa de adrenalina está alta, o inimigo pode levar um tiro e ainda permanecer avançando para atacar. Por isso, em combate, devemos sempre executar dois disparos, de modo que a energia do segundo impacto exerça o “poder de parada” sobre o corpo do inimigo. (BRASIL, 2004, p. 4-2)

Dessa forma, é necessário que o cadete, ao atirar, tenha acesso a um treinamento psicológico que o possibilite ter ciência acerca dos processos de ansiedade que está vivenciando durante o tiro e realize a discriminação e adaptação sobre tal ansiedade, afim de melhorar suas estratégias e potencializar sua capacidade de lidar com as tensões envolvidas em sua rotina.

Nessa perspectiva, o trabalho desenvolvido com os cadetes em relação ao tiro de pistola não poderá ser estritamente mecânico e técnico, mas também psicológico, para que, ao se posicionarem diante de situações de conflito, saibam agir de maneira precisa e ponderada.

Ao se deparar com situações de confronto, o militar formado poderá colocar em risco a própria vida. Esta condição de perigo gera no organismo uma necessidade de reação, que responde ao impasse de acordo com a preparação psicológica que possui. Ou seja, age de forma ponderada ou prematura, dependendo da capacidade que seu preparo psicológico tem para responder e agir naquele momento estressante. Storani (2000) denomina essa necessidade de sobrevivência de *Reação de Alarme*, que de acordo com o autor, gera os seguintes efeitos fisiológicos no organismo:

Aumento da frequência respiratória, podendo levar à hiperventilação e consequente vertigem; o tremor e entorpecimento nas extremidades do corpo; aumento do limiar da dor, provocando uma analgesia corporal; limitação da audição e ângulo de visão; perda da destreza com a arma de fogo; e perda da noção de espaço e de tempo. (STORANI, 2000, p. 09).

Os efeitos mencionados acima, embora preponderantemente físicos, afetam também o estado emocional e alteram sobremaneira a performance de quem atira.

Embora situações de risco sejam menos prováveis durante a formação do cadete, elas podem acontecer gerando a Reação de Alarme durante o serviço ou em alguma atividade externa ao campo de instrução da AMAN, ou ainda, em um disparo acidental.

Outro fator inegável durante o tiro de pistola consiste no estado emocional adrenalina. Mesmo em situações de prática, durante a disciplina, somente pelo fato de o sujeito estar em posse de uma arma de fogo já é um fator determinante para a incidência da adrenalina. Este hormônio, responsável por preparar o organismo para agir em situações de perigo, pode ter efeitos benéficos e maléficos para o desempenho durante o tiro.

Segundo o atirador Don Nigord e o médico e psiquiatra Dr. Mike Keyes (sem data), enquanto a adrenalina pode gerar uma tensão positiva, fazendo com que o sujeito fique mais rápido, mais forte, melhore sua acuidade visual e descarregue energia em forma de glicose, ela também traz efeitos maléficos, como sudorese nas mãos, aumento da frequência urinária e ritmo cardíaco, tremor dos membros superiores e inferiores e, principalmente, afete a capacidade mental, diminuindo a concentração, aumentando a ansiedade negativa e gerando pensamentos automáticos de um possível fracasso, prejudicando intensamente a performance do atirador.

A maneira como a adrenalina influencia a mente do atirador, fomentando esses pensamentos intrusivos pode gerar o que os autores citados acima denominam de “ciclo vicioso negativo”, em que os tiros efetuados de forma insatisfatória deixam o atirador ansioso e fazem com que ele persista efetuando tiros de má qualidade, até que seu desempenho seja totalmente degradado.

Durante a disciplina de Tiro de Pistola, outros fatores além da ansiedade, nervosismo e adrenalina poderão comprometer o satisfatório desempenho dos cadetes. Punições, sofrer alteração em sua classificação, escassos períodos de tempo para atirar, pane em alguns armamentos, fadiga, preocupações com outras disciplinas e provas, pouco treino, entre outros, podem ser alguns dos fatores estressores que influenciam os resultados dos alunos.

Para combater esses efeitos, um bom planejamento e a criação de variadas estratégias é extremamente importante. Um preparo psicológico voltado ao relaxamento, visualização e imaginação permitirá que o militar em formação supere essas questões físicas, hormonais, mentais e emocionais, e desenvolva habilidades psicológicas para agir da melhor forma possível em situações estressantes que envolvam o tiro.

Tal preparo consiste em ajudar o discente a ampliar a sua percepção, motivação, autoconfiança e concentração. Estes elementos são citados por Silvio de Souza Aguiar (2008)

para o preparo do atleta do tiro esportivo, mas que podem ser aplicados ao cadete sob efeito de estresse durante a prática de tiro.

Nesta perspectiva, é possível afirmar que o treinamento psicológico para a realização do tiro de pistola também poderá influenciar positivamente o processo de tomada de decisões em situações inesperadas.

Atrelada à Psicologia, enquanto área com potencial para buscar metodologias que maximizem os resultados do combatente, devemos citar a importância da experiência para o desempenho do tiro com pistola. Por isso, o treinamento de tiro durante o processo formativo na AMAN é de extrema relevância para o cadete. Ele irá conferir ao militar certa experiência e aptidão no uso do armamento. A partir do treino, é possível que o atirador conheça suas próprias reações e possa, desta maneira, agir sobre elas.

Dessa forma, é possível ao cadete-atirador unir a prática, adquirida na experiência durante o treinamento, com a teoria advinda da psicologia e das técnicas ensinadas nas aulas.

Vale salientar que a proposta aqui abordada acerca de um treinamento que auxilie o cadete a administrar e a controlar os fatores estressores, não pode ser uma ação de cunho isolado, ela precisa ser desenvolvida de forma gradual, durante todo o período de formação militar e após a sua conclusão, para que o atirador possa internalizar e se apropriar de saberes sobre a prática do tiro, de autoconhecimento e autocontrole.

### **3 REFERENCIAL METODOLÓGICO**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

Essa investigação, em relação ao seu nível de profundidade, identifica-se como um estudo do tipo explicativo, uma vez que ela busca compreender como determinados fatores contribuem para a ocorrência de determinados acontecimentos.

Este estudo, embora predominantemente tenha uma abordagem quantitativa, apresenta alguns traços da pesquisa qualitativa. Pode-se afirmar isso, tendo em vista as características das duas abordagens. A pesquisa quantitativa é caracterizada pela quantificação na coleta dos dados, através de estatísticas.

A pesquisa quantitativa caracteriza-se pelo emprego da quantificação, tanto na coleta das informações, quanto no tratamento das variáveis, por meio de técnicas estatísticas, como: percentual, média, moda, mediana, desvio-padrão, análises multivariadas, etc. [...] Utiliza-se, com frequência, a pesquisa científica nos estudos descritivos, nos quais



se procura descobrir e classificar relações entre variáveis ou investigar relações de causa e efeito nos fenômenos observados. (AMAN, 2019, p. 56)

Já a pesquisa qualitativa é marcada pela capacidade em compreender situações complexas. Ela trabalha com “[...] o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes de grupos ou indivíduos e **tem como principal objetivo conhecer as percepções dos sujeitos pesquisados acerca de uma situação-problema**” (idem, grifo nosso).

Assim, o presente trabalho se constitui como uma pesquisa quantitativa e qualitativa, por descrever seus dados de forma quantificável, além de relacionar e buscar opiniões mensuráveis de forma previamente estruturada. Mas, também, apresenta traços da pesquisa qualitativa por buscar conhecer as percepções pessoais dos sujeitos, categorizando os dados expostos por eles.

Segundo AMAN (2019), apesar de manterem características diferentes, essas duas abordagens não são excludentes e alguns trabalhos podem sim conter elementos da pesquisa quantitativa e da qualitativa, como é o caso deste.

### 3.2 MÉTODO

Para a concretização desse trabalho, que possui como objetivo identificar qual a influência dos fatores estressores no tiro de pistola do 2º ano do Curso de Artilharia da AMAN em 2019, foi desenvolvido um questionário semiaberto e enviado de forma online aos 63 cadetes que concluíram o segundo ano da AMAN em 2019, e, por consequência, foram aprovados na disciplina de Tiro durante este ano letivo, e concluíram o 3º ano em 2020, no momento da pesquisa.

Esse questionário foi elaborado de forma recursiva visando integrar questões que melhor atendessem aos intentos investigativos do estudo. O questionário “[...] é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador” (MARCONI E LAKATOS, 2003, p. 201).

O questionário foi veiculado por meio de uma plataforma online, denominada *Google Formulários*<sup>1</sup>. Esse recurso possibilitou que a pesquisa fosse enviada e/ou seu link pelo

---

<sup>1</sup> Link de acesso do questionário na web:

[https://docs.google.com/forms/d/1vJarniRl6XH5lxzAQcmKYFegz4gzM2KYHp7PhzKnEks/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1vJarniRl6XH5lxzAQcmKYFegz4gzM2KYHp7PhzKnEks/viewform?edit_requested=true)

aplicativo *WhatsApp* para os respondentes, fazendo com que os mesmos obtivessem maior praticidade ao responder, além de facilitar também a tabulação posterior dos dados. É importante ressaltar que o questionário não foi publicado na web, isso quer dizer que, não estava acessível a todo e qualquer internauta, sendo possível a visualização apenas daquele que recebeu o *link* pelo aplicativo.

Dentre os cadetes que receberam o questionário, obteve-se o retorno de 56 (cinquenta e seis) respondentes, correspondendo, assim, a 88,8% de efetivos participantes no total. Com o objetivo de garantir o anonimato dos sujeitos da pesquisa, os participantes foram nomeados por meio da letra C, acrescida de uma numeração de 01 (um) a 56 (cinquenta e seis), estabelecida de acordo com a ordem cronológica em que cada um respondeu ao questionário. O questionário semiaberto, respondido pelos sujeitos da pesquisa, encontra-se em apêndice.

O questionário, conforme explica Manzato e Santos (2012), mesmo semiestruturado é, geralmente, identificado como um instrumento da pesquisa quantitativa.

## **4 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS**

Para a concretização e clareza dos procedimentos na categorização dos dados obtidos, a análise e interpretação ocorreu seguindo uma sequência, que será detalhada no parágrafo abaixo para melhor situar o leitor.

Primeiro, foi feita a análise dos fatores estressores que exerceram maior influência durante a prática de tiro, por meio das respostas dos cadetes. Em seguida, teceu-se uma relação entre os dados coletados no questionário e o resultado final obtido pelo estudante na disciplina (Conta de Ano), buscando identificar se os fatores estressores causaram impacto no desempenho dos alunos. Por fim, foi feita uma análise da percepção dos cadetes em relação à influência dos fatores estressores em seus resultados perante o tiro de pistola.

### **4.1 FATORES ESTRESSORES COM MAIOR INFLUÊNCIA DURANTE A PRÁTICA DE TIRO**

Para identificar quais são os fatores estressores que exercem maior influência nos cadetes durante a prática de tiro, utilizou-se a primeira pergunta do questionário e a justificativa dada pelos sujeitos na questão número dois.

