

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO

MARINA SOUZA PESSOA DE MEDEIROS

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE ENTRE  
MILITARES DA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA**

Ribeirão Preto

2021

MARINA SOUZA PESSOA DE MEDEIROS

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO E ESPORTE ENTRE  
MILITARES DA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA**

Dissertação apresentada à Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Ciências, Programa de Pós-Graduação Educação Física e Esporte.

Área de Concentração: Atividade Física e Esporte

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dra. Myrian Nunomura

Ribeirão Preto

2021

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Medeiros, Marina Souza Pessoa de

Motivação para a prática de exercício físico e esporte entre militares da Academia da Força Aérea Brasileira. Ribeirão Preto, 2021. 53 p. : il.; 30 cm.

Dissertação de Mestrado, apresentada à Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP/USP). Área de Concentração: Atividade Física e Esporte.

Orientadora: Nunomura, Myrian.

1. Exercício físico.
2. Esporte.
3. Militar
4. Treinamento físico militar.
5. Motivação

## **DEDICATÓRIA**

À minha família, meus colegas de farda e  
à Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Myriam Nunomura, pelo  
apoio e suporte.

Nome: MEDEIROS, Marina Souza Pessoa de

Título: Motivação para a prática de exercício físico e esporte entre Militares da Academia da Força Aérea Brasileira.

Dissertação apresentada à Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo para obtenção do título em Mestre em Ciências.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof Dr. \_\_\_\_\_

Instituição: \_\_\_\_\_

Jugamento: \_\_\_\_\_

Prof Dr. \_\_\_\_\_

Instituição: \_\_\_\_\_

Jugamento: \_\_\_\_\_

Prof Dr. \_\_\_\_\_

Instituição: \_\_\_\_\_

Jugamento: \_\_\_\_\_

## AGRADECIMENTOS

À Deus, por me guiar em todos os momentos da minha vida, me colocando frente à oportunidades e pessoas, que só me fizeram crescer.

Aos meus pais, Marici Souza Pessoa de Medeiros e Paulo Bernardino de Medeiros (*in memorian*), e aos meus irmãos, Augusto Bernardino de Medeiros e Anadele Souza Pessoa de Medeiros, por tudo que contribuíram e ainda contribuem, cada um na sua possibilidade, para que eu me tornasse a mulher que sou hoje.

Ao meu marido, André Francisco dos Santos, por estar ao meu lado ao longo dessa jornada de estudos, nos momentos de dificuldade e nos de comemoração, e por ter me mostrado que eu sou mais resiliente do que imaginava.

À minha filha, Morena Medeiros dos Santos, por ter mudado a minha vida completamente, e por ser o motivo que me faz buscar sempre “crescer” e evoluir em todos os aspectos.

À minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Dra. Myrian Nunomura, por todo o apoio e compreensão das minhas dificuldades, no período de distanciamento social. Pela orientação sempre gentil, assertiva e humana, que me deu ânimo para continuar a pesquisa, a despeito das dificuldades.

À banca, pela disponibilidade e por todas as contribuições para o aperfeiçoamento da pesquisa.

Aos Cadetes e todos os “irmãos” de farda pelas contribuições e disponibilidade. Ao meu chefe, em todo o meu período como militar temporária, Coronel Gabriel Domingos Barreto Soares, por ter sido o melhor chefe que eu poderia ter e por ter me ensinado a “como ser” um excelente profissional.

“Mar calmo nunca fez bom marinheiro”  
(autor desconhecido)

## RESUMO

No Currículo do Curso de Formação de Oficiais da Academia da Força Aérea (AFA), a disciplina de educação física é obrigatória a todos os alunos, independente do ano e da especialidade. Após a formação, a prática de exercício físico ou esportiva se torna opcional, o que promoveria a queda no nível de atividade física. Diversos estudos têm analisado a incidência de sedentarismo e aumento de peso em militares, que podem comprometer a saúde e a operacionalidade do profissional. Porém, embora haja estudos que tratem da importância de um bom condicionamento físico, aqueles que analisam a motivação desses profissionais para a prática regular de exercício físico ou esporte ainda são raros, e não ganharam a relevância necessária, visto os impactos que a motivação pode trazer à manutenção de uma vida ativa. Dessa forma, este estudo analisou a motivação dos militares formados e em formação na Academia da Força Aérea para a prática de exercício/esporte. A população do estudo foi composta por militares do efetivo da Academia da Força Aérea que estejam ou que tenham realizado o Curso de Formação de Oficiais na AFA, ou seja, Cadetes e Oficiais. Os dados foram coletados por meio da entrevista semiestruturada e analisados pela técnica de Análise Temática. Foram observados aspectos favoráveis à motivação, como a identificação com o grupo e modalidade esportiva; a preocupação com a saúde, bem estar e desempenho profissional; a autonomia e conhecimentos adquiridos na formação; e a utilização do exercício físico em instruções militares. Em contrapartida, observamos como aspectos negativos: uma prática obrigatória e repetitiva; a sobrecarga da rotina acadêmica; bem como a diferenciação entre os atletas e não-atletas. Além disso, após a formação, há relatos de que os Oficiais reduzem ou, até interrompem a prática esportiva e de exercícios, em virtude da priorização das atividades administrativas, falta de cobrança e de incentivo por parte dos superiores hierárquicos, o que pode trazer prejuízos à saúde, qualidade de vida e à operacionalidade. Assim, entendemos que seria essencial fortalecer as orientações sobre os benefícios do exercício/esporte e a associação com saúde e desempenho profissional. Além disso, os resultados sugerem que as estratégias motivacionais deveriam ser incluídas nos programas de condicionamento físico desta população, com uma maior interação entre os atletas e não atletas, criação de instrumentos de reforços positivos, preparação para a vida após a formação, ou até mesmo manter a obrigatoriedade da prática de educação física, dentro dos quartéis.

Palavras Chave: Exercício físico. Esporte. Militar. Treinamento Físico Militar. Motivação.

## **ABSTRACT**

In the Officer Training Course at the Air Force Academy (AFA), physical education is mandatory for all students, regardless the year and specialty. After graduation, the practice becomes optional, which promotes a drop in the level of physical activity. Several studies have been analyzing the incidence of sedentarism and weight gain in military personnel, which can compromise the health and operability. However, although there are studies which deal with the importance of good physical conditioning, the ones that analyze the motivation of these professionals for regular physical exercise or sports are still rare. Thus, this study has analyzed the motivation of military personnel in training and graduated from the Air Force Academy to practice exercise/sports. The study population was composed of military personnel from the Air Force Academy who are attending or have attended the Officer Training Course at AFA, i.e., Cadets and Officers. The data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the Thematic Analysis method. Favorable aspects to motivation were observed, such as identification with the group and sport modality; the concern with health, well-being and professional performance; the acquisition and knowledge acquired in training course; and the use of physical exercise in military instruction. On the other hand, we observe as negative aspects: a compulsory and repetitive practice; the overload of academic routine; as well as the differentiation between athletes and non-athletes. In addition, after the training course, there are reports that the Officials reduce or even interrupt the practice of sports and exercises, due to the prioritization of administrative activities, lack of demand and encouragement from hierarchical superiors, which can harm the health, quality of life and operability. Thus, we understand that it would be essential to strengthen the guidelines on the benefits of exercise/sport and the association with health and professional performance. In addition, the results obtained from the motivational activities will be included in the physical conditioning programs of this population, with greater interaction between athletes and non-athletes, creation of positive reinforcement instruments, preparation for life after graduation, or even maintaining the compulsory physical education practice within the barracks.

**Keyword:** Exercise. Sport. Military. Military Physical Training. Motivation.

## SUMÁRIO

	Página
<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
<b>2 OBJETIVOS</b>	<b>14</b>
2.1 OBJETIVO GERAL	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b>	<b>15</b>
3.1 MOTIVAÇÃO E ADESÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	15
3.2 PREVALÊNCIA DE SOBREPESO, OBESIDADE E SEDENTARISMO EM MILITARES	18
3.3 A EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR	20
3.4 A DISCIPLINA DE TREINAMENTO FÍSICO	22
<b>4 MÉTODO</b>	<b>26</b>
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	26
4.2 PARTICIPANTES	26
4.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	26
4.4 ANÁLISE DE DADOS	28
4.5 CUIDADOS ÉTICOS	29
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>30</b>
5.1 ASPECTOS POSITIVOS	30
5.1.1 Tema 1 - Conscientização e natureza da profissão: percepção de benefícios e resultados, interesses e necessidades da vida militar	30
5.1.2 Tema 2 - A Prática Esportiva: o gosto pelo esporte e a descontinuidade	34
5.1.3 Tema 3 - Autonomia e conhecimentos adquiridos: eu me conheço melhor e sei o que preciso praticar	35
5.2 ASPECTOS NEGATIVOS	36
5.2.1 Tema 4 - Rotina atribulada e educação física obrigatória: dificuldades em conciliar atividades e a sensação de treino monótono	36
5.2.2 Tema 5 - Diferenciação entre atletas e não-atletas: o status do atleta e o estigma de não ser atleta	37
5.3 A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS APÓS A AFA	38
5.3.1 Tema 6 - A educação física opcional e a prática fora do quartel: priorização de outras atividades	38
5.3.2 Tema 7 - Falta de incentivo dos superiores hierárquicos e o estigma do bem condicionado	40

<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>44</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>46</b>
	<b>ANEXOS</b>	<b>50</b>
	<b>ANEXO A - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP</b>	<b>50</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Força Aérea Brasileira (FAB) possui unidades de ensino voltadas à formação e aperfeiçoamento de pessoal de diferentes níveis de aprofundamento. A Academia da Força Aérea (AFA) é uma Instituição de Ensino Superior da FAB, criada na década de 1960, que forma os Oficiais de carreira dos Quadros de Aviação (pilotos militares), de Intendência (serviços administrativos) e de Infantaria da Aeronáutica (guarda e segurança). É a instituição de ensino de maior visibilidade da Força, e é comum ouvirmos que lá se formam os futuros líderes da Força Aérea, visto que os pilotos são os “protagonistas” desta Força Armada.

Durante os quatro anos de curso, os alunos desta Instituição, denominados Cadetes, realizam a educação física por meio de uma disciplina curricular, o Treinamento Físico, que é obrigatória durante toda a formação. Dentro deste horário de aula, os Cadetes são divididos em dois grandes grupos: os atletas, que participam das diversas equipes esportivas; e os não-atletas, que participam das instruções de Treinamento Físico-Profissional Militar (TFPM), onde executam atividades voltadas ao condicionamento físico geral, operacional e à preparação para o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF) (BRASIL, 2009, 2017).

Os Cadetes atletas são selecionados para as equipes ao ingressarem na Instituição, enquanto os demais não participam dos esportes por diversos motivos, dentre eles, a falta de aptidão para o esporte competitivo e o baixo interesse na prática de exercícios físicos. Entretanto, observamos que existe uma diferença no tratamento dos Cadetes atletas e não-atletas, sendo atribuídas qualidades adicionais aos Cadetes atletas em detrimento dos não atletas, que recebem o estigma de acomodados com relação à formação. Dessa forma, acreditamos que essa cultura possa comprometer a motivação destes indivíduos para a prática de exercícios físicos ao longo da carreira.

Em consequência disto, poderia haver um aumento na prevalência de sedentarismo entre os militares da Força, podendo causar inúmeros prejuízos, tanto para a saúde, como para a operacionalidade. Diversos autores têm observado aumento nos índices de obesidade e excesso de peso no âmbito militar (DONADUSSI, 2009; DORNELES; DALMOLIN; MOREIRA, 2017; HILGENBERG *et al.*, 2016; LEE *et al.*, 2018; MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011; MULLIE; CLARYS, 2016; MUNIZ; BASTOS, 2010; NEVES, 2008; RIBOT FILHO, 2011; SANDERSON *et al.*, 2018; WENZEL; SOUZA; SOUZA, 2009).

Segundo Avila *et al.* (2013), o treinamento físico militar é reconhecido pelas Forças Armadas de todo o mundo como sendo de fundamental importância na preparação e atuação da tropa, bem como no exercício da liderança. Porém, percebe-se que a avaliação de admissão para

se tornar militar exige parâmetros mínimos antropométricos e de aptidão física, mas eles não são sustentados ao longo da carreira (MUNIZ; BASTOS, 2010).

A redução do condicionamento físico e a instalação do sedentarismo do militar após a formação pode estar relacionada a fatores organizacionais, diferenças na exigência do TACF, bem como aos fatores psicológicos relacionados à motivação para a prática de exercício físico.

A motivação é um assunto de destaque em diversas áreas, especialmente, na área de Educação Física e Esporte. Quando conhecemos e compreendemos os motivos que levam um indivíduo à prática de determinadas atividades, podemos direcionar a elaboração de estratégias, a fim de ampliar a participação, além da possibilidade de melhorar a qualidade das aulas, tornando-as cada vez mais atrativas, prazerosas e significativas aos praticantes.

Porém, a importância da motivação não se restringe apenas à iniciação na prática, mas está relacionada, também, à adesão e permanência. Ao compreender os motivos que fazem com que os militares realizem exercícios físicos e se mantenham nela, poderemos entender o que e como despertar o interesse e mantê-los na prática regular de exercícios. Assim, seria possível empregar métodos que melhor atenderiam às necessidades e expectativas de cada um.

Embora haja estudos que tratem da importância de um bom condicionamento físico para a profissão militar, ainda são raros aqueles que analisam a motivação destes profissionais para a prática de exercícios.