A questão número um consiste em uma pergunta fechada, em que foi solicitado aos cadetes que determinassem o nível de influência de vinte fatores estressores, selecionados, levando em consideração a literatura estudada, destacando-se a “Escala de Estresse Percebido”, desenvolvida por Lima, Junior e Junior (2018).

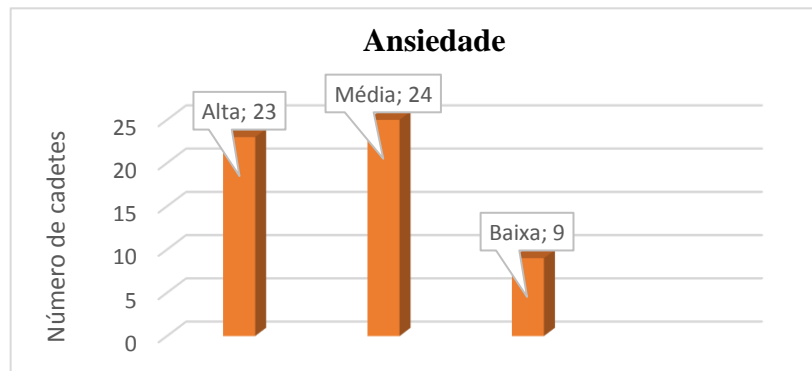
Nessa perspectiva, os respondentes deveriam classificar o nível de influência de cada um dos fatores estressores em: “Alto, médio e baixo”. Indicando como alto, os fatores que exerceram extrema influência e baixo, os fatores que exerceram pouca influência.

Será apresentado a seguir os dados obtidos nesta questão a respeito de cada fator estressor utilizado separadamente.

#### 4.1.1 Análise de cada fator estressor

##### Fator estressor 1:

Gráfico 1 – Fator estressor 1: Ansiedade



Fonte: O AUTOR (2021).

Como mostra o gráfico, 23 (vinte e três) cadetes, ou seja, 41%, consideraram que a ansiedade exerce alta influência durante a prova de tiro, 43% consideraram que ela tem médio poder de influência e 16% consideraram que ela tem baixa capacidade de influenciar a prova de tiro de pistola.

Segundo Lipp (2000), grande estudiosa da temática estresse:

A ansiedade pode ser uma fonte poderosa de stress porque o ser humano ansioso possui a tendência a ver o mundo de modo ameaçador, como se houvesse sempre um risco das coisas não darem certo. De modo que aquilo que para as outras pessoas representaria somente um desafio, para quem tem ansiedade parece uma batalha muito grande. (LIPP, 2000, p. 185).

Em relação ao tiro, de forma mais específica, à medida que os sintomas de ansiedade se intensifiquem, pode ocorrer a diminuição da concentração e atenção, uma queda no

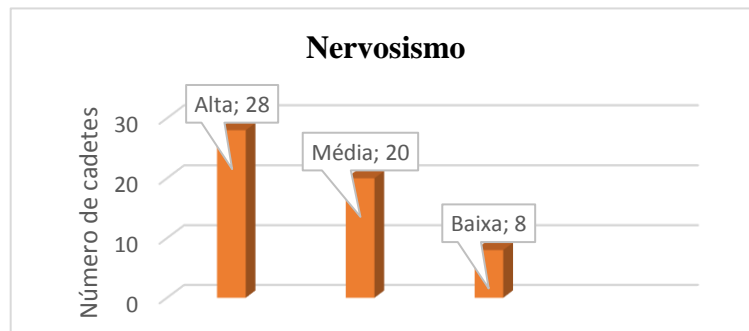
desempenho do atirador, e, até mesmo uma conduta fora dos padrões de segurança na manipulação do armamento. Porém, isso não será percebido por todas as pessoas da mesma maneira. Um atirador ansioso terá menos recursos emocionais para administrar esse fator estressor, ao passo que um aluno mais ansioso, vivenciará os problemas citados acima com mais intensidade.

Sobre o assunto, Ballone (2015), corrobora,

O fato de um evento ser percebido como estressante ou ansiogênico (causador de ansiedade) não depende apenas da natureza desse evento, como acontece no mundo animal, mas do significado atribuído à ele pela pessoa, de acordo com seus recursos emocionais, de suas defesas e de seus mecanismos de enfrentamento (BALLONE, 2015, sem página).

### Fator estressor 2:

Gráfico 2 – Fator estressor 2: Nervosismo



Fonte: O AUTOR (2021).

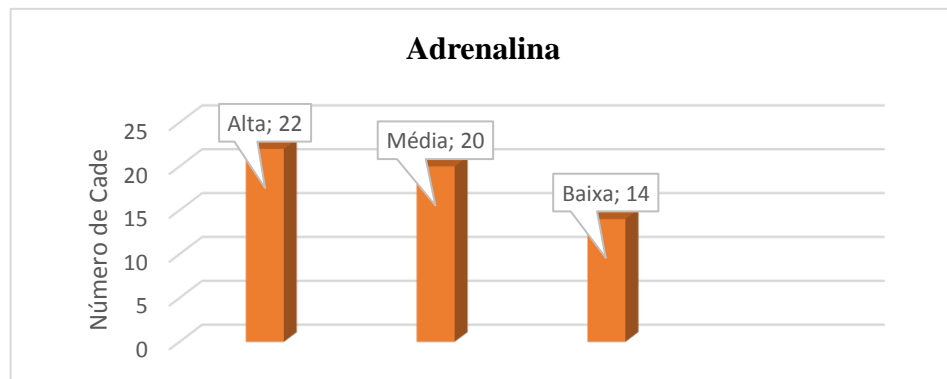
Conforme é possível identificar por meio dos dados do gráfico acima, os sujeitos consideraram o nervosismo como um forte fator estressor, já que apenas 14%, ou seja, 08 (oito) cadetes afirmaram que ele exerce baixa influência na prova de tiro. Dentre os sujeitos que o identificam como um fator estressor de forte impacto no tiro, está o Sujeito C41, como é possível perceber por meio de sua resposta ao questionário:

Pois dependendo da situação o nervosismo pode atrapalhar diretamente o atirador.  
(*Sujeito C41*)

Hans Standl (2002), autor do Manual do tiro com pistola, da Federação Portuguesa de Tiro, afirma que o atirador não deve buscar eliminar nervosismo a qualquer custo. Para ele, o indivíduo deve tentar identificar o que está provocando o estado nervoso, para, dessa forma, conseguir suprimir o nervosismo através de pensamentos positivos, e não se encontrar mais em situações perturbadoras como essa.

### Fator estressor 3:

Gráfico 3 – Fator estressor 3: Adrenalina

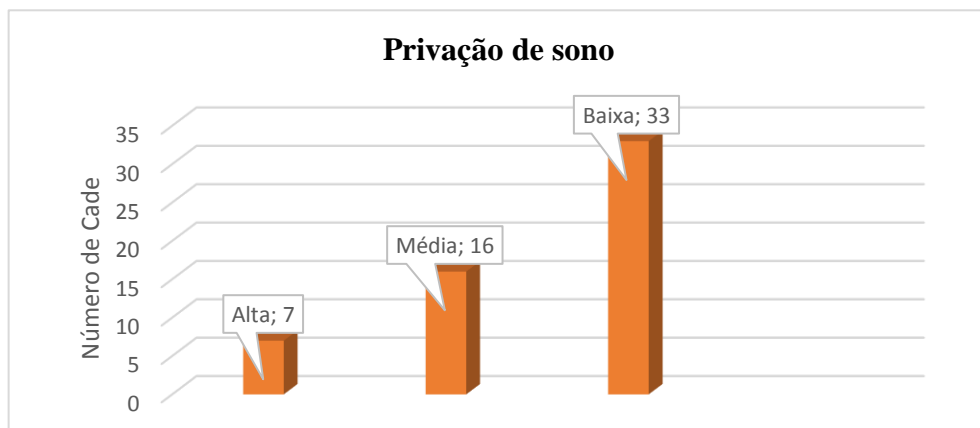


Fonte: O AUTOR (2021).

A adrenalina consiste em um fator estressor que pode desencadear tensões positivas e negativas no sujeito (NYGORD, sem data). A adrenalina é considerada um alto fator estressor por 39% dos cadetes respondentes, 36% consideram que ela exerce uma média influência no tiro e 25% consideram que ela tem baixa influência. Para fins desse estudo, considerou-se apenas a adrenalina enquanto estado emocional e não como componente químico.

#### Fator estressor 4:

Gráfico 4 – Fator estressor 4: Privação de Sono



Fonte: O AUTOR (2021).

No que tange a privação de sono, 59% dos cadetes identificam que o sono exerce uma baixa influência em seu desempenho durante a prova de tiro, 28,5% afirmam que ela tem média influência e 12,5% percebem a privação de sono como um fator estressor de alta influência.

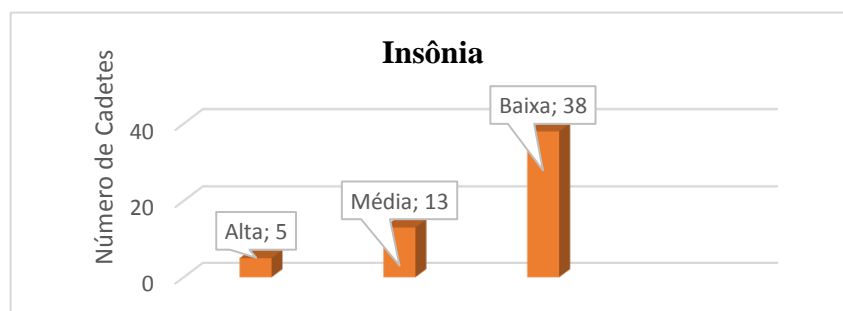
Assim, podemos concluir, a partir deste estudo, que a privação de sono não se encontra entre os fatores estressores que mais influenciam o desempenho dos cadetes na prova de tiro.

Entretanto, para alguns ela pode ser vista como um fator determinante, como para o presente cadete:

Os fatores estressores citados agravam o nível de estresse e por vezes abaixam consideravelmente o nível de rendimento dos cadetes, principalmente quanto à privação de sono (*Sujeito C44*).

### Fator estressor 5:

Gráfico 5 – Fator estressor 5: Insônia

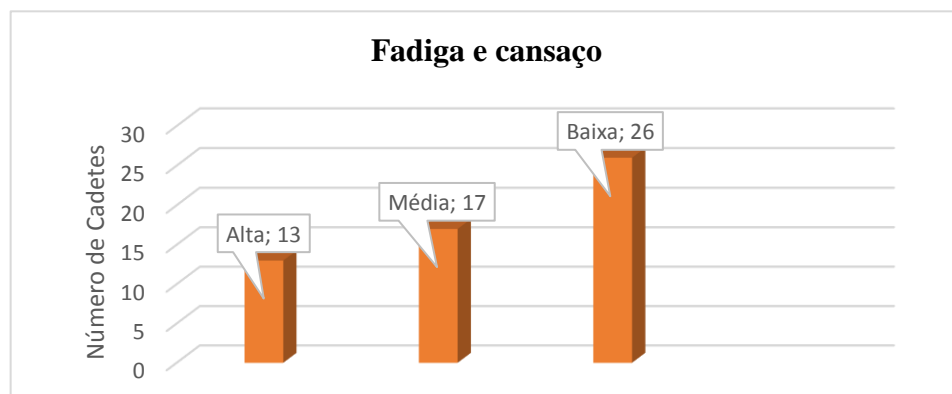


Fonte: O AUTOR (2021).