Dessa forma, este estudo pretende preencher este campo da pesquisa acadêmica, na tentativa de fornecer subsídios que possam contribuir para ampliar o conhecimento sobre a motivação dos militares nas aulas de educação física e esporte do Corpo de Cadetes da Aeronáutica, entre os envolvidos com o seu ensino e a comunidade militar em geral, bem como na após a formação.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar a motivação para a prática de exercícios e esportiva de militares da Academia da Força Aérea.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analisar a motivação dos Cadetes atletas no treinamento esportivo das diversas modalidades existentes na AFA;
- Analisar a motivação dos Cadetes não-atletas nas Instruções de TFPM;
- Analisar a motivação dos Oficiais, enquanto Cadetes, nas aulas de educação física;
- Verificar o nível de aderência à prática esportiva e de exercícios físicos dos Oficiais após a formação na AFA; e
- Analisar a significação do TFPM para os militares da Academia da Força Aérea, nos aspectos saúde, operacionalidade, vibração e punição.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 MOTIVAÇÃO E ADESÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

É difícil definir motivação, pois o termo pode ser utilizado com diferentes sentidos. Porém, entende-se que ela seja uma espécie de força interna que impulsiona a pessoa a agir ou sustentar as suas ações, de forma que pode ser provocada por um estímulo externo ou interno, resultantes dos próprios processos mentais (CHIAVENATO, 1999; VERNON, 1973). Estar motivado é ser movido a fazer algo (RYAN; DECI, 2000a).

Samulski (1995) define a motivação esportiva como um processo ativo, intencional, dirigido a uma meta, que depende da interação dos fatores pessoais e ambientais.

Para Ryan e Deci (2000) a motivação é altamente valorizada devido a suas consequências, ou seja, a motivação produz. Portanto, deveria ser preocupação constante para aqueles em cargos de gerência, como professores, líderes, treinadores, profissionais da saúde e pais, pois envolvem a mobilização de outros indivíduos para a ação.

Embora a motivação seja frequentemente tratada como uma construção única, podemos perceber que as pessoas são movidas a agir por diferentes fatores. E isso pode variar de acordo com o “quanto” de motivação, mas também quanto ao tipo de motivação. (RYAN; DECI, 2000a).

Para Weinberg e Gould (2001), a motivação possui dois principais componentes, a direção e a intensidade do esforço. A direção está relacionada à tarefa específica que o indivíduo busca, enquanto a intensidade, à quantidade de esforço que o indivíduo emprega em determinada situação.

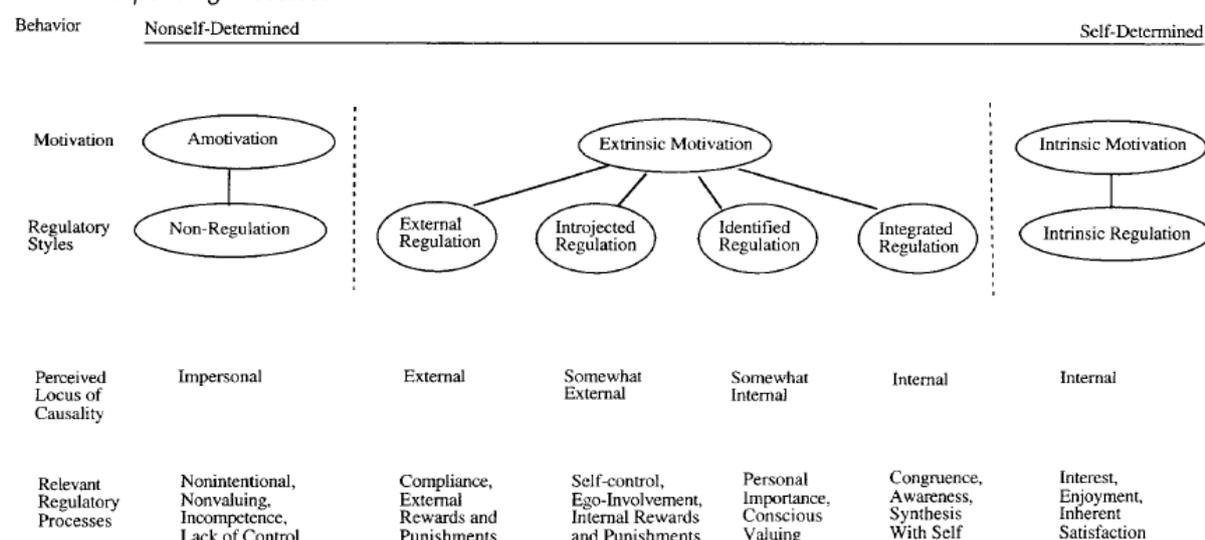
Uma das teorias que busca explicar os conceitos de intrínsecos-extrínsecos da motivação é a Teoria da Autodeterminação (TAD ou SDT- *Self Determination Theory*), proposta por Deci e Ryan (2000), com o objetivo de compreender os componentes da motivação intrínseca e extrínseca e os fatores relacionados à sua promoção.

Segundo os autores, o comportamento humano é influenciado por três necessidades: a autonomia, a competência e a relação social, que seriam essenciais ao desenvolvimento social e ao bem-estar do indivíduo. A autonomia é a autodeterminação em si e compreende a necessidade do ser humano ser agente de suas ações, determinando o seu próprio comportamento; a Competência está ligada à necessidade de produzir resultados comportamentais; e a Relação Social, à necessidade de interações sociais satisfatórias dentro da sociedade (DECI; RYAN, 1985, 2000).

Além disso, Deci e Ryan (1985) propõe uma subteoria, a Integração dos Organismos (*Organismic Integration Theory*), composto de três tipos de motivação: motivação intrínseca (mais autodeterminada), motivação extrínseca e desmotivação ou amotivação (menos autodeterminada). Os autores integram estes três tipos de motivação em um contínuo, da esquerda para a direita, conforme a Figura 1, em termos de graus em que as motivações emanam de si mesmo (RYAN; DECI, 2000).

**Figura 1** - Tipos de Motivação de acordo com a Teoria de Integração dos Organismos

*The Self-Determination Continuum Showing Types of Motivation With Their Regulatory Styles, Loci of Causality, and Corresponding Processes*



Fonte: Ryan e Deci (2000).

Na extrema esquerda está situada a Amotivação, que é o estado de falta da intenção de agir. Quando amotivadas, as pessoas não agem ou agem sem a intenção de fazê-lo. Nesse estado, os indivíduos não valorizam a atividade, não se sentem capazes, ou não esperam conseguir produzir o resultado desejado (RYAN; DECI, 2000).

No extremo direito do *continuum* está o estado clássico da motivação intrínseca, quando o indivíduo realiza uma atividade por satisfação própria. Ela é altamente autônoma e representa a autodeterminação. A motivação interna ou intrínseca está associada aos fatores pessoais, relacionados às emoções, como sensações de prazer interno, sem relação com os elementos externos, e faz com que o indivíduo realize a tarefa por ela mesma ou pelo prazer que ela proporciona (RYAN; DECI, 2000).

Comportamentos extrinsecamente motivados, em contrapartida, predominam no *continuum*, entre a amotivação e a motivação intrínseca, e variam na medida em que os seus mecanismos regulatórios se tornam autônomos. A motivação externa ou extrínseca está relacionada aos fatores ambientais, como as influências de outras pessoas, os elogios e as recompensas que levam os indivíduos à prática esportiva; ela impulsiona o indivíduo a realizar a atividade para receber um “prêmio” ou evitar uma punição, entre outros motivos (RYAN; DECI, 2000).

A motivação externa possui quatro estilos de regulação: a Regulação Externa, a Introjeção, a Identificação e a Integração. Na Regulação Externa, os comportamentos são menos autônomos e satisfazem uma demanda externa. Na Introjeção, a motivação começa a ser internalizada e os comportamentos são realizados para evitar culpa ou ansiedade, ou por envolvimento do ego, onde as pessoas são motivadas a demonstrar capacidades. A Regulação por Identificação é uma forma mais autônoma ou autodeterminada de motivação. Ela reflete uma valorização consciente da atividade, de modo que a ação seja aceita ou passe a ser considerada como algo importante para o indivíduo. Finalmente, a forma mais autônoma de motivação extrínseca é a regulação integrada. A integração ocorre quando os elementos são totalmente assimilados, sendo considerados equiparados a outros valores e necessidades do sujeito. Ações caracterizadas por motivação integrada se assemelham à motivação intrínseca, embora elas ainda sejam consideradas extrínsecas, pois são feitas para obter resultados separáveis e não para o seu prazer inerente (RYAN; DECI, 2000).

Torna-se mais fácil compreender a relação entre os fatores intrínsecos e extrínsecos quando entendemos que eles fazem parte de um todo. Apesar de os fatores externos serem grandes atrativos para trazer as pessoas à prática regular de exercício físico e esportes, alguns autores defendem que as motivações internas são mais fortes, duradouras, promovem melhor aprendizagem e aumentam as chances de se atingir o sucesso em alguma ação (SAMULSKI, 1995; WEINBERG; GOULD, 2001).

A TAD afirma que fatores extrínsecos podem influenciar negativamente um comportamento, pois as recompensas externas podem ser encaradas como uma tentativa de controle, que prejudica a sensação de autonomia do indivíduo e, dessa forma, causa a desmotivação (DECI; RYAN, 2008).

Em se tratando de adesão à prática de exercícios físicos, Baun e Bernacky (1988), afirmam que um bom programa de exercícios deve oferecer emoções positivas, e não apenas benefícios relacionadas à saúde. Para Shephard (1988) os fatores relacionados à motivação extrínseca são mais importantes no período inicial, portanto, é importante que o aluno receba

*feedbacks* positivos e elogios ao alcançar os objetivos propostos.

Estratégias motivacionais devem ser incluídas nos programas de condicionamento físico para adultos, bem como deve haver um componente educacional. Dessa forma, percebe-se que o professor exerce um importante papel ao educar os participantes acerca do porquê e de como eles devem se exercitar, prescrever um programa personalizado e respeitar as condições físicas de cada aluno. O componente educacional é fundamental para motivar o indivíduo a iniciar, ou a se manter dentro de um programa de exercícios (FRANKLIN, 1988; OLDRIDGE, 1988).

### 3.2 PREVALÊNCIA DE SOBREPESO, OBESIDADE E SEDENTARISMO EM MILITARES

O sedentarismo pode causar inúmeros prejuízos ao militar, tanto para a saúde como para a operacionalidade. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do IBGE, de 2019, o comportamento sedentário está fortemente relacionado ao aumento do risco de se contrair doenças, ao aumento da propensão à obesidade e, conseqüentemente, a outras doenças. A obesidade e o excesso de peso vêm se alastrando cada vez mais rápido, e sem controle, na população mundial e brasileira (IBGE, 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a obesidade é um problema global, que afeta todas as idades. É considerada uma doença crônica e fator de risco para outras doenças (WHO, 2000). Tão prejudicial quanto, a atividade física insuficiente é um fator de risco principal para doenças não transmissíveis e tem um efeito negativo sobre a saúde mental e qualidade de vida (IBGE, 2010).

No cenário brasileiro, observamos um crescimento nos índices, ao longo dos anos. De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares, no período de 2008-2009, cerca de metade dos homens e das Mulheres (50,1% e 48%, respectivamente) foram diagnosticados com excesso de peso. Com obesidade, eram 12,5% dos homens e 16,9% das mulheres. A pesquisa mais recente, da Vigitel Brasil, de 2019, mostra que 57,8% dos homens e 53,9% das mulheres encontram-se com excesso de peso, e 20,7% dos homens e 18,7% das mulheres com obesidade (BRASIL, 2019).

Quando comparou o ambiente militar, com a população em geral, Lee *et al.* (2018) encontraram uma prevalência de obesidade de 20,6% em militares coreanos, contra 29,2 na população em geral. Mullie e Clarys (2016) fizeram um acompanhamento de 5 anos em militares, na Bélgica, e perceberam um aumento nos índices de prevalência de sobrepeso e obesidade ao longo do tempo, em que o sobrepeso foi de 46,2% para 51,6% e a obesidade de

9,6% para 19,9%. A média de aumento de peso, neste estudo foi de 5 kg em 5 anos.

Webber *et al.* (2020) observou que, num período de 4 anos, houve um aumento médio de 6 kg, em militares da Força Aérea dos Estados Unidos. Os autores citam que o ganho de peso documentado na população civil afeta, de forma similar os militares, mesmo com os requisitos antropométricos e de condicionamento físico aplicados nesta população.

Dorneles, Dalmolin e Moreira (2017) citam o sobrepeso e a obesidade, associados ao sedentarismo e alimentação como fatores de influência negativa na saúde dos militares. Sanderson *et al.* (2018) observou, em militares britânicos, que a obesidade está associada à uma redução no desempenho físico, baseado nos resultados dos testes físicos da Instituição.

No Brasil, Neves (2008) observou uma prevalência de 51,6% de sobrepeso e 12,9% de obesidade em militares do Exército Brasileiro. Donadussi *et al.* (2009) observaram uma alta proporção de sobrepeso e obesidade em policiais militares, e identificou que 45,4% da população estudada encontrava-se com sobrepeso e 18,5% eram obesos.

Ao analisar 1459 policiais civis e 1108 policiais militares, Minayo, Assis e Oliveira (2011) constataram elevado nível de sobrepeso e obesidade, especialmente na Polícia Militar e uma baixa frequência de atividade física.

No tocante à Força Aérea Brasileira (FAB), Muniz e Bastos (2010) verificaram o banco de 53% de todas as Organizações Militares (OM) da FAB, e constataram que 45,5% dos indivíduos avaliados no TACF apresentaram excesso de peso, de acordo com o Índice de Massa Corpórea (IMC). Já Ribot Filho (2011), constatou, em uma unidade da FAB, que 34% dos indivíduos examinados tinham sobrepeso, e 16% obesidade, dos quais 53% sofriam de alguma patologia cardiovascular.