É comum alunos relatarem insônia em período que antecede o momento de avaliações. No entanto, na AMAN, em virtude da rotina extenuante, é muito difícil que os cadetes experienciem tal fator, como é possível observar por meio dos dados apresentados. Assim, 68% dos respondentes consideraram que a insônia exerce baixa influência em seu resultado na prova de tiro de pistola.

### Fator estressor 6:

Gráfico 6 – Fator estressor 6: Fadiga e cansaço

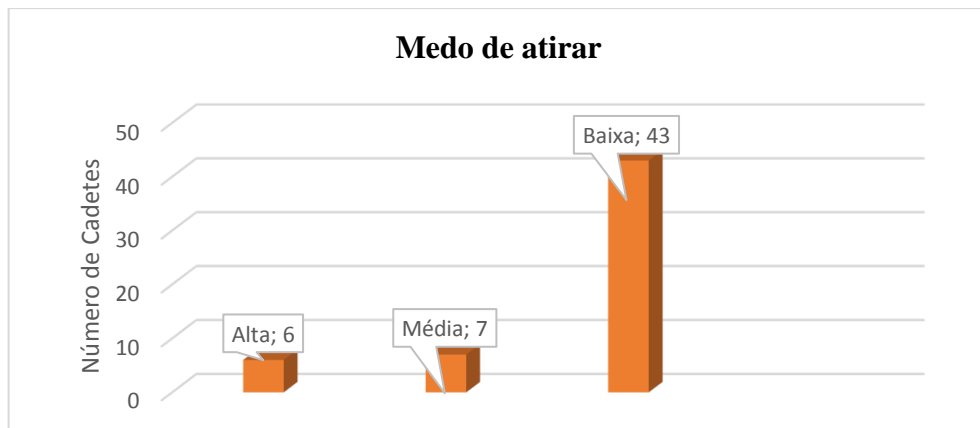


Fonte: O AUTOR (2021).

Para 46,4% dos sujeitos da pesquisa a fadiga e o cansaço exercem pouca influência durante a prova de tiro, 30,3% consideram que tais fatores provocam uma média influência e 23,3% os consideram como fatores de alta influência.

### Fator estressor 7:

Gráfico 7 – Fator estressor 7: Medo de Atirar



Fonte: O AUTOR (2021).

“O medo é uma reação emocional comum que envolve dois componentes; o desconforto psicológico e a estimulação fisiológica em situações ameaçadoras. (SANTOS E CASTRO, 1998, p. 681).

O medo de atirar foi identificado por 77% dos cadetes, ou seja, 43 (quarenta e três) respondentes, o consideram como um fator estressor de baixa influência durante a prova de tiro.

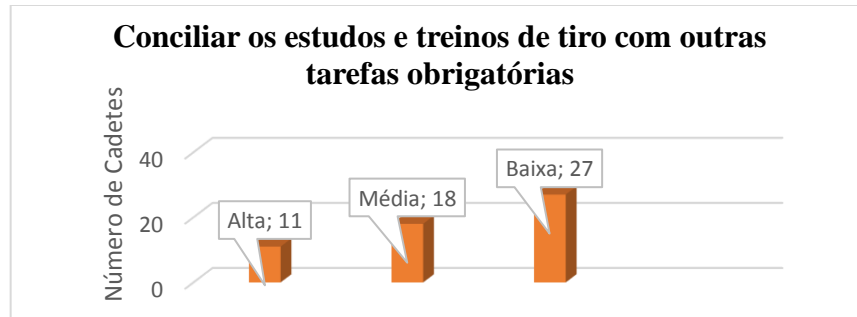
Muitas vezes os cadetes não atribuem algumas atitudes exercidas por eles na prática e o sentimento de temor de atirar, como por exemplo, a antecipação e a esquiva:

**Antecipação:** Quando o atirador encontra-se inseguro em relação ao recuo da arma ele tem a tendência a se antecipar ao disparo do tiro [...]. (LIMA, 2008, p. 25)

**Esquiva:** caracteriza-se quando o atirador projeta o ombro para trás, procurando fugir do recuo. Muitas vezes, o atirador chega a fechar os olhos antes do disparo, perdendo a fotografia. (BRASIL, 2010, p. 3-23)

### Fator estressor 8:

Gráfico 8 – Fator estressor 8: Conciliar os estudos e treinos de tiro com outras tarefas obrigatórias

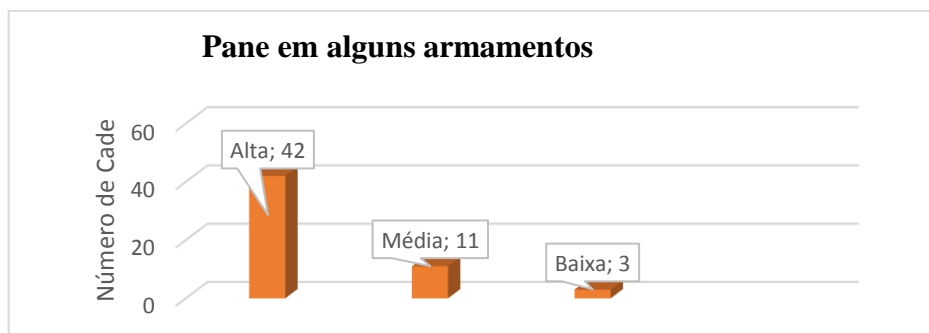


Fonte: O AUTOR (2021).

Para os cadetes, conciliar os estudos e treinos de tiro com outras tarefas obrigatórias possui alta influência para 11 (onze) cadetes, isto é 20%, média para 18 (dezoito) sujeitos, ou seja, 32% e baixa para 27 (vinte e sete) deles, gerando um total de 48%.

### Fator estressor 9:

Gráfico 9 – Fator estressor 9: Pane em alguns armamentos



Fonte: O AUTOR (2021).

Muitas vezes, questões externas ao indivíduo podem se configurar como fatores estressores que ocasionam sérios problemas e impactam diretamente sua resposta à determinada situação.

Para Lipp (2000), os fatores estressores externos podem ser identificados mais facilmente que os fatores estressores internos, pois para essa autora, eles podem ser alvo de uma inspeção objetiva que qualquer pessoa, seja aquela que está vivenciando o estresse ou as pessoas em seu entorno.

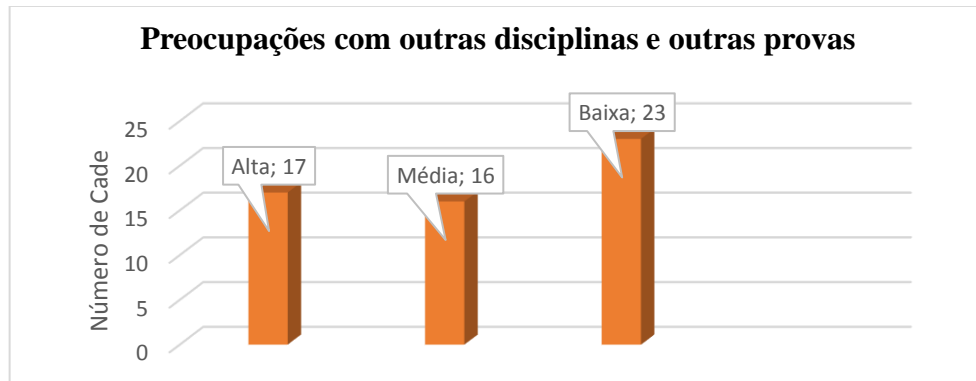


Em relação à prova de tiro de pistola, as panes em armamentos decorrentes do desgaste pelo uso foram mencionadas por 75% sujeitos da pesquisa como algo que influência fortemente o desempenho durante a avaliação, conforme retratado pela resposta dada pelo sujeito C30:

Um grande problema é o desgaste do armamento, que atrapalha muito o rendimento.

### Fator estressor 10:

Gráfico 10 – Fator estressor 10: Preocupações com outras disciplinas e outras provas

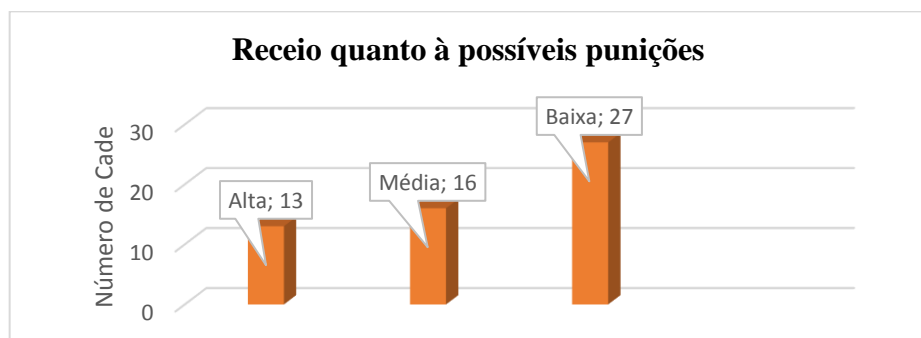


Fonte: O AUTOR (2021).

A preocupação com outras disciplinas e outras provas teve um resultado equilibrado nas respostas dos participantes da pesquisa. Verificou-se que 30% dos cadetes consideram este fator estressor como forte influenciador, 29% como gerador de uma média influência e 41% como baixo influenciador.

### Fator estressor 11:

Gráfico 11 – Fator estressor 11: Receio quanto à possíveis punições



Fonte: O AUTOR (2021).

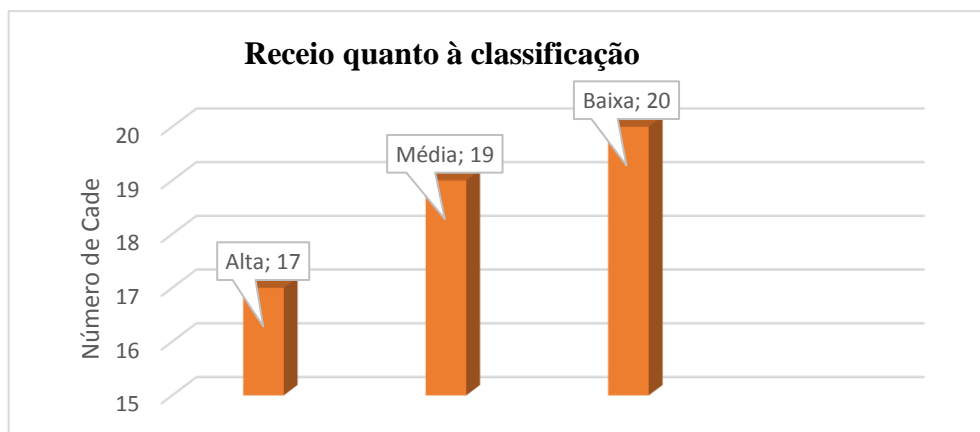
De acordo com o inciso I, do artigo 53 do NASE – Normas para Aplicação de Sanções Escolares, durante o período de formação, o cadete encontra-se sujeito a receber punições

disciplinares por diversas transgressões, desde algumas mais leves, como por uma cama mal arrumada, a outras mais graves, por atentar contra a segurança dos militares.