Com relação às doenças associadas ao excesso de peso, apesar de Neves (2008) ter encontrado uma baixa prevalência de hipertensão arterial sistêmica, e associar isso ao efeito protetor do exercício na saúde de militares brasileiros, Hilgenberg *et al.* (2016) encontrou uma prevalência preocupante de hipertensão arterial sistêmica em Cadetes da Força Aérea, ou seja, alunos ainda em formação. Além disso, foram encontradas prevalências de hipercolesterolemia, excesso de peso, e de hábitos alimentares inadequados. É importante ressaltar que apesar do sistema de internado, adotado pela AFA, com alimentação fornecida pelo refeitório da Instituição, os Cadetes são livres para a montagem dos pratos no refeitório, realizando suas próprias escolhas quanto ao tipo e a quantidades, de acordo com a alimentação ofertada no dia. Além disso, existem cantinas na AFA.

Hollander *et al.* (2020) ao estudar militares israelenses, encontrou uma associação entre o IMC e o índice de lesões por esforço repetitivo, nas regiões das costas, joelhos, pés e

tornozelos.

Quanto aos problemas relacionados à operacionalidade dos pilotos, de acordo com Muniz e Bastos (2010) a obesidade dificulta a atividade aérea militar, em especial, a de piloto de combate, por reduzir a resistência às baixas tensões de oxigênio (hipóxia), dificultar o rápido deslocamento do piloto para a aeronave em estado de alerta e sua livre movimentação dentro do *cockpit*, o que interferiria no desempenho em voo, especialmente, em aeronaves de caça.

### 3.3 A EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

No Brasil, a história da Educação Física está intimamente ligada à história da Educação Física Militar. De acordo com Ghiraldelli Júnior (1991), a influência militarista na Educação Física brasileira é um componente forte e duradouro: em 1921, o Método do Exército Francês (Regulamento nº 7) foi definido como o método de Educação Física oficial do país; em 1931, entrou em vigência a legislação que definiu a Educação Física como disciplina obrigatória nos cursos secundários, sendo estendido à rede escolar, o “método francês”; a Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) foi fundada em 1933, e “praticamente funcionou como polo aglutinador e coordenador do pensamento sobre a Educação Física brasileira durante as duas décadas seguintes”, sendo a primeira Instituição de Ensino Superior em Educação Física do Brasil. A estruturação da Educação Física na Força Aérea sofreu grande influência da EsEFEx, em virtude de muitos instrutores terem se formado nesta Escola.

O Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica (SISEFIDA) foi criado em 1995, com a finalidade de disseminar a execução das atividades físico-esportivas na Aeronáutica, por meio de avaliações dos seus integrantes, instruções e métodos de treinamento e o incentivo à organização e à participação de militares em competições esportivas (BRASIL, 2006). A Norma Sistêmica nº 54-1 descreve que:

(...) não há como imaginar que uma estrutura como a da Aeronáutica, tão diversificada em suas atividades, possa atingir o desejado padrão de condicionamento físico profissional dos seus integrantes e a melhoria técnica das equipes desportivas, sem que haja uma coordenação sistêmica de todas as ações que visam a tal objetivo. Desde a atividade-fim da Aeronáutica – a preparação das suas equipagens para o combate – passando pelas atividades-meio, – que devem proporcionar o necessário suporte destinado ao alcance da eficiência e da eficácia da estrutura – até aquelas relacionadas ao gerenciamento da Aviação Civil Brasileira, há de se ter em mente a necessidade de o homem da Aeronáutica estar bem condicionado, fisicamente, para o desempenho das suas atividades.

O SISEFIDA estabelece a estrutura e as atribuições dos envolvidos. O condicionamento

físico é encarado como uma responsabilidade compartilhada, em que o “Comandante, Chefe ou Diretor é responsável pelas condições e pelos meios materiais e de pessoal da Instrução de Educação Física, enquanto o próprio militar é o responsável pela excelência do seu condicionamento físico” (BRASIL, 2006).

É responsabilidade individual do militar zelar pelo seu próprio condicionamento físico, e de seus subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum (BRASIL, 1980). Portanto, a prática da atividade física e da alimentação saudável precisa fazer parte do cotidiano de cada militar.

Para Avila *et al.* (2013) o treinamento físico militar é reconhecido pelas Forças Armadas de todo o mundo como sendo de fundamental importância na preparação e atuação da tropa, bem como no exercício da liderança. Porém, percebe-se que a avaliação de admissão para tornar-se militar exige parâmetros mínimos antropométricos e de aptidão física, mas eles não são sustentados ao longo da carreira (MUNIZ; BASTOS, 2010).

Da mesma forma, Lima *et al.* (2016) afirmam que, na polícia militar, são realizados diversos testes eliminatórios com o candidato a policial, com a finalidade de atestar o bom condicionamento físico e estado de saúde. Porém, após este período, ao longo da rotina diária, não é observado um esforço para a manutenção da aptidão física.

É esperado que os militares desenvolvam e mantenham níveis de aptidão física que lhes permitam desempenhar suas atividades profissionais com a máxima eficiência, e se manterem preparados para atender qualquer emergência, que poderiam ocorrer em condições adversas e por um período prolongado, bem como qualquer treinamento que possam receber, ao longo da carreira. Embora os requisitos físicos variem de acordo com o cargo e a patente, altos níveis de aptidão física são essenciais para a realização de muitas tarefas nas forças armadas, além contribuir para a manutenção da saúde do indivíduo (MULLIE; CLARYS, 2016; XAVIER *et al.*, 2019).

Após o curso de formação na AFA, a prática da educação física não está mais atrelada à obrigatoriedade de uma disciplina curricular. De acordo com o regulamento específico, a prática do TFPM é obrigatória a todos os militares aptos para o serviço ativo na Aeronáutica. Entretanto, na prática, observamos ampla flexibilidade quanto à presença dos militares nas instruções, sendo que em algumas Unidades, a prática é opcional, o que pode levar a queda na frequência da prática de exercício físico ou esportiva ou até à ocorrência de sedentarismo (BRASIL, 2007).

Dessa forma, torna-se necessário dotar a Força Aérea de programas de condicionamento físico-profissional que promovam maior valorização das suas tarefas, desenvolva o

condicionamento físico necessário no militar para que suporte o desgaste decorrente do cumprimento das diversas missões da Instituição.

Com o intuito de sistematizar o condicionamento físico, a Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA), órgão central do SISEFIDA, oferece uma fonte de consulta para a orientação do Treinamento Físico-Profissional Militar, a Instrução do Comando da Aeronáutica nº 54-1, intitulada “Treinamento Físico-Profissional Militar no Comando da Aeronáutica”. Esse documento apresenta planos de treinamento detalhados, elaborados de acordo com o resultado do TACF. Além desse manual, utiliza-se o Manual de Campanha EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar, do Exército Brasileiro como referência para a prescrição de exercícios (BRASIL, 2007, 2015).

Estes manuais possuem sugestões de programação de exercícios com circuitos, ginástica, esportes e exercícios cardiorrespiratórios (corrida, nado, ciclismo). Os programas possuem tabelas que diferenciam os exercícios de acordo com o resultado no TACF. Ainda, os manuais orientam todas as etapas da sessão de exercícios, como o aquecimento e o alongamento, de forma que o militar consiga executar o programa sozinho, quando não houver instrutor à disposição (BRASIL, 2007, 2015).

### 3.4 A DISCIPLINA DE TREINAMENTO FÍSICO

A Academia da Força Aérea (AFA) é uma Instituição de Ensino Superior da Força Aérea Brasileira (FAB) que forma os Oficiais de carreira dos Quadros de Aviação, de Intendência e de Infantaria da Aeronáutica. Os três Cursos de Formação são distintos, porém, possuem o mesmo tempo de duração de quatro anos e em regime de internato. Os alunos da Academia da Força Aérea são denominados Cadetes, uma patente militar de praça especial que possui precedência hierárquica ao círculo dos Graduados (Suboficiais e Sargentos), e que se tornam Oficiais após a conclusão do Curso na AFA (BRASIL, 1980, 2009).

Existem duas formas de ingresso na AFA: um concurso, que pode ser realizado por qualquer jovem de até 23 (vinte e três) anos de idade, com o ensino médio concluído; e a entrada direta dos alunos que cursaram a Escola Preparatória de Cadetes do Ar (EPCAr), uma Instituição de Ensino Médio da FAB, que possui um processo seletivo próprio.

Na AFA, a Educação Física é ministrada por meio da disciplina curricular Treinamento Físico. A disciplina é obrigatória e é oferecida, no mesmo horário, a todos os Cadetes, independente do Curso e ano de formação. Dentro da estrutura curricular dos cursos da AFA, a disciplina de Treinamento Físico pertence ao Campo Militar e à Área de Ciências da Saúde. A

Carga horária varia de acordo com o Curso e o ano de formação, que atualmente conta com um mínimo de 240 tempos de aula e um máximo de 380, por ano. A cadência de aulas é planejada para que a disciplina aconteça todos os dias, sendo dois tempos diários de 45 min de duração, alocados no final da tarde (16h 05min às 17h 40min) e a avaliação é realizada por meio do TACF (BRASIL, 2017).

A disciplina tem como objetivos:

- “a) realizar atividades que desenvolvam a interação social;
- b) participar de jogos coletivos;
- c) valorizar a prática da atividade física diária;
- d) valorizar a necessidade de executar as diferentes técnicas de defesa pessoal;
- e) identificar técnicas de natação;
- f) executar exercícios que desenvolvam as capacidades físicas de força, flexibilidade, coordenação, velocidade e resistência; e
- g) executar modalidades desportivas constantes da competição NAVAMAER, do Festival Sul-Americano de Cadetes e do Pentatlo Aeronáutico Militar – BR” (BRASIL, 2017).

Durante o horário do Treinamento Físico, os Cadetes são divididos em dois grandes grupos: os atletas e os não-atletas. Os Cadetes atletas são divididos em diversas equipes esportivas e os não-atletas participam das instruções de Treinamento Físico-Profissional Militar (TFPM). Com a finalidade de atingir os objetivos da disciplina, os Cadetes não-atletas realizam treinamentos neuromusculares (circuitos, calistenia, musculação), corridas, e atividades recreativas por meio de esportes. Para os Cadetes integrantes das equipes esportivas são realizados os treinamentos técnicos de cada modalidade e a preparação física fica a cargo de cada técnico/instrutor.

Na AFA existem doze modalidades esportivas: atletismo, basquete, esgrima, futebol, judô, natação, orientação, pentatlo militar, polo aquático, tiro, triatlo e voleibol. Todos os instrutores da disciplina são graduados em Educação Física, e o corpo docente é formado por professores civis, Oficiais temporários ou Oficiais de carreira, com curso de Educação Física, geralmente realizado na EsEFEx.

Os Cadetes atletas são selecionados para as equipes esportivas em virtude de suas experiências anteriores na modalidade ou em modalidades afins, ou por apresentarem aptidão para a equipe, sendo avaliados por meio de testes aplicados no período de adaptação, ao ingressarem na Instituição. Caso o Cadete não seja selecionado, ele poderá tentar novamente em qualquer momento do curso e fica a critério do treinador de cada modalidade realizar novos testes.

Quanto aos Cadetes não-atletas, existem diversos motivos para participarem do TFPM: há os que não foram selecionados para nenhuma equipe esportiva; os que foram atletas, mas pediram para sair da equipe, por motivo de lesão ou para se dedicar mais às atividades

acadêmicas; os que foram atletas, mas foram “cortados” por não terem se destacado na equipe ou por mau comportamento; os que praticavam outros esportes, antes de ingressar na Academia, e não se interessaram por nenhuma equipe; os que apresentam dificuldades em serem aprovados no TACF; e os que não se identificam com os esportes praticados na AFA, ou não gostam de competir.

O TACF dos Cadetes está previsto no Plano de Avaliação da AFA (MCA 37-5), porém é idêntico à 2ª Parte do Teste realizado pelos Oficiais formados, com exceção dos índices mínimos a serem atingidos. Na 1ª Etapa do Teste dos Oficiais são realizadas medidas antropométricas, aferição da frequência cardíaca de repouso e teste de flexibilidade, o que não é aplicado aos Cadetes. A 2ª Etapa consiste nos testes de resistência muscular localizada “Flexão e Extensão dos Membros Superiores” e “Flexão do Tronco sobre a Coxa”, além de um teste de capacidade aeróbia máxima, o Teste de Corrida de 12 minutos. A diferença entre os testes dos Cadetes e dos Oficiais formados surge na exigência dos resultados. O parâmetro mínimo exigido para o Cadete é muito superior ao exigido para o efetivo. Dessa forma, o Cadete se forma consciente de que não precisará manter o seu condicionamento físico no mesmo nível, pois a Força admite uma redução considerável e contraditória, visto que ao longo da formação a exigência é crescente, e ao se formar é decrescente e de forma desproporcional. A Tabela 1 ilustra as diferenças de exigências nos índices do TACF de um cadete no último ano de formação e um Oficial recém-formado, do sexo masculino. Além disso, a reprovação no TACF para o Cadete pode significar o desligamento definitivo do curso e, conseqüentemente, da profissão. Enquanto que para o efetivo estabilizado, quando existem, as conseqüências são brandas, estando longe de ameaçar o emprego do militar (BRASIL, 2011, 2017).

Tabela 1 – Graus mínimos exigidos nos exercícios do TACF para os Cadetes do último ano de formação e para os Oficiais formados, na faixa etária de até 29 anos, do sexo masculino.

		Flexão e Extensão dos Membros Superiores (repetições)		Flexão do Tronco sobre a Coxa (repetições)		Teste de Corrida de 12 minutos (metros)	
<i>Grau</i>		<i>Cadete</i>	<i>Oficial</i>	<i>Cadete</i>	<i>Oficial</i>	<i>Cadete</i>	<i>Oficial</i>
<i>Masc</i>	Mínimo	32	18	43	30	2590	2080
	Máximo	70	49	68	50	3180	2840
<i>Fem</i>	Mínimo	29	11	37	22	2190	1740
	Máximo	47	38	59	44	2780	2340

Fonte: Adaptado de BRASIL, 2011, 2018.

De acordo com o documento regulamentador, o resultado do TACF é considerado na avaliação anual de desempenho profissional, e caso o militar não atinja o mínimo exigido em cada teste, deve receber atenção especial por parte do chefe, ou seja, praticar o TFPM até que seja capaz de atingir o padrão mínimo de desempenho (PMD) para a sua idade e sexo (BRASIL, 2011).

Na documentação consultada, não há nenhuma justificativa ou sequer menção às diferenças de exigências entre as avaliações deste Curso de Formação e do pessoal formado. Ressaltamos que, no âmbito da FAB, existem vários Cursos de Formação, e cada um possui um Plano de Avaliação próprio, com índices de TACF também próprios.

Quanto ao TACF aplicado ao pessoal formado, a Instrução regulamentadora leva em consideração a idade e o sexo de cada militar, independente da especialidade e do grau hierárquico do militar, ou seja, não considera a função operacional executada ou a origem, em termos de formação. Todos os militares devem apresentar um mínimo de aptidão física, independentemente da função que desempenham, mas que está associado ao bem-estar e à promoção da saúde (BRASIL, 2011). Quanto à avaliação do aluno em curso, preocupa-se mais com a nota, que pode influenciar na classificação do cadete dentro da turma, do que com os aspectos de saúde. Dessa forma, a graduação das notas poderia explicar os índices mais exigentes na formação.

## **4 MÉTODO**

### **4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

Foi realizada uma pesquisa de campo, de natureza qualitativa, a fim de obter informações e conhecimentos acerca do nosso problema de pesquisa, por meio de uma coleta de dados em que buscamos descobrir os fenômenos relacionados à motivação dos militares para a prática de exercício e esportiva e a relação entre eles (LAKATOS; MARCONI, 2003).

Para Triviños (1992), a pesquisa qualitativa é atenta aos pressupostos que servem de fundamento à vida das pessoas, analisa o que os sujeitos pensam sobre as suas experiências, suas vidas e seus projetos. Para Lakatos e Marconi (2003), trata-se de uma investigação de pesquisa empírica, que tem como finalidade o delineamento ou análise das características dos fenômenos.

### **4.2 PARTICIPANTES**

Para compreender os fatores que influenciam a motivação dos militares para a prática de exercícios e esportes é necessário que haja a participação de indivíduos com experiências diversas nas aulas de educação física do curso de formação da AFA. Dessa forma, a população foi composta por adultos jovens, militares do efetivo da Academia da Força Aérea, sendo Cadetes e Oficiais, que realizaram o Curso de Formação de Oficiais nesta Instituição, ou seja, dos quadros de Aviação, Intendência ou de Infantaria da Aeronáutica, e que tenham participado ou não de uma equipe esportiva.

Participaram da pesquisa 10 (dez) Cadetes do último ano de curso, sendo 5 (cinco) atletas e 5 (cinco) não-atletas; e 5 (cinco) Oficiais do posto de Tenente, todos de ambos os sexos. A intenção foi verificar informações de militares com períodos de formação mais próximos. Assim que se formam, os Cadetes são promovidos a Aspirantes a oficial, durante um período de estágio de 9 meses e logo são promovidos ao posto de tenente.

Para recrutar os participantes, realizamos a divulgação do estudo durante a aula de educação física e aguardamos os voluntários.

### **4.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS**

A coleta foi realizada por meio de entrevista semiestruturada, apoiada em um roteiro, mas

que permitiu a possibilidade de inserção de novos questionamentos durante a intervenção. Para Triviños (1992) este tipo de entrevista valoriza a presença do investigador e oferece as perspectivas possíveis para que o informante alcance a liberdade e a espontaneidade necessárias, a fim de enriquecer a investigação.

A entrevista semiestruturada parte de questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, mas oferece a liberdade de novas interrogações, que surge à medida que se recebe as respostas do informante. Desta maneira, o informante participa da elaboração do conteúdo da pesquisa, pois segue espontaneamente a sua linha de pensamento e relata suas experiências dentro do foco principal determinado pelo investigador (TRIVIÑOS, 1992).

Os dados foram coletados ao longo dos anos letivos de 2018 e 2019, na Academia da Força Aérea, localizada na cidade de Pirassununga, São Paulo.

Após uma breve explicação sobre a pesquisa, os participantes foram entrevistados individualmente, sem influências de terceiros, em local combinado com os voluntários. Os depoimentos foram registrados num gravador digital de áudio e, posteriormente, transcritos na íntegra. Após a conclusão da transcrição, estas foram enviadas aos participantes para que cada entrevistado verificasse o seu discurso, se concordavam com o que foi relatado ou se sugeririam alguma edição no conteúdo.

No ano de 2018 foi realizada uma coleta de dados piloto com três sujeitos, cujo objetivo foi aprimorar o delineamento da pesquisa e a aplicação do instrumento. A partir disto, adequamos o roteiro e a linguagem da entrevista.

Após as adaptações advindas do piloto, foi elaborado um roteiro norteador para conduzir as entrevistas, com foco nos aspectos relacionados aos motivos da participação em equipe esportiva ou não; aos fatores que interferem na motivação da prática de exercícios físicos e sobre as percepções sobre o significado da educação física na vida pessoal e profissão militar. O roteiro constou das seguintes perguntas:

- Fale sobre a sua experiência com Educação Física na AFA ao longo dos anos de formação.
- Como você chegou na Equipe?
- Você gosta de exercício físico/esporte?
- O que faz [des]gostar?
- Como você vê a utilização da atividade física em outras situações, fora da educação física?
- Você vê diferença entre atletas e não-atletas na AFA?

- Como é ser [não] atleta na AFA?
- Você gosta de estar neste grupo?
- Gostaria de estar no outro?
- Fale sobre a sua relação com os instrutores/professores.
- Como você enxerga a relação da atividade física com a sua vida / cotidiano e sua profissão?
- Qual a sua expectativa quanto à atividade física após a formação? (Cadetes) / Como foi a sua experiência com atividade física após a formação? (Oficiais)
- Como as experiências na AFA podem / foram transferidas para a vida?
- O que você aprendeu na AFA que poderá ser levado para fora, para vida?

#### **4.4 ANÁLISE DE DADOS**

Para o tratamento dos dados optamos pela técnica da Análise Temática, proposta por Braun e Clarke (2006), que é um método para identificar, organizar e oferecer informações, padrões de significado (temas) de maneira sistemática, em um conjunto de dados. Existem inúmeros padrões que podem ser identificados em qualquer conjunto de dados, portanto, o objetivo da análise foi identificar aqueles relevantes para responder a determinada questão de pesquisa.

A Análise Temática é um método acessível e flexível, que permite que o pesquisador observe e identifique os significados e experiências coletivos ou compartilhados. Ela busca uma maneira de identificar o que é comum na forma que um tópico é falado ou escrito, e encontrar sentido naquelas semelhanças. Ela permite, ainda, que o pesquisador se concentre nos dados de várias formas diferentes, podendo se concentrar em analisar o significado no conjunto como um todo, ou examinar um aspecto particular mais a fundo; relatar os significados óbvios, ou interrogar os significados ocultos.

Segundo Braun & Clarke (2006), a análise temática compreende seis fases de abordagem:

1. Familiarização do pesquisador com os dados
2. Geração de códigos iniciais
3. Busca por temas
4. Revisão de temas potenciais
5. Definição e nomeação de temas

## 6. Elaboração do relatório

Para a definição dos temas, passamos pelas etapas descritas acima. Primeiramente, realizamos a leitura de todas as transcrições de forma geral e separamos em códigos que se assemelhavam ou que percebemos ser importantes para o entrevistado. Os códigos foram agrupados em subtemas e, posteriormente, reunidos em temas, de acordo com o que julgamos ser mais relevantes nos depoimentos dos participantes, independente da frequência de ocorrências.

### **4.5 CUIDADOS ÉTICOS**

Antes de ser iniciada a coleta de dados, foi entregue o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, que contempla a participação voluntária e a devida autorização para a utilização e exposição dos dados coletados e dos resultados obtidos, preservando a identidade dos entrevistados. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo (EEFERP-USP), parecer nº 2.621.396 (ANEXO B).

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os temas foram separados em aspectos positivos, negativos e ao final, tratamos especificamente do que ocorre após a formação. Os aspectos positivos foram destacados de acordo com o que os participantes descreveram como fatores responsáveis por gostarem ou não de se exercitar ou por influenciarem a continuidade na prática de exercícios ou esportes após a formação, bem como as expectativas dos alunos. Da mesma forma, foram definidos os aspectos negativos, influenciando de forma contrária. Na terceira parte, “A prática de exercícios físicos após a AFA”, tratamos especificamente do que ocorre, após a formação na AFA.

### 5.1 ASPECTOS POSITIVOS

#### 5.1.1 *Tema 1 - Conscientização e natureza da profissão: percepção de benefícios e resultados, interesses e necessidades da vida militar*

A saúde e a qualidade de vida foram citadas como alguns dos principais aspectos motivadores para a continuidade na prática de exercícios para a vida, além da profissão. A5 cita: “eu acredito que a manutenção do físico ele é interessante, não só pelo fato de ser militar, porque eu acho saudável, eu acho que é uma coisa saudável”; “mas a motivação maior eu acho que é essa parte de saúde mesmo” (O2); “Eu me sinto indisposto, eu me sinto cansado se eu fico muito tempo sem praticar atividade física” (O4). Para C5, ao praticar atividade física,

“você se sente bem fisicamente, né, você não sente sempre tanto aquele cansaço, aquela monotonia, sentir dor no corpo, dor na coluna, [...] você sente a diferença assim, né, no seu corpo, quando você tá se exercitando bastante assim eu consigo ter uma noite de sono melhor e tudo mais”.

De acordo com C2, “Sempre tive uma dificuldade um pouco maior em corrida, né, por conta da minha bronquite, mas comecei a me dedicar, e desde então, a minha vida acadêmica na Academia melhorou muito”. Para A2, “eu enxergo atividade física como imprescindível, não tem como abrir mão dela pra gente estar preparado. Isso não só no aspecto da equipe [...] mas por prevenção de lesões”.

A saúde mental também é citada: “na minha vida faz um diferencial muito grande porque eu sou uma pessoa extremamente ansiosa. Então diminui muito a minha ansiedade, diminui muito o meu stress e me ajuda muito na atividade diária” (C2); “Acho que ajuda na

prontidão mental, ajuda em tudo [...] minha atenção no trabalho melhora, a minha atenção nas atividades, questão de saúde, eu me sinto melhor comigo mesmo” (O4); “Eu acho que é importante porque... pra gente manter o físico também e pra manter a mente saudável, principalmente” (C4); “Eu acho que faz muita diferença, porque a atividade física me desestressa bastante [...] Aí, isso eu acho que influencia na minha vida, a questão da ansiedade mesmo e do cansaço” (O5).

A sensação de prazer após a realização de exercício foi citada como um aspecto positivo. Para A4: “O que faz eu gostar? Eu acho que a sensação do [...] você tem energia pra fazer mais coisas. Acho que é isso, a sensação do pós”; “O que eu acho me incentiva [...] o sentimento que você tem depois de realizar o exercício. Então dá uma sensação de bem-estar de ter atingido o seu objetivo do dia e tal” (C1); “Acho que tem a ver com os hormônios [...] é difícil de explicar, assim, o que ela traz, mas eu diria que é uma espécie de felicidade, assim, de fazer bem, se sentir bem” (C3). Para C2:

“Eu sempre detestei correr, hoje eu gosto de correr. Não é nem pela atividade de correr, mas pelo prazer que me dá após a corrida, pelo aquele cansaço, entre aspas, gostoso [...] eu acho que é justamente seu momento que você coloca tudo pra fora, tá estressado, você está ali na atividade física, quando você libera endorfina, serotonina. Então me faz bem, eu comecei a ver com bons olhos. Acho que é aquilo, tudo que a gente tem resistência, que a gente vê com maus olhos, a gente já põe uma parede, pra não gostar, né. Aí quando eu comecei a ver o lado bom, copo meio cheio, de me sentir bem, ver os benefícios, sentir os benefício, e não mais ficar acoxambrando, né, eu comecei a ver com outros olhos, então a minha perspectiva mudou e a atividade física tornou-se um prazer pra mim [...] eu encontrei na atividade física um relaxamento, um momento de prazer, e não mais de obrigação”.

Chegar aos seus objetivos ou observar os resultados aparecendo é considerado um fator encorajador para a continuidade dos exercícios. Para C5, “o que me motiva, né... primeiro ver resultados, ver uma melhoria tanto no sentido de, do meu condicionamento, né, até nas atividades aqui da AFA”. C1 completa: “depois você vai realmente aumentando o rendimento e vai melhorando, vai aumentando as suas metas e aí eu acho que é uma coisa que me motiva, assim, bastante. Ter uma meta, no sentido de superar, ir superando”.

De fato, a prática de exercícios desencadeia reações hormonais, responsáveis pela sensação de prazer logo após a prática, bem como contribuindo para a melhoria do humor. Isto está relacionado ao aumento dos níveis de serotonina, dopamina e endorfina. Estes hormônios são responsáveis pela sensação de prazer e influenciam a autoestima (WILLIAMS *et al.*, 2006; WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2006).