Segundo Mariano (2014), as punições disciplinares se constituem como um agente estressor de forte influência durante o período de formação dos oficiais na AMAN.

### Fator estressor 12:

Gráfico 12 – Fator estressor 12: Receio quanto à classificação

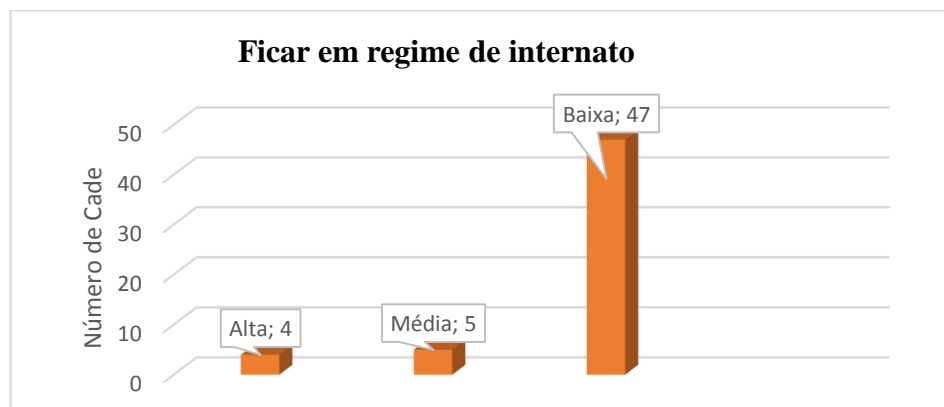


Fonte: O AUTOR (2021).

Em relação ao receio quanto à classificação, 64% dos cadetes o consideram como um fator de alta ou média influência no desempenho durante a prova de tiro e 36% enxergam esse fator como baixo componente estressor.

### Fator estressor 13:

Gráfico 13 – Fator estressor 13: Ficar em regime de internato

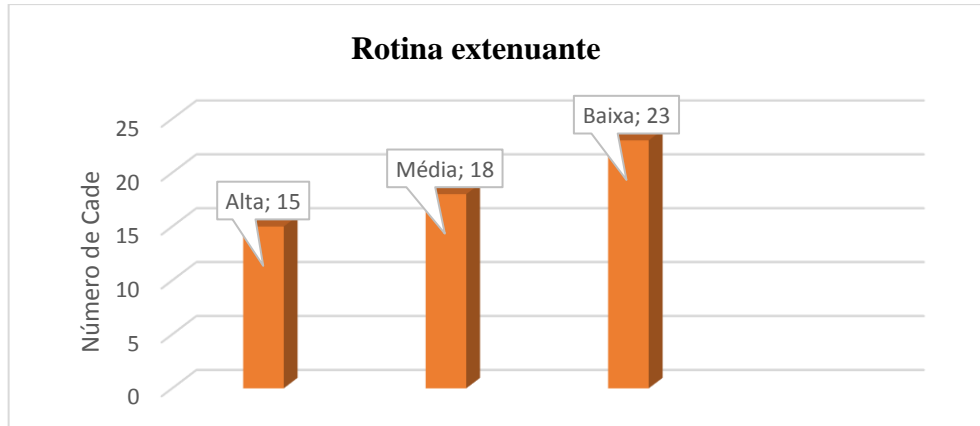


Fonte: O AUTOR (2021).

A formação do militar, na AMAN, possui como característica principal o regime de internato. Para 84% dos sujeitos da pesquisa, este fator estressor não exerce influência significativa na prova de tiro.

#### Fator estressor 14:

Gráfico 14 – Fator estressor 14: Rotina extenuante

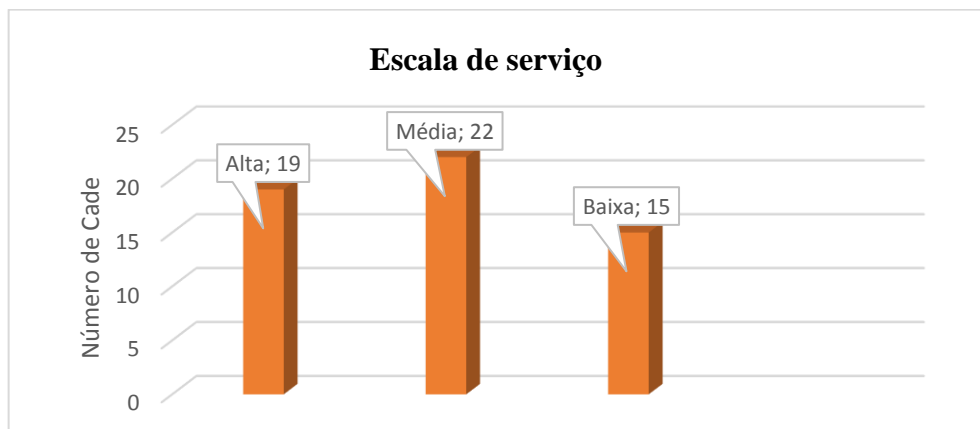


Fonte: O AUTOR (2021).

No que diz respeito à rotina extenuante vivenciada durante o período de formação, 15 (quize) cadetes responderam que ela afeta muito o desempenho no tiro (27%), 18 (dezoito) responderam que possui um médio impacto (32%) e 23 (vinte e três) responderam que afeta pouco (41%).

#### Fator estressor 15:

Gráfico 15 – Fator estressor 15: Escala de serviço



Fonte: O AUTOR (2021).

De acordo com Mariano (2014),

A temida escala de serviço causa grande preocupação para os cadetes. Ser escalado para tirar um serviço traz consigo uma série de obrigações e responsabilidades, o que acarreta, por consequência razoável empenho de tempo. [...] É um ponto crítico, uma vez que a probabilidade de sofrer sanções disciplinares é muito grande. Em semanas de provas, o serviço pode prejudicar substancialmente o desempenho do cadete. (MARIANO, 2014, p. 35).

Os serviços de escala não são vistos como prejudiciais ao desempenho apenas por Mariano, mas também pelos sujeitos de pesquisa, já que 41 (quarenta e um) alunos (73%) os consideram como algo que impactam de forma alta ou média no desempenho durante a prova de tiro de pistola. Para exemplificar essa situação, foi utilizada a resposta do Sujeito C03:

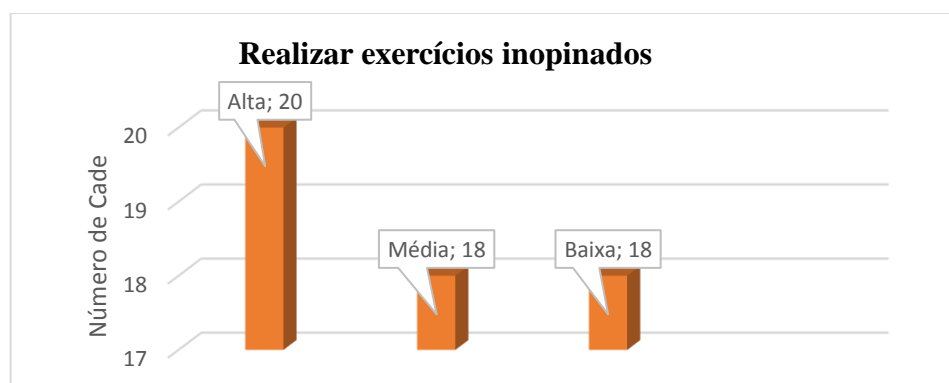
Se a prova de tiro é realizada no dia que o militar sai de serviço, fica *zumba no estande*, militar só irá querer acabar a prova o mais rápido possível, não se importando com seu rendimento obtido no dia da avaliação.

A escala de serviço se caracteriza como um elemento bastante comprometedor ao desempenho do militar em relação à prova. Visto que se a avaliação acontece previamente ao dia em que o cadete está de serviço, o moral do aluno fica baixo, pois ele estará com o seu pensamento voltado às questões do serviço, atrapalhando a sua concentração durante a prova de tiro. Além disso, caso ela ocorra em um dia posterior ao serviço, o militar estará exausto, e seu rendimento é afetado.

Entretanto, a profissão do militar envolve saber lidar com a fadiga, já que após sua formação ele terá que cumprir uma missão e em seguida entrar em serviço ou sair da escala do serviço e logo após ingressar em missão, sendo necessária a habilidade de administrar o cansaço, pois essas situações irão acontecer com frequência no cotidiano do militar em atividade.

### Fator estressor 16:

Gráfico 16 – Fator estressor 16: Realizar exercícios inopinados



Fonte: O AUTOR (2021).

No que tange à realização de exercícios inopinados, 36% dos alunos os identificam como um fator estressor de alto impacto na avaliação de tiro. Mariano (2014) também fala sobre essa fonte de estresse para o militar, afirmando que essa questão mexe substancialmente com o emocional do cadete.

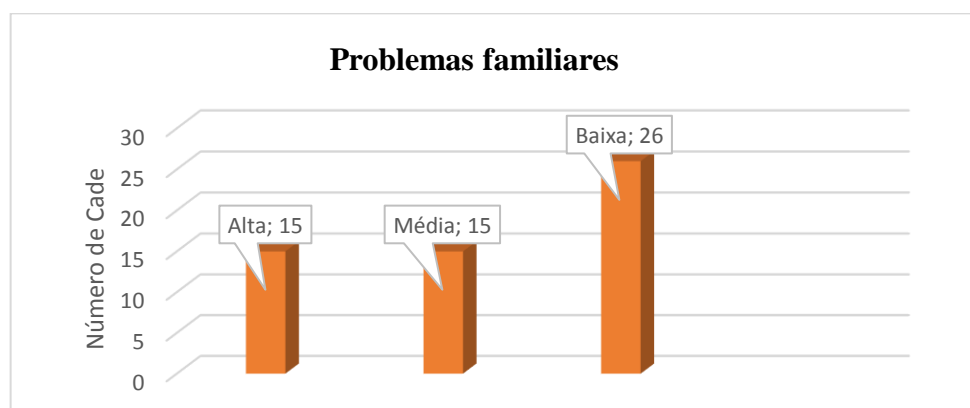
Os exercícios inopinados possuem extrema importância para a formação do militar, visto que podem ocasionar em um tipo de estresse positivo para o cadete, já que esse terá que agir sobre situações imprevisíveis no dia a dia de seu trabalho. As atividades inopinadas se constituem, assim, como ferramentas essenciais para ensiná-lo a trabalhar sobre pressão e a agir diante do inesperado.