Além de saudáveis, sabemos que a sociedade em geral enxerga os militares como indivíduos bem preparados fisicamente, e que associam a competência na profissão à aparência

atlética. Para A1, “Na profissão é de extrema importância, né, tanto pra manter um bom padrão de apresentação pessoal, quanto pra manter-se em forma para cumprir qualquer tipo de atividade de voo”. C5 completa: “até a gente imagina a figura de um militar, a gente imagina alguém que está em condições físicas”. “Então, por exemplo, com certeza eu [...] não vejo positivamente um oficial gordo. Eu acho, tipo assim, uma condição física acima do peso, me dá uma sensação de que o cara talvez não seja competente suficiente numa situação em que necessite que ele vá pra um combate, ou esteja numa zona de conflito” (C1).

A4 alega que “se estivesse fora daqui talvez eu não faria, mas eu acho importante. A gente tem todo um físico pra manter, então atividade física é importante, principalmente na profissão”. Para C3: “eu acho que ela é inerente à profissão militar”.

É importante ressaltar que é dever do militar manter-se bem condicionado. O4 lembra que “pra minha profissão, de militar, é obrigação, é prevista em regulamento a gente estar com condicionamento físico em dia”.

Observamos que há consciência da importância do bom preparo físico nas atividades operacionais da profissão militar, afinal é uma profissão que, muitas vezes, lida com situações ou atividades que colocam em risco a própria vida. O4 cita que “Em alguns momentos, a única coisa que pode definir a nossa sobrevivência pode ser a questão de ter um bom condicionamento físico”. Para C3: “apesar do Brasil ser um país pacífico, a gente está preparado pra guerra e o condicionamento físico é muito importante, até porque quando você tem um condicionamento bom, te ajuda a manter a sua mente boa, sua saúde”. “A rotina diária do militar, ela é desgastante, então, pelo menos eu acredito que fisiologicamente, quem faz uma atividade física tende a conseguir pensar melhor, né, o corpo funciona melhor” (C5).

Entretanto, a conscientização acerca dos benefícios da prática de exercícios não é garantia de que o conhecimento será convertido em comportamento. Lemos *et al.* (2021) observaram isto ao investigar jovens universitários, em Portugal. Os autores constataram que os estudantes de enfermagem, relegam a prática de educação física, mesmo possuindo um alto nível de conhecimento, por serem acadêmicos da área da saúde.

A5 lembra do trabalho em regiões de fronteira: “o pessoal que trabalha numas regiões, especialmente lá mais pra selva e tal, é bastante operacional e exige bastante do físico da pessoa”.

Além disso, um bom condicionamento físico interfere na prática de atividades administrativas. C2 afirma que: “é importante você ter condicionamento físico, pra tudo, né, seja pra uma atividade aérea, seja... até pra um intendente que, mesmo estando atrás de uma cadeira ali, trabalhando administrativamente, pra ele se sentir bem em estar ali”.

Também há observações relacionadas especificamente à atividade aérea, O3 cita que: “Se eu [...] tô bem nessa parte física, eu vejo que no voo eu também não fico tão cansado [...] Fiquei dois meses sem fazer atividade física, quando começa a voar muito, me fadiga muito e começo a sentir dores nas costas, cabeça, dor de cabeça”. O2 alega que:

“o fato de estar com condicionamento físico mais em dia te deixa mais resistente pra aguentar às vezes uma rotina com três voos no mesmo dia, calor, então assim, esse cansaço físico que o voo principalmente no primeiro EIA (Esquadrão de Instrução Aérea) dá na gente, assim, eu sinto quando o meu físico está melhor, está mais em dia, é mais tranquilo de suportar essa exigência da atividade”.

O4 completa: “Quando eu estou com atividade física em dia, o rendimento no voo é melhor”. Para A1, “às vezes uma fadiga mais longa, mais tempo voando, uma missão que demora mais tempo e um bom preparo físico com certeza influencia na qualidade da missão que você vai cumprir”.

A expectativa da realização de cursos operacionais também é citada como motivo para a continuidade da prática de exercícios. O4 afirma que “após a formação eu tinha uma motivação minha para continuar, porque eu queria fazer curso PQD (paraquedista), curso SAR (Search And Rescue) e isso exige físico”.

A demonstração do bom condicionamento físico está presente em diversas atividades militares, por isso, o exercício físico é utilizado em outras instruções da rotina acadêmica militar, além das aulas específicas de educação física. Essa prática pode ter um caráter punitivo, como o famoso “paga dez” quando se faz algo errado, ou até comemorativo, como uma corrida em tropa, com canções militares.

Para O2: “Ah, eu preferia, sinceramente assim, uma atividade física aplicada né [...] essa junção da atividade física com atividade militar”; “Acho que atividade militar, ela precisa ter esse incremento da parte física pensando na parte física o tempo todo [...] e eu sei que isso é importante para mim, eu ter essa prontidão” (O4); “Mas de um modo geral eu acredito que a atividade física deva, principalmente pro militar, ser utilizada em outros momentos fora do esporte, fora da SEF (Seção de Educação Física)” (A3).

De acordo com os entrevistados, estas práticas não influenciam negativamente no gosto pelo exercício físico, apenas geravam uma necessidade momentânea de se auto preservar na educação física, para conseguir realizar as outras atividades, que envolviam esforço físico: “não sei se interferia no meu exercício, às vezes interferia que eu ficava tentando me segurar um pouco no treinamento com medo do pernoite, [...] mas no fato de gostar do exercício, eu acho que não” (O1); Para C1, ainda que não haja prazer em realizar exercícios quando há um caráter

punitivo, não interfere no gosto pela prática em geral: “aí tornar ele desgostoso pra uma vida inteira, eu discordo. Eu acho que isso não tem nada a ver”.

Observamos que esta “cultura” pode se tornar um desafio, uma superação, que resulta em uma vontade de aumentar o próprio condicionamento, para performar melhor nestas ocasiões ou apenas para não se desgastar tanto. A3 afirma que: “Quando eu vejo que eu tenho maior facilidade, eu consigo fazer aquilo sem muita dificuldade, aquilo influencia e que eu sinto mais vontade de treinar porque eu vejo que sai... tem resultado”. Para A1,

“Com certeza. Quando a gente está praticando alguma coisa de índice melhor do que o outro, ou mais preparado pra fazer aquilo, sem ser no seu esporte propriamente dito, é uma motivação sim. [...] É uma forma de pensar assim: “ainda bem que eu sou da (Esporte C) né, eu vou continuar treinando porque aqui [...] eu tô indo melhor do que o pessoal”.

### 5.1.2 Tema 2 - A Prática Esportiva: o gosto pelo esporte e a descontinuidade

A identificação com o grupo parece ser um fator importante para os atletas. Até para os Oficiais, quando se recordam da época de Cadete:

“eu fui pulando de equipe em equipe até que eu me identifiquei com a atividade, com aquele grupo, o que fazia durante o treinamento, então eu acho que durante o curso, é a identificação, você se identificar com determinada modalidade e com um determinado grupo” (O5).

Para A5, “eu me identifiquei com a equipe do (esporte), e pelo fato de ser uma atividade que eu goste, que pra mim é um lazer praticar, é um lazer treinar, [...] foi por isso que eu me mantive na equipe até agora, porque tem sido minha grande motivação”; “Gostava por conta do gosto pela atividade em si, assim né?! [...] Eu gostava de (ação do esporte) mesmo” (O2); “Eu gostava de ter uma equipe, eu gostava de tá num esporte [...] das amizades, de ter um treinamento específico pra aquilo” (O1). “Na Academia não, não gostava a não ser da parte do (clube esportivo) lá, do esporte (clube esportivo), de praticar isso” (O3).

Esta identificação foi mencionada apenas com relação aos esportes: O3 afirma que “a gente competia, treinava aqui no campo, e competia. Foi onde eu consegui emagrecer mais. Por quê? Porque eu gostava disso e foi onde consegui gostar de ir pra educação física”. “Eu gostava daquilo porque no dia a dia aquilo me disciplinava a ser melhor, dar o melhor de mim mesmo, tudo” (O4). Para A3:

“Do esporte sim, agora atividade física, assim, isolada, sair pra correr, pagar flexão, não gosto muito não [...] eu acho que no esporte, você tá fazendo atividade física com um objetivo. Poxa, eu treino pra conseguir saltar mais, eu vejo a minha evolução, eu acho (ininteligível). Competir também é legal, você conhece novas pessoas, aprende.

Eu acho maneiro. [...] Às vezes vem muito mais como obrigação e o esporte tira essa obrigação, sabe” (A4).

A estrutura física da AFA possibilita a prática dos mais diversos esportes durante o curso de formação. No entanto, após formados, os atletas enfrentam dificuldades para continuar praticando esportes, pois poucas unidades, ao longo do país, possuem uma boa estrutura para a prática de esportes, especialmente alguns esportes incomuns, como a esgrima, pentatlo militar, tiro esportivo, entre outros. O3 alega que “a maioria das pessoas... não tem esgrima, não tem atletismo, não tem esses esportes. O que acaba que no final todo mundo vira TFPM (Treinamento Físico Profissional Militar – prática dos não-atletas): corrida, abdominal, flexão e academia”.

Entretanto, alguns alunos têm planos para continuar a prática esportiva, A1 alega que: “Eu pretendo nadar, mas não em piscinas mais. Agora tentar nadar mais no mar e fazer coisas mais longas né, mudar um pouco o foco do que eu treinava aqui. Mas não parar de nadar também, porque eu acho um esporte bem agradável de se praticar”; “Pretendo continuar durante a minha carreira no pentatlo aeronáutico da FAB” (A2). Para A3:

“Ah, eu vejo fundamental pra parte militar né, ter um bom condicionamento físico. Pra mim é fundamental tanto que agora, daqui para frente não tenho intenção de ser atleta, participar da CDA, alguma coisa do tipo, mas eu vou continuar fazendo a minha parte prática desportiva, esportiva. Eu não vejo nada disso que eu fiz nessa minha formação como desperdício, mas vejo só como melhorou na minha carreira, porque me deu gosto pela atividade física e eu vejo que na profissão militar é importante”.

### 5.1.3 *Tema 3 - Autonomia e conhecimentos adquiridos: eu me conheço melhor e sei o que preciso praticar*

A autonomia e os conhecimentos adquiridos nas aulas de educação física, ao longo do curso de formação são citados como fator positivo para a continuidade na prática de exercícios. Para O4, as técnicas aprendidas ajudaram nas práticas após a formação, mesmo fora do quartel, “muito do que eu faço hoje, uma simples corrida de manhã ou alguma técnica diferente lá no crossfit, às vezes eu me lembro das técnicas que o professor passava para correr melhor, a questão de respiração”. Para O5:

“Eu sempre gostei de correr, então o que eu adquiri aqui de, a... saber como treinar corrida, eu achei que foi positivo, porque mesmo eu não tendo um treinador, depois de formada, eu sei mais ou menos o caminho que seguir, os treinos que eu tenho que fazer, os exercícios coordenativos e tal”.

A3 afirma que pretende utilizar os aprendizados na prática futura: “Eu acho que todos

os conhecimentos que eu adquiri com os professores, com os mestres, com os Oficiais [...] vai permitir que eu consiga manter uma rotina de treino adequada depois”; “Essa visão de eu saber que é importante fazer uma atividade física [...] vai me motivar muito mais a chegar lá fora e a querer fazer uma corrida como eu faço já nas férias” (C5); “Então, com as experiências daqui da AFA eu pude me conhecer melhor. Assim, saber quais são as minhas limitações, quais são as minhas preferências, os meus gostos” (C4); “Os valores que eu aprendi na Academia de que você tem que tá bem condicionado e também de querer ter um corpo sadio, então isso que me motivou (O5).

De acordo com Ryan e Deci (2000), realizar uma atividade simplesmente pelo prazer que ela proporciona ou por ela mesma é considerado um fator intrínseco de motivação. Dessa forma, podemos classificar a identificação com o grupo e com a modalidade como um aspecto intrínseco, e este se tornaria um poderoso fator de aderência, se não fosse pelo fato de que a prática esportiva, em geral, é interrompida após a formação.

Da mesma forma, podemos classificar como fatores intrínsecos, a preocupação com a saúde, o próprio bem estar e com os efeitos destes na atividade profissional, bem como a autonomia e os conhecimentos adquiridos, pois estão associados a um benefício interno que a atividade proporciona, dessa forma, se tornam aspectos interessantes a serem explorados com o objetivo de levar estes indivíduos à maior aderência após a formação. (RYAN; DECI, 2000; CARBINATTO *et al*, 2010; LOPES; NUNOMURA, 2007).

Os aspectos extrínsecos da motivação estão relacionados aos fatores ambientais, como as influências de outras pessoas, elogios e recompensas; eles impulsionam o indivíduo a realizar as atividades para receber um “prêmio” ou evitar uma punição. (CARBINATTO *et al*, 2010; DECI; RYAN, 2008; LOPES; NUNOMURA, 2007). O bom desempenho referente à operacionalidade militar é um fator extrínseco extremamente importante, quando pensamos em manter os profissionais ativos fisicamente com o objetivo de cumprir a missão institucional. Para Xavier *et al*. (2019), níveis elevados de aptidão física são fundamentais para a realização de inúmeras tarefas da carreira militar.

## **5.2 ASPECTOS NEGATIVOS**

### *5.2.1 Tema 4 - Rotina atribulada e educação física obrigatória: dificuldades em conciliar atividades e a sensação de treino monótono*

A rotina acadêmica atribulada é citada como um fator que dificulta a dedicação aos

treinos. O5 alega que “durante o meu período de formação o que me fez não me dedicar tanto foi justamente a parte de ter que deixar de lado, é... a parte de Divisão de Ensino ou da liderança”, C5 alega que “primeiro o que me desmotiva, né: o cansaço [...] tem dias que você tá muito cansado já com a rotina, [...] então você já vai desmotivado, já ia desmotivado pra educação física” (C5).

A obrigatoriedade das aulas de educação física também é citada como fator negativo. Para C4: “Gosto, mas não quando é... tipo, obrigatório, obrigado. Sou obrigado fazer... às vezes me dá uma... um insight assim: ‘Ah, eu quero fazer uma coisa’, aí eu vou e faço. Mas eu ser obrigado a fazer um exercício, tipo: ‘Ah, tem que correr todo dia’, eu já não gosto assim.” No entanto, o treinamento físico é uma disciplina curricular, portanto, obrigatória a todos os alunos.

Além disso, a rotina igual e repetitiva nos treinamentos parece prejudicar o desenvolvimento do gosto pela prática durante a formação. Para C5, “no início do primeiro ano de ser muito repetitivo, principalmente na EPCAr (escola preparatória da aeronáutica, onde alguns estudam antes de ir para a AFA), que eu não gostava, por ser sempre a mesma coisa, e às vezes até ter um caráter punitivo”. C4 chama atenção para a pouca variedade de exercícios, “aqui a gente faz todo dia praticamente a mesma rotina de exercício e acaba dando uma desmotivada”.

### 5.2.2 *Tema 5 - Diferenciação entre atletas e não-atletas: o status do atleta e o estigma de não ser atleta*

De acordo com os depoimentos, observamos que existe diferenciação entre os atletas e os não-atletas ao longo do curso de formação, especialmente, na percepção daqueles Cadetes não-atletas. Estes alegam que há maior valorização dos Cadetes atletas, que são tidos como alunos diferenciados e mais empenhados que os demais. O status de ser atleta, possibilita um “conceito” maior, que é uma avaliação feita pelos Oficiais responsáveis pela turma. Este conceito interfere na nota e pode resultar em melhor classificação frente aos colegas não-atletas.

Além disso, parece haver preconceito com aqueles não-atletas, como se não fizessem nada de importante ou estivessem em um patamar abaixo dos atletas. C4 cita o discurso de outro cadete em um evento, contando o porquê de ser atleta daquele esporte, o cadete diz que “não queria ser um atleta vagabundo da SUGA”. Para O5, “nunca passou pela minha cabeça ser sugueira”; “Eu não gostaria de estar na suga, por exemplo, eu lembro que eu ficava meio revoltada que o (esporte B) tinha que entrar em forma, ser tratado como suga, às vezes, eu falava, pô, num tem nada a ver com a suga, porque que eu tô entrando em forma com a suga e

tal!” (O1). “Suga” é o termo utilizado para a prática de exercícios dos não-atletas. C5 alega que “é como se eu, fosse uma negligência minha não se esforçar pra ser atleta em alguma coisa”.

Existem algumas concessões feitas aos atletas, especialmente, próximo às principais competições. São ajustes na rotina acadêmica para que os atletas tenham também mais horários para treinar e para descansar. Alguns se referem a esses ajustes como “regalias”: Para C5: “o ser atleta é meio que uma moeda de troca, se ele tem privilégios, então, ele se esforça, não porque ele gosta, mas porque ele obterá privilégios e não será do TFPM, já outros não... outros é porque realmente o cara gosta, ele quer competir né”. Entretanto, também houve o contraponto: A5 alega “eu não vejo isso como uma regalia, porque isso são concessões que a gente tem pra aplicar a nossa atividade física como atletas, então acaba que a gente ganha, (...) mas acaba que gente faz um pouco a mais que os outros Cadetes também, (...) tá todo mundo livre no final de semana, e a gente tá competindo, então, acredito que essas concessões e regalias, elas não são bem regalias, são só concessões pra gente poder (...) se dedicar ao nosso esporte”.

Há, ainda, um reconhecimento da dificuldade que os atletas enfrentam na rotina, e que de fato precisariam dessas concessões e o entendimento que seria uma situação diferenciada em dedicação e esforço comparado aos não-atletas, pois: “o atleta acaba sendo mais prejudicado porque querendo ou não ele se dedica aos treinos, acaba se cansando mais” (C4).

Não fazer parte do grupo dos atletas é citado como fator negativo por alguns dos entrevistados. “Pra ser sincero eu não gostava nem um pouco né [...] queria ser atleta de alguma coisa [...] E aí pra ser sincero, pra fugir da educação física, de correr, essas coisas que eu não gostava, fui fazer o curso lá de monitor” (O3); “Eu gosto por conta que eu gosto de correr, mas assim, se eu soubesse fazer uma outra atividade, tivesse habilidade, eu faria, é que eu não tenho habilidade [...] Com certeza. Gostaria de estar do outro lado” (C2); “Mas eu queria ser atleta do (Esporte D), mas eu optei por não ser por causa do meu problema de saúde” (C3).

### **5.3 A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS APÓS A AFA**

#### *5.3.1 Tema 6 - A educação física opcional e a prática fora do quartel: priorização de outras atividades*

Sobre a continuidade da prática esportiva ou de exercício físico após a formação, os alunos têm expectativa de prosseguir:

“Eu acho que depois de formado eu vou, provavelmente eu vou fazer menos atividade do que eu fazia aqui, obviamente, mas eu vou tentar não deixar de fazer atividade física, fazer uma academia, uma atividade aeróbica que seja, pelo menos três, quatro vezes na semana” (C3).

Os Cadetes planejam estratégias para a continuidade: “com certeza eu vou entrar numa academia, coisa que eu não pensaria antes de vir pra cá. Eu não me imagino mais sem fazer nada, parada. Então, provavelmente, eu vou continuar sim” (A4); “eu gosto bastante... eu gosto de correr, gosto de fazer exercício físico. Então, eu estou vislumbrando possibilidades. Talvez, fazer uma arte marcial, depois que eu estava pensando bastante, entrar pra um crossfit” (C1). “Eu já penso lá fora buscar alguma atividade pra fazer, coisa que tem aqui, tipo tênis, que eu gosto muito, uma musculação com acompanhamento de um professor de crossfit, uma coisa assim” (C4); “Eu não pretendo parar de praticar alguma coisa, eu vou continuar, não necessariamente no vôlei, mas eu vou continuar fazendo uma corrida, uma atividade física, porque eu acho importante isso na manutenção da minha saúde, eu acho isso interessante” (A5); “Hoje eu não consigo mais parar de praticar atividade física por causa das vivências aqui” (A2).

Entretanto, os Oficiais relatam a dificuldade em se manter ativos depois de formados: “Eu tinha que escolher se eu voava ou fazia atividade física. Preferia voar” (O2). Após a formação, a prática da educação física torna-se opcional e não mais obrigatória, como no curso. Com isso, observamos que a frequência na prática de exercícios cai:

“não existe um tempo obrigatório de atividade física no expediente. Esse tempo é meio que uma concessão e muito pouca gente faz atividade. [...] Aqui bem ou mal o cadete, às vezes ele não treina porque ele não quer, mas todo dia ele tem que ir pra educação física. [...] Depois de formado isso não existe” (O2).

O3 completa: “De 35 pessoas, da çaça, que eu estava lá convivendo. 35 pessoas estava lá também. 35 pessoas sentadas lá. Quem fazia atividade física era uma ou duas e olhe lá, uma vez por mês no horário da educação física”.

Todavia, o exercício no quartel se torna menos frequente, mesmo com horários disponíveis para a prática. O2 alega que:

“teria que fazer atividade física à noite, às vezes. Não com tanta frequência quanto eu fazia como cadete, mas acho que até umas duas, três vezes por semana eu faço alguma coisa [...], porque entre dividir o meu trabalho aqui entre administrativo, voo e físico, eu prefiro deixar o físico pro final do dia [...] preferia dar conta das coisas no expediente, aí fora do expediente eu fazia educação física. Mas, muito provavelmente se eu fizesse educação física no expediente, isso me custaria sair mais tarde”.

Para O3: “só que pra falar a verdade, lá no esquadrão era normal não fazer. Tinha em QTS (Quadro de trabalho Semanal) da base, mas no esquadrão era muito normal não fazer”.

O5 relata:

“No momento que dava, eu fazia, mas eu treinava depois do expediente, aí eu ia fazer uma musculação, uma academia, mas não deixei de fazer, porque eu acredito que o militar tem que ter uma higidez física boa, excelente, se possível, e, assim, de manter um corpo legal né, também, um corpo sadio, enfim, isso daí foi o que me motivou a continuar praticando atividade física”.

De acordo com os regulamentos, o militar deve manter um bom nível de condicionamento físico e índices antropométricos saudáveis (BRASIL, 2011) . A aparência atlética não é citada como um aspecto importante para a carreira. Entretanto, na prática, percebemos, que os militares acima do peso ficam mal vistos, e passam a ser tidos como desleixados. O que justifica a preocupação em manter um “corpo legal”, como citado por O5 acima.

Em virtude da redução da frequência da prática de exercícios, ou até mesmo, da interrupção, há relatos de aumentos bruscos de peso. “Então, no começo eu não fiz atividade física nenhuma. [...] teve piloto da minha turma que chegou a pesar 110 kg em Natal. Mas é bem comum essa parada na atividade física depois de formado” (O2). O3 relata:

“Depois de formado foi aonde... foi que aonde eu não fiz praticamente nada em Natal. Realmente cheguei lá, fui pra caça e pra falar a verdade, que se eu corri três vezes no ano foi só isso que eu fiz de atividade física lá. Foi onde eu engordei acho que 12, 13kg, engordei bastante lá, porque comia muito, não fazia nenhuma atividade física e foi onde eu tive meu *boom* de aumento de percentual de gordura”.

Quanto aos motivos da interrupção, O3 afirma que, ainda como aluno, planejava este fim:

“Eu falava como cadete, falar o que eu falava como cadete: ‘Cara, eu não vejo a hora de me formar, de parar de fazer educação física todo dia’. É isso que eu tinha em mente: ‘Não vejo a hora de parar... de me formar, de parar de fazer educação física todo dia’ E aí depois que eu me formei, eu colocava na minha cabeça assim: ‘Cara, parei de fazer atividade e por isso eu vou... vou parar com isso porque finalmente cheguei a esse ponto’. E aí, praticamente assim, pelo que do começo do ano que tinha aquele... o instrutor lá que dava atividade física naquela época, aí eu falei assim: ‘Cara, ele me fez odiar atividade física e me obrigava a fazer coisas que eu não fazia... que eu não queria e agora de raiva eu também não vou fazer’, praticamente isso. No começo, em Natal, quando eu parei mesmo de fazer atividade física foi muito por conta de: ‘Pô, finalmente cheguei aqui, não sou obrigado a fazer atividade física, também de raiva eu vou parar’. Então eu acho que no começo eu parei de fazer atividade física por falta realmente de motivação e raiva da atividade física na época. Mas agora é tranquilo, não tenho esse problema não”.

### 5.3.2 Tema 7 - Falta de incentivo dos superiores hierárquicos e o estigma do bem condicionado

A falta de exemplo e estímulo por parte dos superiores é relatada como aspecto negativo.

O5 conta:

“Não encontrei muitos incentivos, vamos dizer assim, tinha, a educação física era terça e quinta, muitas vezes não dava pra fazer, porque o trabalho na Seção que tava pegando e não dava pra fazer e, às vezes eu sentia, principalmente por parte da equipe de intendência né, dos Oficiais mais antigos de intendência, que viam com maus olhos quem estava fazendo educação física e não estava na sua Seção cumprindo alguma coisa de expediente, vamos dizer assim. Então, depois de formada, realmente, não encontrei incentivo pra esporte na antiga Unidade”.

Em contrapartida, com a vivência na área administrativa da intendência, O5 cita que “na vida de intendente não influencia em nada, assim, se você tiver gordo, obeso, e você tiver dando bons rendimentos ali nos processos administrativos, tá tranquilo, não vai fazer diferença nenhuma”. A prática de educação física parece ser vista como desculpa para “fugir” do trabalho:

“Não sei se é da coletividade, ninguém quer treinar, ninguém quer fazer educação física, são uns ou outros que querem, né. E isso já, se você fizer, “nego” já, “pô, ta escamando”, num sei o quê, [...] quando você se forma, pô, quem tá bem condicionado, é o vagabundo que não trabalha na Seção [...] Assim, eu busquei não fazer educação física” (O5).

Para Deci e Ryan (2008) os aspectos extrínsecos da motivação podem influenciar negativamente um comportamento, pois as recompensas externas podem ser encaradas como uma tentativa de controle, que prejudica a sensação de autonomia do indivíduo e, dessa forma, causa a desmotivação. Com relação aos aspectos negativos, os discursos demonstram que há dificuldades em conciliar as práticas e as expectativas de desempenho nas atividades administrativas e operacionais, com a manutenção do preparo físico, especialmente, quando não há um tempo disponível, prioritariamente, para isto, dentro do horário do expediente. A prática opcional leva à utilização dos horários de educação física para outras atividades, com o prejuízo da condição antropométrica e de condicionamento físico destes militares.

Além disso, uma experiência negativa durante o processo de formação, com as atividades realizadas ou atitudes de instrutores, pode favorecer a desistência da prática de exercícios, assim que se tonarem uma opção, e não uma obrigação.

A falta de prioridade, exemplo e estímulo, por parte dos superiores hierárquicos e colegas de trabalho, distoam dos próprios regulamentos da Força, que determinam que o militar tenha a responsabilidade individual de zelar pelo próprio condicionamento físico e, também, de seus subordinados, ou seja, seria dever dos chefes e comandantes prover os meios e condições materiais e de pessoal para as instruções de Educação Física (BRASIL, 1980, 2006). Todavia, os relatos demonstram que há uma cultura que a prática de exercícios seria prejudicial ao desempenho das atividades laborais e quem a pratica está com tempo ocioso ou não se preocupa com o bom andamento dos processos.