Dessa maneira, os exercícios inopinados, ainda que sejam considerados pelos alunos como um fator estressor que influencia o tiro, ele é um colaborador para o processo de formação do cadete, exercendo esse papel de ajudar a trabalhar o equilíbrio emocional e o controle do estresse na situação de avaliação, para que em situações reais, o militar saiba como agir e se portar.

No entanto, mesmo reconhecendo sua importância, o comando do curso evita colocar esses exercícios nas vésperas das avaliações, para que não se tornem um elemento prejudicial ao desempenho do cadete e influenciem negativamente sua classificação.

### Fator estressor 17:

Gráfico 17 – Fator estressor 17: Problemas familiares



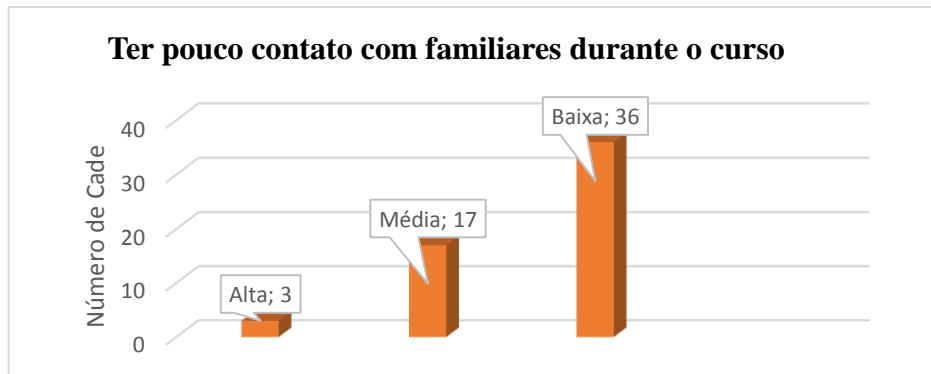
Fonte: O AUTOR (2021).

Problemas familiares afetam sobremaneira o psicológico dos sujeitos, retirando deles, muitas vezes, o foco e a tranquilidade necessária para a execução de determinada tarefa. No

que diz respeito ao desempenho no tiro, 30 (trinta) cadetes (53,5%) identificam o nível de estresse como alto ou médio para a prova de tiro.

### Fator estressor 18:

Gráfico 18 – Fator estressor 18: Ter pouco contato com familiares durante o curso



Fonte: O AUTOR (2021).

O distanciamento dos familiares é percebido por muitos como um fator estressor que o militar já vai se adaptando ao longo do curso. Conforme afirma Costa (2019),

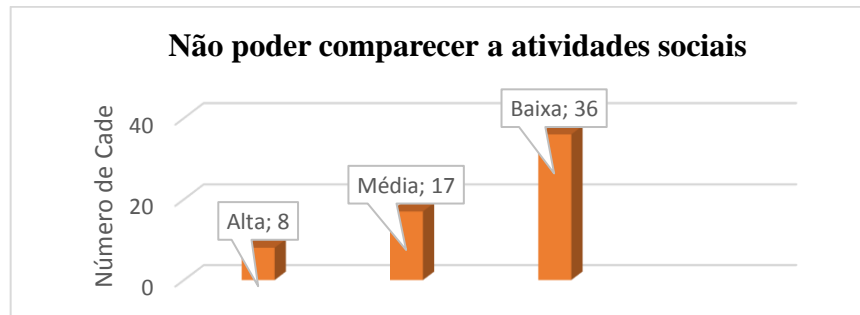
Apesar do início da formação ser marcado por uma dificuldade inicial nítida devido ao afastamento repentino da família, isso acaba sendo amenizado ao longo do tempo, fazendo com que o nível profissional gere muito mais estresse do que outros fatores como a saudade da família ou problemas familiares (COSTA, 2019, p. 23).

Assim, para 64% dos sujeitos da pesquisa, o pouco contato com os familiares é considerado como um fator estressor que exerce baixa influência no desempenho durante a prova de tiro.

Entretanto, vale destacar que o distanciamento dos familiares pode gerar prejuízo para o sujeito e não deve ser banalizado. “O pouco tempo dedicado à família em função do alto investimento no trabalho pode acarretar a falta de suporte e apoio quando necessários. Na área social, pode ocorrer o isolamento e a consequente falta de amigos, além do desencadeamento de sérios prejuízos à saúde da pessoa.” (SADIR, BIGNOTTO E LIPP, 2010, p. 76).

**Fator estressor 19:**

Gráfico 19 – Fator estressor 19: Não poder comparecer a atividades sociais

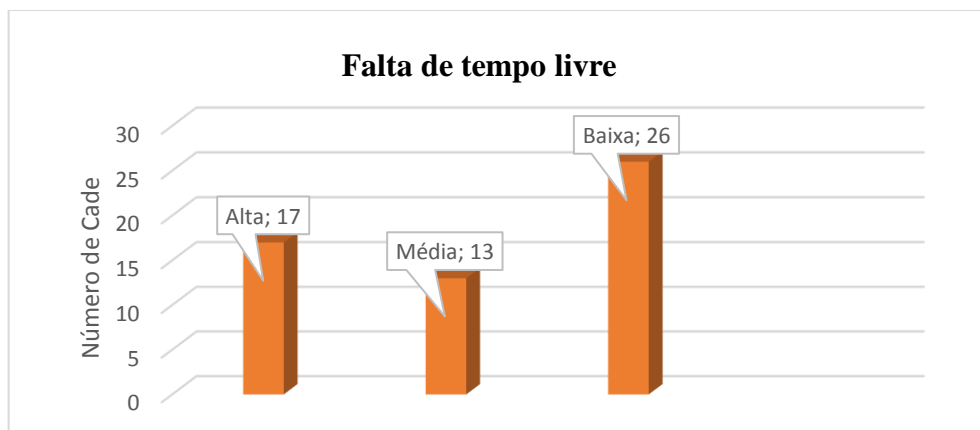


Fonte: O AUTOR (2021).

Estar em regime de internato, gera como consequência, muitas vezes, a impossibilidade de participar de eventos sociais, porém como já foi colocado acima, os cadetes vão se adaptando a estes fatores ao longo da formação. Por isso, 64% deles percebem esse fator estressor como pouco influenciador durante o tiro de pistola.

**Fator estressor 20:**

Gráfico 20 – Fator estressor 20: Falta de tempo livre



Fonte: O AUTOR (2021).

A falta de tempo livre se constitui como um fator estressor, visto que ocasiona o cansaço, e impossibilita o militar de organizar e realizar suas tarefas pessoais, bem como as próprias atividades de estudo solicitadas pela academia.

Para os participantes da pesquisa, a falta de tempo livre é vista por 53,5% como um fator estressor que impacta de forma alta ou média no desempenho do militar durante a prova de tiro.

#### 4.1.2 Fatores estressores que mais influenciam o desempenho durante a prova de tiro

Abaixo encontra-se representado em uma tabela e em um gráfico os resultados obtidos por meio do questionário, em ordem decrescente, demonstrando, assim os fatores estressores que os sujeitos da pesquisa consideram que mais afetam seu desempenho na prova de tiro de pistola, para aqueles que menos impactam.

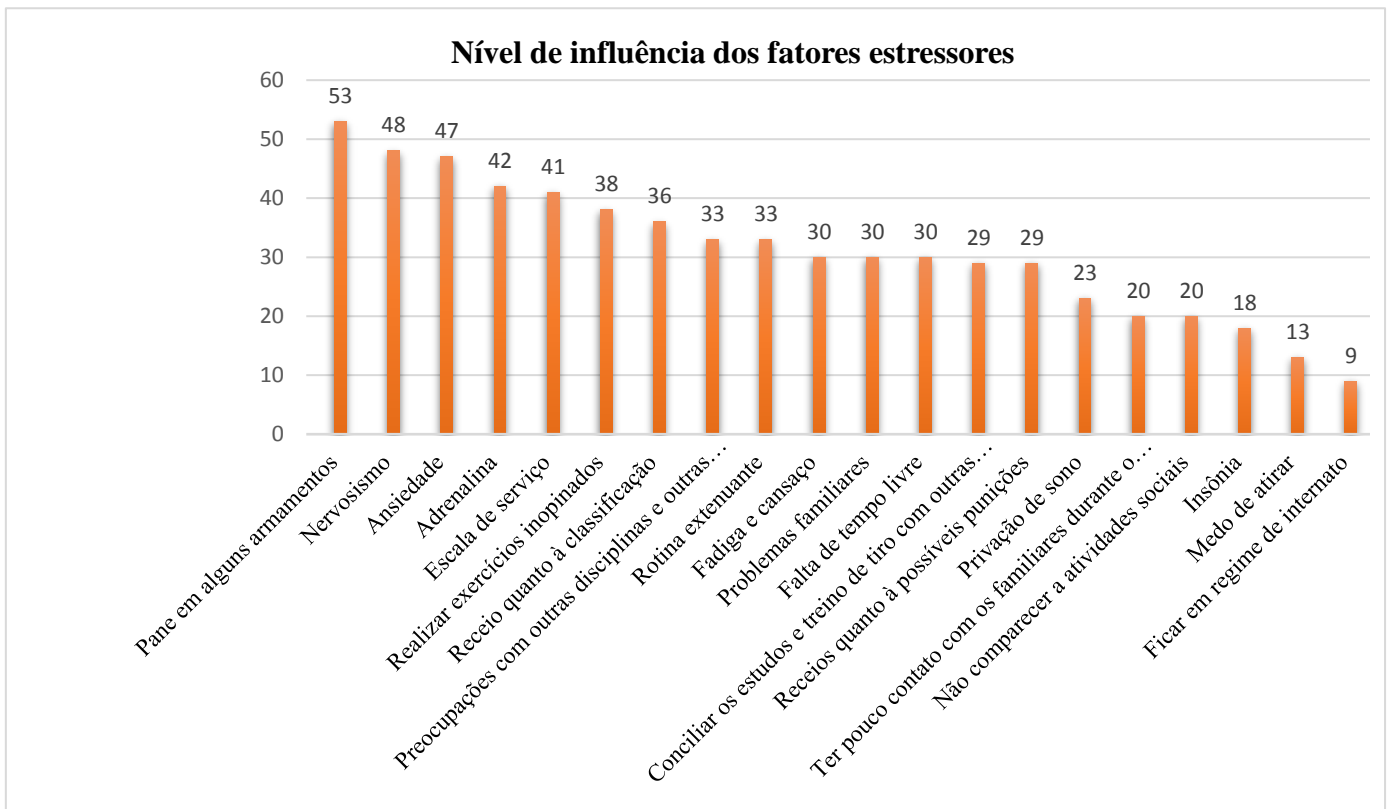
Tabela 1 – Fator estressor

	<b>Fator estressor</b>	<b>Número de cadetes que consideraram o nível de influência do fator estressor como alto ou médio</b>
1°	Pane em armamento devido ao uso	53
2°	Nervosismo	48
3°	Ansiedade	47
4°	Adrenalina	42
5°	Escala de serviço	41
6°	Realizar exercícios inopinados	38
7°	Receio quanto à classificação	36
8°	Preocupações com outras disciplinas e outras provas	33
9°	Rotina extenuante	33
10°	Fadiga e cansaço	30
11°	Problemas familiares	30
12°	Falta de tempo livre	30
13°	Conciliar os estudos e treino de tiro com outras tarefas obrigatórias	29
14°	Receios quanto à possíveis punições	29
15°	Privação de sono	23
16°	Ter pouco contato com os familiares durante o curso	20
17°	Não comparecer a atividades sociais	20
18°	Insônia	18
19°	Medo de atirar	13
20°	Ficar em regime de internato	9

Fonte: O AUTOR (2021).