O processo de formação militar pode ser comparado à carreira esportiva, apesar de ter

uma duração menor, que geralmente varia entre 4 a 7 anos, enquanto a última pode se prolongar por mais de 20 anos a depender da modalidade esportiva. No caso do militar, vive-se um período muito intenso de atividades acadêmicas e militares, que envolve o preparo operacional, doutrinário e físico. E, a formatura do cadete pode ser comparada à aposentadoria do atleta, pois o processo de formação do militar exige dedicação diferenciada, em que o indivíduo migra de uma vida civil para aquela repleta de regras e condutas específicas, muitas vezes mais rígidas do que estava acostumado (AGRESTA, BRANDÃO E BARROS NETO, 2008).

Para Agresta, Brandão e Barros Neto (2008), o atleta de elite necessita ser muito disciplinado e se dedicar quase que exclusivamente para o treinamento por vários anos até se destacar e apresentar resultados. E, provavelmente, à semelhança do regime de internato a que são submetidos os alunos em formação na Força Aérea. Além disso, a carreira esportiva é estruturada em uma sequência, que se assemelha à ascensão hierárquica, quando o atleta perpassa pelas categorias, até se tornar profissional, como os Cadetes, que ao longo dos anos se tornam mais “antigos”, e assumem cargos de liderança, frente aos alunos dos anos inferiores.

Porém, após a formatura, os recém-formados se veem como os Oficiais mais “modernos” dos seus respectivos ambientes de trabalho, ou seja, os que possuem menos experiência e de menor grau hierárquico, sem a autoridade conquistada na Escola, e sem os instrutores direcionando suas atividades. É uma transição, onde o militar passa de uma situação de extrema dedicação e exigência física e psicológica, com supervisão e direcionamentos constantes, para uma situação onde ele precisa se encaixar em uma nova rotina por si só, sem o status e a notoriedade anteriormente conquistados.

Assim, a formatura do cadete pode significar uma crise, alívio, ou combinação de ambos, como afirma Agresta, Brandão e Barros Neto (2008) ao tratar do encerramento da carreira esportiva, a depender da percepção dos indivíduos, requer uma adaptação de papéis sociais e profissionais.

A redução na prática de exercícios físicos logo após a formatura também foi análoga ao observado no estudo de Agresta, Brandão e Barros Neto (2008). Os autores entrevistaram atletas profissionais de futebol e basquete, os quais revelaram que houve decréscimo de 43% da aptidão física após o encerramento da carreira esportiva, além do aumento de peso. Estes desdobramentos se referem à redução drástica na prática de exercícios físicos que equivaleria ao sedentarismo. Ao analisar o comportamento de estudantes universitários, Lemos *et al.* (2021) cita a transição que ocorre do ensino médio para o ensino superior, onde a prática da educação física passa de obrigatória para voluntária. De acordo com os autores, há um baixo envolvimento dos estudantes com a prática de exercícios, e associam esta situação à falta de

preparo dos estudantes, para esta transição.

De acordo com López (2001), os atletas deveriam passar por um processo de Destreinamento Desportivo, um processo pedagógico, em que há redução gradual e planejada das atividades, com o objetivo de preservar a saúde, prevenir o aumento de peso, a perda da massa muscular e os problemas emocionais como depressão e ansiedade, em consequência da aposentadoria no esporte.

De forma semelhante, poderia ser aplicada uma preparação para a rotina de Oficial, com a educação física opcional e a redução nos índices do teste físico, de forma que militares não abandonassem, nem houvesse uma redução drástica na prática de exercícios depois de formados, conscientizando para a importância operacional e de saúde atual, e não apenas futura. Estudos afirmam que a prática regular de exercícios físicos ou esportes é considerada como fator de proteção à saúde das pessoas, reduzindo as chances de desenvolvimento de doenças como a síndrome metabólica, e a promoção da prática de atividade física deve ser prioridade para os militares, não apenas pelos benefícios à saúde, mas para melhoria do desempenho profissional (LEE *et al.*, 2018; LIMA *et al.*, 2016).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar a motivação para a prática de exercícios e esportiva de militares formados em formação na Academia da Força Aérea, concluímos que há consciência dos benefícios da prática esportiva e de exercícios físicos nos militares. A AFA tem agido positivamente em despertar a necessidade e interesse, os alunos estão conscientes que precisam manter-se ativos, tem esse desejo e traçam estratégias para isso, porém enfrentam dificuldades após a formação. Os relatos apontam que os Oficiais reduzem, de forma significativa, a prática de exercícios físicos.

Os discursos revelam que há percepção de diferenciação entre os atletas e não-atletas, que reflete nos fatores “identificação com o grupo e com a modalidade”, citado como aspecto positivo, apenas pelos atletas, e o “não ser atleta”, citado pelos não-atletas, como fator negativo. A interação entre atletas e não-atletas, com a inclusão da prática de esportes para os não-atletas e a realização de competições internas extraoficiais, poderia ser uma estratégia interessante, para tentar aproveitar o efeito intrínseco que o esporte exerce sobre os atletas e reduzir a sensação negativa desta diferenciação entre os não-atletas. A criação de mais clubes esportivos, de modalidades diferentes das equipes já existentes, com prática em dias alternados à prática do TFPM, também é uma alternativa.

De forma similar, é importante que os atletas sejam preparados para a saída da Academia, caso a prática esportiva não possa ser continuada. Portanto, sugere-se a inclusão dos conhecimentos acerca do TFPM, sua metodologia, possibilidades práticas e manuais, na prática da educação física destes Cadetes. À semelhança do Programa de Destreino, recomendado para os atletas profissionais, poderia haver a preparação similar para os Cadetes no último ano de curso, para a rotina de Oficial, as questões a serem enfrentadas e suas alternativas.

Além disso, o discurso que desvaloriza o Cadete que não pertence a uma equipe, criando a ideia de que ele não está empenhado na sua formação, deve ser evitado. Existem inúmeros motivos que interferem para que um Cadete não seja atleta, um deles é a falta de espaço físico, de material e de pessoal para cada modalidade específica, ou seja, a equipe de atletismo não comportaria um efetivo de cem cadetes para um treinamento de qualidade, portanto, os cadetes não devem ser responsabilizados por não pertencerem a uma equipe, se a própria escola não tem condições de admitir todos. Dessa forma, o status de atleta não deve ser considerado superior ao de um não-atleta bem condicionado, com boa nota no teste físico. As diferenças devem ser consideradas, mas sem definição de “hierarquia” no tratamento.

De acordo com Lopes e Nunomura (2007), uma vez que identificamos a motivação, é importante que a mantenhamos sempre elevada, para proporcionar ótimos níveis de rendimento, tanto na prática esportiva, como de exercícios físicos. Portanto, estratégias motivacionais devem ser incluídas nos programas de condicionamento físico desta população, bem como deve haver um componente educacional (FRANKLIN, 1988; OLDRIDGE, 1988).

O aspecto educacional da aulas deve ser reforçado, já que a autonomia e os conhecimentos adquiridos também foram citados como fatores importantes para o desenvolvimento do gosto pela prática. Isso pode ainda, minimizar a sensação de exercício repetitivo e monótono, sem um objetivo final aparente, e cria a consciência da importância da obrigatoriedade da disciplina para prepará-los para a carreira. Como a saúde e o desempenho profissional parecem ser motivos de preocupação, estes poderiam ser mais explorados, com aulas teóricas e palestras sobre hábitos saudáveis, prejuízos relacionados ao sedentarismo, bem como os efeitos do bom condicionamento físico na operacionalidade do militar.

É preciso ter cuidado com as experiências negativas durante a formação, pois observamos que criam uma visão distorcida da prática, contribuindo para a descontinuidade da prática de exercícios. Por isso, Baun e Bernacky (1988), afirmam que um bom programa de exercícios deve oferecer emoções positivas, e não apenas benefícios relacionados à saúde.

Além disso, a utilização dos exercícios nas atividades militares mostrou-se benéfico, especialmente quando realizado de forma desafiadora, valorizando o bom condicionamento físico e enfatizando a importância de manter-se bem preparado.

Apesar da obrigatoriedade da disciplina ser citada como fator negativo, o fato de se tornar opcional, após a formação, é citado como motivo para a redução da prática, especialmente quando o serviço administrativo é priorizado e a prática de exercícios é estigmatizada como futilidade ou fuga do trabalho. Percebemos que foi instaurada uma cultura que estigmatiza o militar bem condicionado como “desocupado”. Dessa forma, sugerimos estratégias para incentivá-los a manter a prática de exercícios, com a manutenção da obrigatoriedade da prática de educação física, dentro dos quartéis. Entretanto, isso não será possível se houver continuidade na mentalidade que trata a educação física como prejudicial ao bom andamento das atividades administrativas.

A falta de estrutura física de algumas unidades poderia ser sanada por meio de convênio com centros esportivos públicos ou particulares e como forma de apoiar e reforçar o engajamento dos militares, sugerimos a elaboração de reforços positivos, em forma de premiação de metas, com elogios públicos ou entregas de certificados ou brindes.

## REFERÊNCIAS

AGRESTA, M. C.; BRANDÃO, M. R. F.; BARROS NETO, T. L. **Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 14, p. 504-508, 2008.

AVILA, J. A. *et al.* **Efeito de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição corporal e o desempenho físico dos alunos da escola preparatória de cadetes do exército**. Rev Bras Med Esporte [online], v. 19, n. 5, p. 363-366. 2013.

BAUN, B. W.; BERNACKI, J. E. **Who are corporate exercisers and what motivates them?**. In: DISHMAN, R. D. Exercise Adherence. It's impact on public health. Champaign Human Kinetics, 1988.

BRASIL. **Estatuto dos Militares**. Lei nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980.

\_\_\_\_\_. Ministério da Defesa. Departamento de Ensino da Aeronáutica. **Instrução do Comando da Aeronáutica – Currículo Mínimo do Curso de Formação de Oficiais Aviadores da Academia da Força Aérea (ICA 37-736)**, 2017.

\_\_\_\_\_. Ministério da Defesa. Departamento de Ensino da Aeronáutica. **Instrução do Comando da Aeronáutica – Normas Reguladoras para os Cursos da Academia da Força Aérea (ICA 37-33)**, 2009.

\_\_\_\_\_. Ministério da Defesa. Departamento de Ensino da Aeronáutica. **Instrução do Comando da Aeronáutica – Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica (ICA 54-1)**, 2011.

\_\_\_\_\_. Ministério da Defesa. Departamento de Ensino da Aeronáutica. **Instrução do Comando da Aeronáutica – Treinamento Físico-Profissional Militar no Comando da Aeronáutica (ICA 54-3)**, 2007.

\_\_\_\_\_. Ministério da Defesa. Departamento de Ensino da Aeronáutica. **Norma de Sistema do Comando da Aeronáutica – Organização e Funcionamento do Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica (NSCA 54-1)**, 2006.

\_\_\_\_\_. Ministério da Defesa. Diretoria de Ensino. **Plano de Avaliação da Academia da Força Aérea - Volume III (MCA 37-5)**, 2018.

\_\_\_\_\_. Ministério da Defesa. Estado-Maior do Exército. **Manual de Campanha EB20-MC-10.350 – Treinamento Físico Militar**. 4 ed, 2015.

\_\_\_\_\_. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e do Distrito Federal em 2018**. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis; 2019.

BRAUN, V.; CLARKE, V. **Using thematic analysis in psychology**. *Qualitative Research in Psychology*, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

CARBINATTO, M. V. *et al.* **Motivação e Ginástica Artística no Contexto Extracurricular**. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas*, v. 8, n. 3, p. 124-145, set./dez. 2010.

CHIAVENATO, I. **Recursos Humanos: edição compacta**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1998.

DAMACENA, F. C. *et al.* **Obesity prevalence in Brazilian firefighters and the association of central obesity with personal, occupational and cardiovascular risk factors: a cross-sectional study**. *BMJ open*, v. 10, n. 3, p. e032933, 2020.

DECI, E.; RYAN, R. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

\_\_\_\_\_. **The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour**. *Psychological Inquiry, Philadelphia*, v. 11, p.2 27-68, 2000.

\_\_\_\_\_. **Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health**. *Canadian Psychology*, v. 49, n. 3, p. 182-185, 2008.

DONADUSSI, C. *et al.* **Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares**. *Rev. Nutr. [online]*, v. 22, n. 6, p. 847-855. 2009.

DORNELES, A.; DALMOLIN, G. L.; MOREIRA, M. G. S. **Saúde do trabalhador militar: uma revisão integrativa**. *Revista Enfermagem Contemporânea*, v. 6, n. 1, p. 73-80, 2017.

FRANKLIN, B. A. **Programs factors that influence exercise adherence: Practical adherence Skills for the Clinical Staff**. In: DISHMAN, R. D. *Exercise Adherence It`s Impact on Public Health*. Champaign, Human Kinetics, 1988.

GHIRALDELLI JÚNIOR, P. **Educação Física Progressista — a Pedagogia Crítico-Social dos Conteúdos e a Educação Física Brasileira**. *Coleção Espaço*. 3 ed, v. 10. São Paulo: Edições Lyola, 1991.

HILGENBERG, F. E. *et al.* **Fatores de risco cardiovascular e consumo alimentar em cadetes da Academia da Força Aérea Brasileira**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, p. 1165-1174, 2016.