Gráfico 21 – Nível de influência dos fatores estressores



Fonte: O AUTOR (2021).

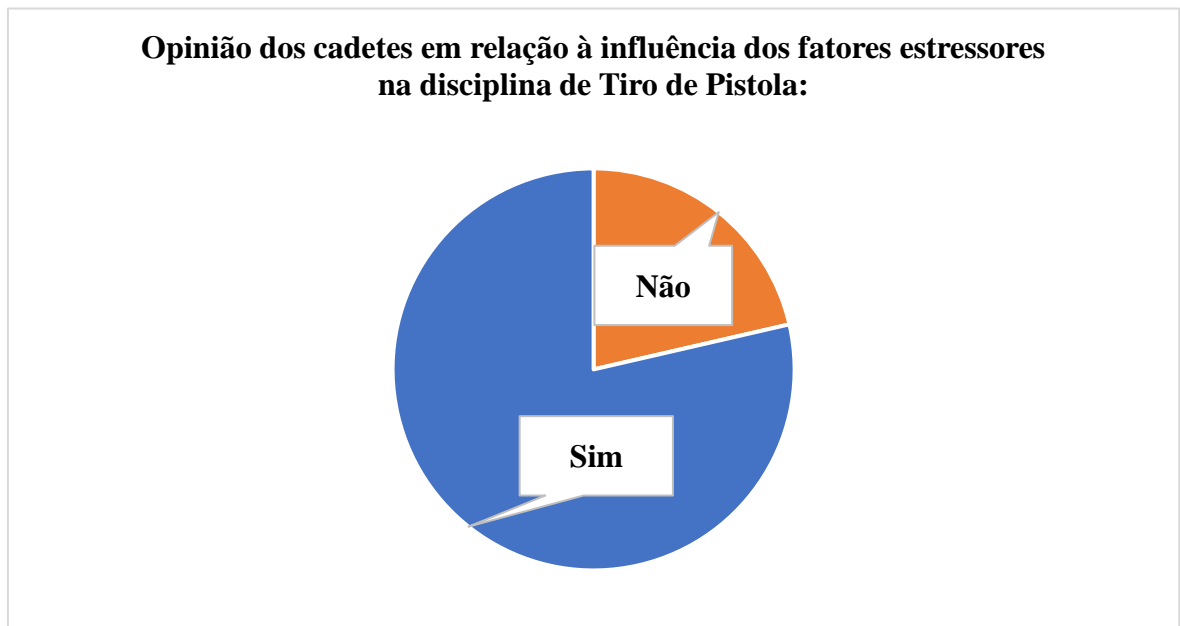
#### 4.2 RESPOSTAS DOS SUJEITOS E SUA RELAÇÃO COM O APROVEITAMENTO NA DISCIPLINA DE TIRO

Um dos objetivos desse estudo é relacionar a percepção dos sujeitos da pesquisa no que tange à influência dos fatores estressores durante a prova de tiro à nota final obtidas por eles (conta de ano) nesta disciplina.

Para isso, foi utilizada a resposta dada pelos cadetes à segunda pergunta do questionário: “Você acha que tais fatores estressores influenciaram seu resultado na disciplina de Tiro de Pistola?”.

Dessa forma, identificou-se que 44 (quarenta e quatro) alunos consideram que os fatores estressores interferiram durante a disciplina de tiro, ou seja, 78,6% dos cadetes. Em contrapartida, 21,4% consideraram que os fatores estressores não interferiram, 12 (doze) cadetes.

Gráfico 22 – Opinião dos cadetes em relação à influência dos fatores estressores na disciplina de Tiro de Pistola



Fonte: O AUTOR (2021).

A relação das notas dos cadetes com a sua impressão acerca dos fatores estressores foi realizada formando seis grupos, dividindo os sujeitos por suas faixas de pontuação:

Tabela 2 – Distribuição das notas por faixas

<b>Faixa</b>	<b>Notas (conta de ano) na Disciplina de Tiro de Pistola</b>
Faixa 01	Nota $\leq 5,9$
Faixa 02	6 a 7,9
Faixa 03	8 a 10

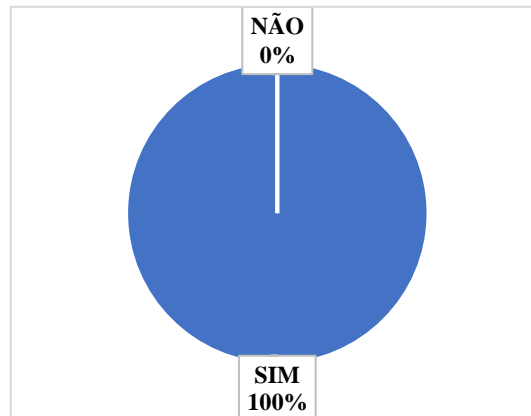
Fonte: O AUTOR (2021).

Para fazer a relação, foi utilizada a identificação dada pelos sujeitos através do N° do cadete, com o objetivo de identificar a nota de cada um. Dessa forma, em prol de analisar essa questão, foi possível trabalhar apenas com os dados daqueles que se identificaram, ou seja, 52 (cinquenta e dois) cadetes. Uma vez que quatro respondentes não colocaram sua identificação.

**Apresentação dos dados:**

**Faixa 01 ( $\leq 4,9$ ):**

Gráfico 23 – Faixa 01

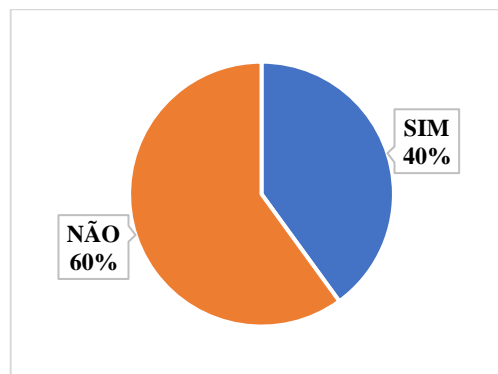


Fonte: O AUTOR (2021).

Só houve 01 (um) aluno nesta faixa e ele considerou que os fatores estressores interferem sim nos resultados da disciplina de tiro.

**Faixa 02 (5 a 5,9):**

Gráfico 24 – Faixa 02



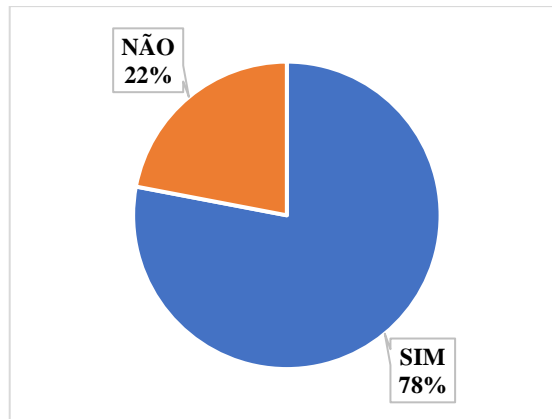
Fonte: O AUTOR (2021).

Nessa faixa, os alunos tiraram notas bem próximas ou na média necessária para aprovação. No entanto, do total de cinco alunos nessa faixa, 03 (três) consideraram que os fatores estressores não interferem e 02 (dois) consideraram que sim.

**Faixa 03 (6 a 6,9):**

Esta faixa é representada por nove alunos. Deles, 07 (sete) consideraram que o estresse interfere no desempenho durante a disciplina de tiro e apenas 02 (dois) relataram que não influência.

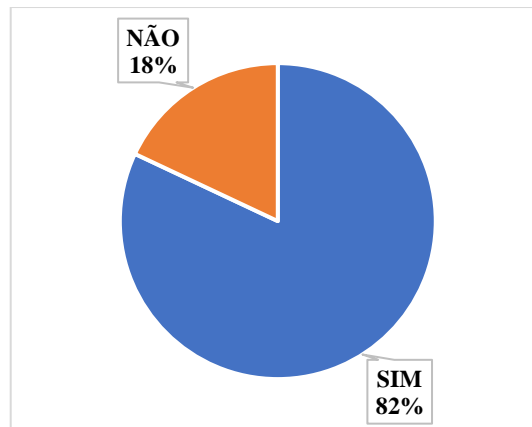
Gráfico 25 – Faixa 03



Fonte: O AUTOR (2021).

**Faixa 04 (7 a 7,9):**

Gráfico 26 – Faixa 04

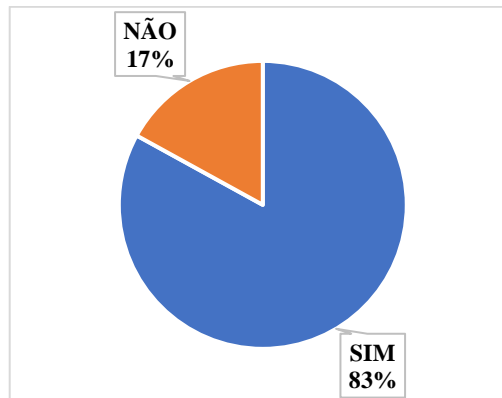


Fonte: O AUTOR (2021).

Os alunos da faixa 04, demonstraram com expressividade que os fatores estressores podem sim influenciar seu resultado, já que do total de 17 (dezesete) cadetes, 14 (quatorze) indicaram positivamente a respeito da influência contra 03 (três) que não.

**Faixa 05 (8 a 8,9):**

Gráfico 27 – Faixa 05

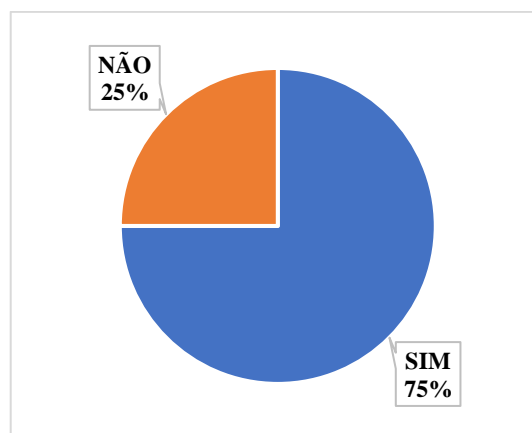


Fonte: O AUTOR (2021).

No total de 12 (doze) alunos nesta faixa, 10 (dez) indicaram que o estresse afeta o tiro de pistola e apenas 02 (dois), negaram sua influência.

**Faixa 06 (9 a 10):**

Gráfico 28 – Faixa 06



Fonte: O AUTOR (2021).

Por fim, a última faixa, nº 06, também ratifica o impacto dos fatores estressores na disciplina de tiro, já que do total de 08 (oito) alunos, seis se manifestaram positivamente e dois negativamente.

Tendo em vista os resultados encontrados em cada faixa, foi possível concluir que os fatores estressores influenciam o desempenho dos alunos durante a disciplina de tiro. Pois das

seis faixas, em apenas uma (nº 02), a porcentagem foi desfavorável à esta influência e, ainda assim, ela é formada por apenas cinco alunos, e, somente, 03 (três) deles foram contrários.

No geral, alunos com notas mais baixas e notas mais altas citaram a influência do estresse.

#### 4.3 PERCEPÇÃO DOS CADETES SOBRE A INFLUÊNCIA DOS FATORES ESTRESSORES E O TIRO

Para compreender a visão pessoal dos cadetes acerca da influência dos fatores estressores durante a execução do tiro em situação de prova, foi utilizada a justificativa dada por eles, de forma aberta, na questão de número dois.

A percepção acerca do estresse é individual e subjetiva. “Os estímulos ambientais são enfrentados singularmente por cada sujeito, sendo a resposta de acordo com a sua avaliação pessoal. Determinado fato pode ser enfrentado por um indivíduo como um desafio e para outro como uma ameaça” (LIMA, JUNIOR E JUNIOR, 2018, p. 125).

Dessa forma, os dados obtidos através das respostas dos sujeitos da pesquisa foram analisados considerando as singularidades e idiosincrasias de cada um.

Foram obtidas 45 (quarenta e cinco) respostas descritivas. A partir delas, foram criadas sete categorias, por aproximação das mesmas, e elas foram expostas e analisadas nos subtópicos a seguir.

##### 4.3.1 Foco, atenção e concentração

Esta foi uma questão muito recorrente, sendo citada por 12 (doze) cadetes. Para eles, os fatores estressores atrapalharam e/ou desviaram o foco/concentração durante a realização da prova, além de mexerem com sua atenção, como é possível observar pelas respostas dadas pelos sujeitos:

Os fatores estressantes tiram o foco do cadete na prova de tiro, podendo levar a um mal resultado. (*Sujeito C35*)

Os fatores estressores atrapalham o foco e a concentração, fatores fundamentais para um bom tiro. (*Sujeito C09*)

Influenciam na concentração do militar em aplicar as técnicas corretas de realização de um tiro preciso. (*Sujeito C19*).

Durante o momento do tiro, o atirador precisa estar com todos os seus sentidos voltados à mira do armamento e aos procedimentos envolvidos na sua execução. De acordo com o Manual de Campanha: Tiro das Armas Portáteis 1º parte – Fuzil,

O atirador durante os tiros deve estar com o FOCO DE ATENÇÃO no alinhamento de miras e o restante das ações será executado automaticamente. Este é o objetivo final de todo atirador, pois a automação dos movimentos e as ações fluem naturalmente. Portanto, no momento final do tiro o FOCO DE ATENÇÃO deve estar no alinhamento de miras. (BRASIL, 2004, p. 4-1, grifo do autor)

Arnold (1980), autor do Caderno Técnico-Didático: O treinamento do Tiro Esportivo, acrescenta que, durante o treinamento, um grande equívoco dos atiradores consiste em trabalhar sem concentração suficiente, e, por consequência não exercitar a sua concentração, fazendo com que no dia da competição, o atleta não consiga dominar a situação. O mesmo pode acontecer com o estudante na AMAN, caso ele não trabalhe seu foco durante os treinos, dificilmente conseguirá manter a atenção durante a prova.

#### **4.3.2 Pane em alguns armamentos**

De acordo com Lipp (2000), os fatores estressores externos são aqueles que, muitas vezes, temos pouco ou nenhum controle. Para esta pesquisadora, eles também são mais facilmente identificados. Sendo assim, pode ser menos complicado pensar em estratégias para lidar com as situações estressoras que surgem fora do controle do indivíduo.

Na disciplina de Tiro de Pistola, a pane em alguns armamentos decorrentes do uso podem se constituir como um fator estressor externo, que irá comprometer o resultado do cadete. Defeitos como problemas na fase da ejeção, no carregador, na munição, etc. são exemplos que podem ocorrer com o armamento durante a prova, e que somados ao curto tempo de avaliação, deixam os alunos sobre elevado estado de estresse, como é possível perceber pela fala do sujeito C01:

Os armamentos fornecidos pelos cursos possuem diversos problemas, alguns com a alça de mira quebrada ou problemas no gatilho, por exemplo, o que influencia na nota uma vez que força o cadete a ficar trocando de armamento durante os treinos e até mesmo, durante a prova.

### 4.3.3 Escala de serviço, rotina extenuante e fadiga

De acordo com Silva (2000), o cansaço, físico e mental, e a fadiga, muitas vezes, podem ser consequências do estado de estresse, sendo originados em virtude de uma resposta emocional desconfortável naqueles indivíduos que, em estado estressor, possuem uma perspectiva negativa.

Contudo, o excesso de trabalho é citado por Zakir (2000), dentre outras situações, tais como, premência de tempo, dificuldades financeiras, trânsito, dentre outras, como um possível estímulo estressor ou fonte de estresse, que assola a pessoa e desencadeia reações e/ou respostas contraproducentes.

No que tange a rotina dos cadetes em formação na AMAN, considerando o pouco tempo livre, a escala de serviço, a privação de sono, a sobrecarga de tarefas e estudo, são recorrentes e influenciam sobremaneira o desempenho do cadete durante a prova de tiro, e, isso fica retratado na fala dos alunos:

O cansaço devido ao dia a dia do cadete, além da pouca execução de treinos antes do tiro prejudicaram o meu desempenho na disciplina tiro. *(Sujeito C29)*

Nervosismo, estresse e fadiga podem influenciar meu desempenho nas provas. *(Sujeito C25).*

### 4.3.4 Treinos

A falta de treinos ou o escasso período de tempo destinado à prática de tiro foi citada por nove cadetes como uma questão prejudicial ao satisfatório rendimento dos alunos durante a prova, como relatado abaixo:

Na academia, como a gente não pratica o tiro de maneira rotineira, acaba que na hora da prova é o momento de testar e tentar controlar esses fatores para obter um maior grau. *(Sujeito C04)*

O tiro é pouco praticado e geralmente a avaliação e o treino são no mesmo dia. Isso prejudica muito o resultado. *(Sujeito C08)*

O fator físico e mental é extremamente importante para um bom tiro e alguns fatores pesam muito num dia de prova com os escassos treinos (alguns minutos antes da prova é tudo o que temos). *(Sujeito 55)*



Vale ressaltar que é disponibilizado pela Seção de Tiro, alguns fuzis de ar comprimido e munições de chumbinho, por todo o ano letivo, para que o cadete treine. Porém, há algumas diferenças do tiro com este armamento e a pistola, além de não ser um momento obrigatório e supervisionado.

#### **4.3.5 Medo, ansiedade, nervosismo e outros sentimentos**

Alguns sentimentos, mas principalmente a ansiedade e o nervosismo, foram relatados como fatores estressores determinantes no desempenho dos militares em formação.

Acredito que a ansiedade e o nervosismo, pelo fato de o tiro valer classificação e até recuperação, são fatores que influenciaram bastante no meu desempenho na prova de tiro. *(Sujeito C48)*

Para Santos e Castro (1998), a ansiedade “[...] pode-se descrever como uma sensação vaga de inquietação e apreensão, uma estranha antecipação de um acontecimento iminente, que envolve muitas vezes uma ameaça inespecífica ou relativamente incerta. (p. 682)

No tiro, a ansiedade se constitui como um fator estressor significativo, visto que a apreensão costuma ocorrer com frequência, nos momentos que antecede o tiro.

O medo também foi citado pelos cadetes, a exemplo das presentes falas:

Alguns estressores podem fazer com que tenhamos medo de tomar procedimentos errados, e isso faz com que tenhamos um desempenho pouco satisfatório. *(Sujeito C49)*

Medo de errar. *(Sujeito C14)*

Outros sujeitos de pesquisa, ainda, relataram que os fatores estressores atrapalham seu rendimento, de maneira geral.

Tudo mexe com o psicológico do militar. *(Sujeito C16)*

Por se tratar de algo eminentemente mental, qualquer fator de estresse acaba interferindo no resultado. *(Sujeito C22)*

Esses fatores (Fatores estressores citados na questão N° 01) mudaram a maneira como eu estava para conseguir o melhor tiro. *(Sujeito C23)*

#### 4.3.6 Ausência de influência dos fatores estressores no tiro

Dois dos cadetes que responderam a esta questão aberta, se posicionaram negativamente frente à influência dos fatores estressores e o tiro.

Os fatores estressores influenciaram, mas não significativamente. (*Sujeito C43*)

Não influencia o meu resultado. (*Sujeito C27*)

#### 4.3.7 Receio quanto à classificação e/ou nota

Para o militar em formação na Academia, a nota em cada disciplina é muito importante, pois ela irá determinar a sua classificação, ou ainda, evitar que o aluno seja reprovado, caso seu grau seja menor que a média exigida.

Os dias que antecedem as provas são angustiantes, tanto para aqueles que desejam obter uma boa nota, quanto para aqueles que somente objetivam sua aprovação. Conseguir manter a concentração e realizar um estudo razoável não é uma tarefa simples, tendo em vista a quantidade de atividades, previstas ou não, que os cadetes devem cumprir durante a semana.

A classificação da AMAN é muito importante e tem um papel fundamental na carreira militar. Os oficiais orientam diariamente e sempre procuram salientar o quanto tudo isso vai influenciar durante toda a vida profissional. (MARIANO, 2014, p. 31).

O receio quanto a estas questões está retratado na fala do cadete abaixo:

Principalmente, o nervosismo e a preocupação com a nota e classificação, pois com a falta de treinos, não há como saber se está bem ou não de tiro, e no dia que tem tiro já é a prova. (*Sujeito C28*)

## 5 CONCLUSÃO

O militar, ainda que em formação, está sujeito a diversas situações estressoras. São infindáveis os motivos que podem causar estresse em um cadete na AMAN, e, devido à natureza da profissão, é necessário que seja assim. Uma vez que o militar da ativa enfrentará adversidades que podem se constituir como agentes estressores e ele precisa estar preparado para lidar com elas.

Ao longo desse estudo, discutiu-se a influência dos fatores estressores no desempenho dos cadetes durante a prova de tiro de pistola. Por meio dele, concluiu-se que, de acordo com os militares, tais fatores são capazes de influenciar o tiro durante o momento de avaliação.

Percebeu-se que na visão dos cadetes pesquisados, os fatores estressores que mais afetam o desempenho dos estudantes durante a prova são algumas panes em determinados armamentos, o nervosismo, a ansiedade, a adrenalina e a escala de serviço.

A pane em alguns armamentos, fator estressor externo, foi identificada pelos cadetes como um estímulo estressor que compromete muito o curso da prova. Além disso, o nervosismo, a ansiedade e adrenalina foram elencados como elementos estressores que muito atrapalham, além do serviço de escala, que não importa se acontece previamente ou de forma posterior a prova, deixa o cadete cansado, tenso e preocupado, afetando o desempenho na avaliação de tiro.