HOLLANDER, N. A. *et al.* **The Association between Increased Body Mass Index and Overuse Injuries in Israel Defense Forces Conscripts**. *Obesity Facts*, v. 2, n. 2, p. 152-165, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal**. Rio de Janeiro, 2020.

\_\_\_\_\_. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro, 2010.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia científica**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LEE, J. H. *et al.* **The prevalence of obesity and metabolic syndrome in the Korean military compared with the general population**. Journal of Korean medical science, v. 33, n. 25, 2018.

LIMA, A. *et al.* **A associação do índice de massa corpórea com a relação cintura/quadril no comprometimento da saúde de policiais militares no Estado do Ceará**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v. 10. n. 59. p. 330-339. maio/jun. 2016.

LEMOS, F. M. F. *et al.* **Motivações na prática de exercício físico e os estágios de mudança dos estudantes no ensino superior**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 35, n. 1, p. 55-65, 2021.

LOPES, P.; NUNOMURA, M. **Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 21, n. 3, p. 177-87, jul./set. 2007.

LÓPEZ, F. A. L. **Desentrenamiento: análisis y criterios actuales**. Efdeportes Revista Digital, ano 7, n. 37, jun. 2001. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>. Acesso em: 12 jul. 2021.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. Ciênc. saúde coletiva [online], v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

MULLIE, P.; CLARYS, P. **Relation between dietary pattern analysis (principal component analysis) and body mass index: a 5-year follow-up study in a Belgian military population**. Journal of the Royal Army Medical Corps, v. 162, n. 1, p. 23-29, 2016.

MUNIZ, G. R.; BASTOS, F. I. **Prevalência de obesidade em militares da força aérea Brasileira e suas implicações na medicina aeroespacial**. R. Educ. Tecn. Apl. Aeron., v. 2, n. 1, p. 25-36, 2010.

NEVES, E. B. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em militares do exército brasileiro: associação com a hipertensão arterial**. Ciênc. saúde coletiva [online], v. 13, n. 5, p. 1661-1668. 2008.

OLDRIGDE, N.B. **Compliance with Exercise in Cardiac Rehabilitation**. In: DISHMAN, R.K. Exercise Adherence – It's Impact on Public Health. Champaign, Human Kinetics, 1988.

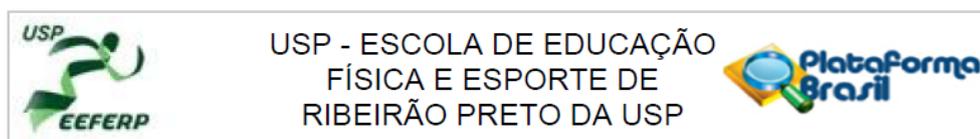
RYAN, R.; DECI, E. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being**. American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

RYAN, R.; DECI, E. **Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions**. Contemporary Educational Psychology, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000a.

- RIBOT FILHO, W. C. B. **Obesidade em militares da ativa: fatores intervenientes**. 2005. Monografia (CCEM) – Escola de Comando e Estado-Maior, Rio de Janeiro, 2005.
- SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: UFMG, 1995.
- SANDERSON, P. W. *et al.* **The association between obesity related health risk and fitness test results in the British Army personnel**. Journal of science and medicine in sport, v. 21, n. 11, p. 1173-1177, 2018.
- SHEPHARD, R.J.; **Exercise adherence in corporate settings: Personal Traits and Programs Barriers**. In: DISHMAN, R.K. Exercise Adherence. It's impact on public health. Champaign, Human Kinetics, 1988.
- TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 1992.
- VERNON, M. D. **Motivação Humana**. Tradução de L. C. Lucchetti. Petrópolis: Vozes, 1973.
- WEBBER, B. J. *et al.* **Weight Gain of Service Members After Basic Military Training**. American Journal of Preventive Medicine, v. 58, n. 1, p. 117-121, 2020.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Artmed, 2001.
- WENZEL, D.; SOUZA, J. M. P.; SOUZA, S. B. **Prevalência de hipertensão arterial em militares jovens e fatores associados**. Rev. Saúde Pública [online], v. 43, n. 5, p. 789-795. 2009.
- WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. **Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício, Brasília, v. 0, p. 22-54, 2006.
- WILLIAMS, E. *et al.* **Associations between whole-blood serotonin and subjective mood in healthy male volunteers**. Biological Psychology, London, v. 71, n. 2, p. 171-174, 2006.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. World Heal Organ 2018.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. World Health Organization, 2000.
- XAVIER, R. *et al.* **A Multidimensional Approach to Assessing Anthropometric and Aerobic Fitness Profiles of Elite Brazilian Endurance Athletes and Military Personnel**. Military medicine, v. 184, n. 11-12, p. 875-881, 2019.

## ANEXOS

### ANEXO A - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Motivação para a prática de exercício e esportiva em Militares da Academia da Força Aérea

**Pesquisador:** Myrian Nunomura

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 85561618.0.0000.5659

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE DE SAO PAULO

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 2.621.396

##### Apresentação do Projeto:

Durante o Curso de Formação de Oficiais, na Academia da Força Aérea (AFA), a educação física é ministrada por meio de uma disciplina curricular, obrigatória a todos os alunos, independente do ano e da especialidade. Após a formação, esta prática se torna opcional, o que promove uma queda nos níveis de atividade física. Diversos estudos têm analisado a incidência de sedentarismo e aumento de peso em militares após a formação, o que pode trazer prejuízos à saúde e à operacionalidade do profissional militar, porém ainda são raros os estudos que analisam a motivação destes profissionais para a prática regular de exercícios. Dessa forma, acredita-se que o entendimento da motivação dos militares formados e em formação na Academia da Força Aérea possa contribuir para que a prática da educação física e esportiva seja aprimorada, para promover uma visão mais positiva da prática e maior adesão após a formação, contribuindo para a melhoria do bem-estar do efetivo militar, e da sua operacionalidade.

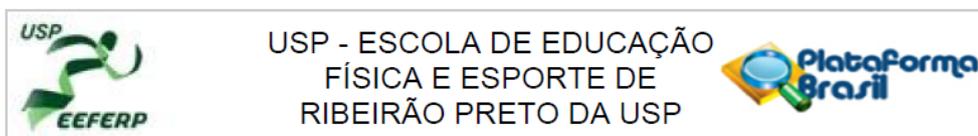
##### Objetivo da Pesquisa:

O projeto apresenta como objetivo geral: analisar os fatores que influenciam a motivação para a prática de exercícios e esportiva dos militares formados e em formação na Academia da Força Aérea.

São objetivos específicos: 1. analisar a motivação dos Cadetes atletas no treinamento esportivo

Endereço: Avenida Bandeirantes, 3900  
 Bairro: VILA MONTE ALEGRE CEP: 14.040-907  
 UF: SP Município: RIBEIRAO PRETO  
 Telefone: (16)3315-0494 E-mail: cep90@usp.br

## Continuação do ANEXO A - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



Continuação do Parecer: 2.621.396

das diversas modalidades existentes na AFA; 2. analisar a motivação dos Cadetes não atletas nas Instruções de TFFPM; 3. analisar a motivação dos Oficiais, enquanto Cadetes, nas aulas de educação física; 4. verificar o nível de adesão à prática de exercícios físicos e esportivos dos Oficiais após a formação na AFA; e 5. analisar a significação da educação física para os militares da Academia da Força Aérea, nos aspectos saúde, operacionalidade, vibração e punição.

### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

De acordo com os pesquisadores, durante as entrevistas os participantes poderão ter lembranças desagradáveis relacionadas às práticas de atividade física ao longo do Curso, o que pode causar desconforto ao responder algumas perguntas. Assim, os pesquisadores ressaltam que não insistirão em perguntas indesejáveis e que a qualquer momento, a pergunta ou a entrevista poderá ser interrompida ou anulada a critério do participante, caso entenda que seja inoportuna e/ou inconveniente, ou seja, o participante terá liberdade de retirar o seu consentimento a qualquer momento, sem que isso lhe traga prejuízos.

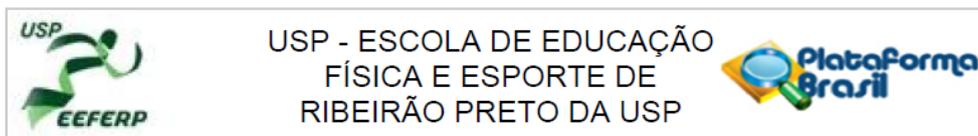
Os pesquisadores mencionam como benefícios da participação no estudo: o potencial da pesquisa em contribuir para um melhor entendimento sobre a motivação dos militares nas aulas de educação física e esporte do Corpo de Cadetes da Aeronáutica e de como estas poderiam ser aprimoradas para promover uma visão mais positiva da prática e uma maior adesão após a formação, contribuindo para a melhoria do bem-estar do efetivo militar, e da sua operacionalidade. Os participantes poderão refletir sobre as suas práticas nas aulas de educação física, relembrar experiências boas do passado e auxiliar no desenvolvimento da disciplina.

### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O projeto apresentado detalha o método e o roteiro estruturado para a coleta de dados. Os dados serão coletados com adultos jovens, militares do efetivo da Academia da Força Aérea, Cadetes e Oficiais, que tenham realizado o Curso de Formação de Oficiais nesta instituição, ou seja, dos quadros de Aviação, Intendência e de Infantaria da Aeronáutica. A participação será de caráter voluntário, com uma amostra composta pelo máximo de 10 Cadetes atletas, 10 Cadetes não atletas e 10 Oficiais, dos postos de Tenente e Capitão, de ambos os sexos. Os dados serão coletados ao longo dos anos letivos de 2018 e 2019, na Academia da Força Aérea, localizada na cidade de Pirassununga, São Paulo. A entrevista será realizada pessoalmente, durante os horários da disciplina de Treinamento Físico, com os Cadetes, e em local e horário a ser combinado, com os Oficiais. Após uma breve explicação sobre a pesquisa, os participantes serão entrevistados individualmente. Cada entrevista terá duração aproximada de 60 minutos. Os depoimentos serão

Endereço: Avenida Bandeirantes, 3900  
 Bairro: VILA MONTE ALEGRE CEP: 14.040-907  
 UF: SP Município: RIBEIRAO PRETO  
 Telefone: (16)3315-0494 E-mail: cep90@usp.br

## Continuação do ANEXO A - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



Continuação do Parecer: 2.621.396

registrados num gravador digital de áudio e, posteriormente, transcritos na íntegra para posterior análise, por meio de análise temática.

### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foram apresentados a folha de rosto do projeto, o projeto de pesquisa na íntegra com o cronograma para o desenvolvimento da pesquisa, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, estruturado de acordo com a Resolução 466/2012 do CNS, e o roteiro de entrevista. Os pesquisadores não apresentaram o orçamento do projeto. Ainda, no TCLE, o nome da mestrandia Marina Souza Pessoa de Medeiros não foi incluído ao final, na parte do contato dos pesquisadores.

### **Recomendações:**

Não há recomendações, uma vez que o TCLE apresenta informação detalhada sobre a pesquisa, coleta e análise dos dados, assim como sobre os potenciais riscos e benefícios aos participantes, a possibilidade de indenização, a confidencialidade e o sigilo dos dados obtidos.

### **Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há pendência.

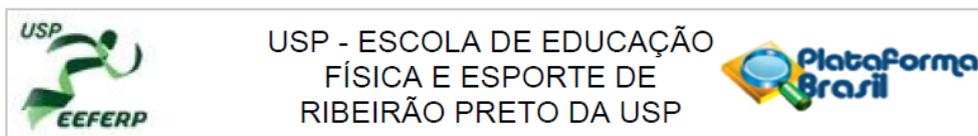
### **Considerações Finais a critério do CEP:**

O projeto encontra-se APROVADO para execução. Pedimos atenção aos seguintes itens:

- 1) De acordo com a Resolução CNS n.º 466/2012, o pesquisador deverá apresentar relatórios semestrais (parciais e final, em função da duração da pesquisa);
- 2) Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada. Neste caso, o pesquisador deve aguardar nova aprovação do CEP para realizar os procedimentos de acordo com as mudanças solicitadas;
- 3) Sobre o TCLE: caso o termo tenha DUAS páginas ou mais, lembramos que no momento da sua assinatura, tanto o participante da pesquisa (ou seu representante legal) quanto o pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas, colocando as assinaturas na última página;
- 4) Caso haja instituição(ões) coparticipante(s) no projeto, atender a solicitação da carta n.º 0212/CONEP/CNS, de 21 de outubro de 2010.

Endereço: Avenida Bandeirantes, 3900  
 Bairro: VILA MONTE ALEGRE CEP: 14.040-907  
 UF: SP Município: RIBEIRAO PRETO  
 Telefone: (16)3315-0494 E-mail: cep90@usp.br

## Continuação do ANEXO A - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



Continuação do Parecer: 2.621.396

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1083468.pdf	15/03/2018 14:18:46		Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	15/03/2018 14:14:08	MARINA SOUZA PESSOA DE MEDEIROS	Aceito
Outros	Roteiro_Entrevista.pdf	28/02/2018 20:22:34	MARINA SOUZA PESSOA DE MEDEIROS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	28/02/2018 20:21:58	MARINA SOUZA PESSOA DE MEDEIROS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Pesquisa.pdf	28/02/2018 20:16:07	MARINA SOUZA PESSOA DE MEDEIROS	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

RIBEIRAO PRETO, 25 de Abril de 2018

---

Assinado por:  
Carlos Roberto Bueno Júnior  
(Coordenador)

Endereço: Avenida Bandeirantes, 3900  
 Bairro: VILA MONTE ALEGRE CEP: 14.040-907  
 UF: SP Município: RIBEIRAO PRETO  
 Telefone: (16)3315-0494 E-mail: cep90@usp.br