Outra questão levantada pelos sujeitos da amostra, foi a escassez de treinamentos institucionalizado, obrigatório e supervisionado. Eles relataram certo despreparo para o desenvolvimento da prova, devido à pouca realização de treinos. Também enfatizaram, o quanto os fatores estressores são responsáveis pela perda da atenção e concentração durante a prova de Tiro de Pistola.

Todas essas adversidades citadas pelos sujeitos da pesquisa apesar de serem fatores estressores são também elementos constitutivos e formativos da profissão militar, visto que em suas atividades ele não poderá distanciar sua prática das situações imprevisíveis ou de obstáculos que se colocam diante de suas ações. Por isso, é importante que o cadete passe por situações estressoras nas avaliações e durante todo o curso, para que ele adquira competência para executar suas funções e missões na carreira militar futura.

Este estudo mostrou os principais influenciadores, em termos de estresse, durante a prova de tiro. Espera-se contribuir com as discussões em torno dessa temática, visto que de posse da percepção dos cadetes, tanto os docentes podem refletir sobre suas práticas, visando colaborar com o melhor aprendizado e desempenho dos atiradores, como os próprios estudantes, podem atentar-se mais para as fontes de estresse e criar estratégias para não deixar que elas atrapalhem seu rendimento.

A temática é extremamente ampla, as situações que envolvem o tiro de pistola e os fatores estressores abrem caminho para uma pluralidade de investigações. O presente estudo demonstrou possibilidade de continuação da pesquisa, em momento futuro, refletindo sobre a

incidência de tais fatores, ao término do curso, na busca por identificar se os cadetes conseguiram ou não desenvolver estratégias para controlar ou minimizar seus efeitos.

Na AMAN, no tiro de pistola, na formação ou em exercício durante a profissão, os fatores estressores sempre estarão presentes. Assim, cabe ao sujeito criar mecanismos e estratégias que os permitam agir diante deles, para que, dessa forma, seu desempenho seja garantido e, principalmente, a função de preservar e defender a pátria seja sempre mantida.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Silvio de Souza. **Psicologia do Esporte**. Tiro esportivo olímpico. 2008. Disponível em: <http://silvioaguiar.blogspot.com/search?q=psicologia> Acesso em: 17 de julho de 2020.

AMAN – ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. **Iniciação à pesquisa científica**. Resende-RJ: Acadêmica. 2. ed. rev. at, 2019.

ARNOLD, Siegfried. **Caderno Técnico-Didático. O treinamento do tiro esportivo**. Brasília, MEC/D DD/SEED. 1980.

BALLONE, G. J. Ansiedade: **Desde um mecanismo de sobrevivência da espécie, até a patologia franca**. PsiqWeb, Internet. 2015. Disponível em <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=45/>. Acesso em 14 de janeiro de 2021.

BRASIL. Ministério Da Defesa. Exército Brasileiro. ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS – AMAN. **Normas para aplicação de sanções escolares (NASE)**. Resende. 2018.

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **C23-1: Tiro das Armas Portáteis 2ª Parte – Pistola**. Brasília, 2010.

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **EB70-IR-01.002: Instruções Reguladoras de Tiro com Armamento do Exército (IRTAEx) – Caderno VII**. Brasília, 2017

BRASIL. Ministério Da Defesa. Exército Brasileiro. ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO. **Manual de Campanha: Tiro das armas portáteis 1ª parte – Fuzil**. 1º edição. 2004.

CARVALHO, Silvio de Souza Aguiar. **O BIOFEEDBACK E O NEUROFEEDBACK COMO TÉCNICAS CIENTÍFICAS DE APOIO AO TREINAMENTO PSICOFISIOLÓGICO DO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO DO TIRO ESPORTIVO**. Universidade de Santa Úrsula - IPP. Rio de Janeiro. 2012.

COSTA, Bruno Ferreira. **Estresse militar: causas e consequências no desempenho dos cadetes durante a formação dos oficiais combatentes**. 2019. TCC. (Graduação em Ciências Militares). Academia Militar das Agulhas Negras. Resende, 2019.

ESTEVES, Audrey Cristine; CALDEIRA, Rogério Mattos; NASCIMENTO, André da Silva; REIS, Diogo Cunha dos. **Relações entre posições de tiro e impactos no recuo do tiro com pistola curta**. Conference Paper. 2007.

FILGUEIRAS, Júlio César, HIPPERT, Maria Isabel Steinerz. **A Polêmica em Torno do Conceito de Estresse**. Psicologia, Ciência e Profissão. 1999.

LIMA, Thaynara Carvalho de; JUNIOR, José Carlos Teixeira; JUNIOR, Rodolfo de Castro Ribas. Construção de uma escala de estresse percebido: um estudo com futuros oficiais combatentes do Exército Brasileiro. In: PINTO, George. **Instrumentos de medida em contexto militar**. Rio de Janeiro: Publit, 2018. P. 124-133.

- LIMA, Thiago Sampaio de. **Fundamentos de Tiro na instrução e a influência que eles exercem no desempenho dos militares em suas atividades de tiro: estudo com cadetes do 1º ano da AMAN no ano de 2007**. 2008. TCC. (Graduação em Ciências Militares). Academia Militar das Agulhas Negras. Resende, 2008.
- LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 2º ed. São Paulo: Contexto, 2000.
- MANZATO, A. J.; SANTOS, A. B. **A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa**. Universidade Federal de Santa Catarina, 2012.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 1991.
- MARIANO, S. R. **Fatores estressores na formação Oficial da AMAN**. 2014. TCC. (Graduação em Ciências Militares). Academia Militar das Agulhas Negras. Resende, 2014.
- MARTINS, A. Maria M. S., ZAFANELI, Cacilda. **Professor universitário: aprendendo a lidar com o estresse**. EDUCERE - Revista da Educação, p. 61-75, vol. 6, n.1, jan./jun., 2006. Disponível em: <file:///C:/Users/Tha%C3%ADs/Downloads/159-564-1-PB.pdf>. Acesso em: 24 de janeiro de 2021.
- NYGORD, Don; KEYES, Mike. **La Psicología en el Tiro Deportivo y el Plano Mental del Tiro**. Sem data. Disponível em: [http://www.tirmallorca.com/wp-content/uploads/2012/02/psicologia\\_tiro.pdf](http://www.tirmallorca.com/wp-content/uploads/2012/02/psicologia_tiro.pdf). Acesso em: 17 de julho de 2020.
- PARKER-POPE, Tara. **Aprendendo a administrar o estresse como um campeão olímpico**. Estadão. 2018. Disponível em: <https://internacional.estadao.com.br/noticias/nytiw,aprendendo-a-administrar-o-estresse-como-um-campeao-olimpico,70002248368>. Acesso em: 17 de julho de 2020.
- SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Marcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. Paideia. 2010, Vol. 20, No. 45, 73-81.
- SALES, Célia M. D.; SARAIVA, Alexandra; FAÍSCA, Luís. **Treino da resistência psicológica na recruta militar em Portugal: o papel da coesão militar, da autoestima e da ansiedade na resiliência**. Avances en Psicología Latinoamericana. Colômbia. 2017. P. 317-337.
- SANTOS, Abel Matos, CASTRO, João Jácome de. **Stress**. Análise Psicológica. [online]. 1998, vol.16, n.4, pp.675-690. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0870-82311998000400012&lng=pt&nrm=.pf](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0870-82311998000400012&lng=pt&nrm=.pf) Acesso em 24 de janeiro de 2021.
- SILVA, Eliana Aparecida Torrezan da. Sempre espero o Pior, tudo dá errado. In: LIPP, Maria Emmanuel Novaes. **O stress está dentro de você**. 2º ed. São Paulo: Contexto, 2000.
- STANDL, Hans. **Manual de tiro com pistola**. Federação Portuguesa de Tiro. 2002.
- STORANI, Paulo. **O treinamento perceptivo-motor na melhoria da performance do tiro policial em confrontos armados nas áreas de alto risco**. Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro. 2000.
- ZAKIR, Norma Sant'Ana. Experiências do passado, o estresse de hoje. In: LIPP, Maria Emmanuel Novaes. **O stress está dentro de você**. 2º ed. São Paulo: Contexto, 2000.

## APÊNDICE

### QUESTIONÁRIO – Instrumento para coleta de dados.

<p>QUESTIONÁRIO PARA TCC: “Os fatores estressores e sua influência no tiro de pistola dos cadetes do segundo ano de artilharia da AMAN em 2019”</p> <p>ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS – AMAN</p> <p>INSTRUMENTO DE PESQUISA PARA O TCC</p> <p>Cadete: Alvaro Tavares Fabbri</p> <p>Orientador: 1º Tenente Fernando Barreiros Bolzon</p> <p>Prezados,</p> <p>O presente questionário consiste em um instrumento para a realização do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: “Os fatores estressores e sua influência no tiro de pistola dos cadetes do segundo ano de artilharia da AMAN em 2019”. Este trabalho possui como objetivo principal: identificar qual a influência dos fatores estressores no tiro de pistola do segundo ano do Curso de Artilharia da AMAN em 2019.</p> <p>Tal estudo possui relevância pois poderá contribuir nos seguintes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poderá contribuir para que se leve em consideração o impacto dos fatores estressores para o processo de aprendizado do aluno no Tiro.</li> <li>• Poderá possibilitar ao cadete a obtenção de conhecimento que o auxilie a gerenciar seu emocional e a se auto trabalhar, impedindo que fatores estressores venham a se tornar uma questão para seu desempenho durante as provas.</li> <li>• Poderá propiciar que o docente aprimore sua prática e técnicas de instrução.</li> </ul> <p>IMPORTANTE: É assegurado ao respondente total sigilo acerca das informações disponibilizadas.</p> <p style="text-align: center;">Agradeço a participação de todos!</p>			
Nº de Cadete: _____			
Perguntas	Influência		
	Alta	Média	Baixa
1- Marque dentre os fatores estressores abaixo aqueles que você considera que podem influenciam o seu desempenho no tiro de pistola:			
1. Ansiedade			
2. Nervosismo			
3. Adrenalina			
4. Privação de sono			
5. Insônia			
6. Fadiga e cansaço			
7. Medo de atirar			
8. Conciliar os estudos e treinos de tiro com outras tarefas obrigatórias			
9. Armamentos com problemas devido ao desgaste			
10. Preocupações com outras disciplinas e outras provas			
11. Receio quanto à possíveis punições			
12. Receio quanto à classificação			
13. Ficar em regime de internato			
14. Rotina extenuante			
15. Escala de serviço			
16. Realizar exercícios inopinados			
17. Problemas familiares			
18. Ter pouco contato com familiares durante o curso			
19. Não poder comparecer a atividades sociais			
20. Falta de tempo livre			
Outros. Quais?			
2- Você acha que tais fatores estressores influenciaram seu resultado na disciplina de Tiro de Pistola?	SIM	NÃO	
Justifique.			