

CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ALMIRANTE ADALBERTO NUNES

CT (AFN) **Maurício** Gomes de Farias

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO PREVENÇÃO AO
ESTRESSE NAS MISSÕES MILITARES DE LONGA DURAÇÃO

Rio de Janeiro

2019

CT (AFN) Mauricio Gomes de Farias

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO PREVENÇÃO AO
ESTRESSE NAS MISSÕES MILITARES DE LONGA DURAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro de Educação Física Almirante
Adalberto Nunes, como requisito parcial para
a conclusão do Curso de Pós-Graduação Lato
Sensu em Desempenho do Combatente.

Orientadora: 1ºT(T) Daniele Mariano Seda

Rio de Janeiro

Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes

2019

RESUMO

A Marinha do Brasil possui a capacidade de operar com interdependência em áreas distantes de suas bases em prol do cumprimento de suas tarefas constitucionais e de qualquer missão que lhe for atribuída. Em um possível ambiente hostil, uma extensa jornada de trabalho e, ainda, um risco de morte iminente são algumas possibilidades para o desenvolvimento de fatores estressores que podem alterar o comportamento do combatente em maior ou menor grau. Uma amostra de vinte e um militares brasileiros, que integraram o 17º Contingente Brasileiro da Força Interina Marítima (FTM) da Organização das Nações Unidas no Líbano (UNIFIL), foi objeto do estudo em questão.

Os militares envolvidos nesse tipo de missão devem procurar estratégias para melhor lidar com as situações externas, buscando controlar suas reações psicológicas. O desempenho do combatente exigirá o desenvolvimento de capacidades de superação para dominar seus sentimentos diante das dificuldades.

A prática de atividade física promove diversos benefícios a saúde, reduz o risco de morte prematura e, ainda, funciona como importante ferramenta de combate e prevenção ao estresse, contribuindo para a qualidade de vida e o bem-estar psicológico.

Os vinte e um militares voluntários foram convidados a responder dois questionários, um chamado de questionário de avaliação de comportamento e outro foi o próprio questionário internacional de atividade física – IPAQ. Fazendo a relação do indivíduo SEDENTÁRIO, observado no questionário IPAQ e algumas respostas referente ao questionário de avaliação do comportamento, foi possível verificar que aqueles que mantinham uma rotina de atividade física conseguiam obter um controle maior diante de algumas ocorrências dos fatores estressores.

O estudo objetivou verificar uma possível relação da inatividade dos militares durante as missões de longa duração e as respostas não adaptativas por parte do indivíduo, que dentro de um ambiente estressor pode gerar comprometimento no desempenho profissional.

Assim, foi possível inferir que, os militares envolvidos nesse tipo de missão podem ter se beneficiado e não apresentaram comportamentos estressores quando mantiveram uma rotina de atividade física. Constituindo-se essa prática como importante ferramenta moderadora na contribuição de prevenção ao estresse físico e psicológico.

Palavras-chave: Combatente, Qualidade de Vida, Fatores Estressores, Atividade Física

ABSTRACT

The Brazilian Navy has the ability to operate with interdependence in areas far from its bases for the fulfillment of its constituent tasks and any assigned mission. In a possible hostile environment, an extended workday, and an imminent risk of death, there are some possibilities for developing stressors that can alter combat behavior to a greater or lesser extent. A sample of twenty-one Brazilian military personnel, who were part of the 17th Brazilian Contingent of the United Nations Interim Maritime Force (FTM) in Lebanon (UNIFIL), was the subject of this study.

Military personnel involved in this type of mission should look for strategies to better deal with external situations, seeking to control their psychological consequences. Combat performance requires overcoming development to master your feelings in the face of difficulties.

The practice of physical activity promotes several health benefits, reduces the risk of premature death and still acts as an important tool to combat and prevent stress, contributing to quality of life and psychological well-being.

The twenty-one military volunteers were asked to answer two questionnaires, one called the behavioral assessment questionnaire and the other was the international physical activity questionnaire itself - IPAQ. Making a list of SEDENTARY individual, observing any IPAQ questionnaire and some answers regarding the behavior assessment questionnaire, it was possible to verify who maintains a physical activity routine obtained as to obtain a greater control after some occurrences of stressors.

The study aimed to verify a possible relationship of inactivity of the military during long missions and non-adaptive responses for part of the individual, which within a stressful environment can cause impairment in professional performance.

Thus, it was possible to infer that the military involved in this type of mission may have benefits and no stressors be detected when a routine physical activity is maintained. This practice is an important moderating tool in the contribution of preventing physical and psychological stress.

Keyword: Combatant, Quality of Life, Stressors, Physical activity

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

1	IMAGEM DA FERRAMENTA DO GOOGLE FORMULÁRIOS	11
---	--	----

LISTA DE GRÁFICOS

1	REPRESENTAÇÃO DE POSTOS E GRADUAÇÕES	13
2	REPRESENTAÇÃO DA IRRITABILIDADE E INTOLERÂNCIA	15
3	REPRESENTAÇÃO SOBRE O SENTIMENTO DE RAIVA	16
4	REPRESENTAÇÃO DO RELATO DE SAÚDE APRESENTADA PELOS MILITARES	16
5	REPRESENTAÇÃO DA CARGA DE TRABALHO APRESENTADA	17

LISTA DE TABELAS

1	QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE COMPORTAMENTO (Respostas)	14
2	QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ (Respostas)	17
3	REGISTRO DE FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DE ATIVIDADES	18

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	07
2	MÉTODO	11
3	RESULTADOS	13
4	DISCUSSÃO	19
5	CONCLUSÃO	19
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
7	ANEXO A (QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE COMPORTAMENTO.....	23
8	ANEXO B (QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ	24
9	ANEXO C (ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DO IPAQ	25

INTRODUÇÃO

A Marinha do Brasil (MB) deve estar pronta para atuar em exigência a Constituição Federal, mantendo-se apta a cumprir todos os acordos dos quais o Brasil é signatário, que realizando ações sob égide de organismos internacionais atua em proveito à política externa do País (DMN, 2017). Logo, fica evidenciado a possibilidade do combatente atuar, com necessidade de permanência em ambientes diversificados, por extensos períodos, mantendo seu potencial de pronto emprego. O que indica que a MB deve ter a capacidade de operar com independência em áreas distantes e de grandes dimensões em cumprimento de qualquer missão que lhe for atribuída (DMN, 2017).

Essa capacidade de emprego característica do Poder Naval, exigida para o cumprimento das mais diversificadas possibilidades de atuação, podendo ocorrer dentro ou fora do território nacional, fica limitada tão somente pelo espaço geográfico e pelas leis ou mandatos que ditarão o emprego necessário da força a ser utilizada à condução de operações militares (DMN, 2017). Dentro desse contexto, somado aos diversos atributos que levam a caracterização e a gerência dos conflitos, deve ser considerada a dimensão humana como o fenômeno de grande desgaste emocional, que se desdobra no mundo das mudanças de comportamento ditadas pelo ambiente. A maneira que o combatente irá proceder em relação ao campo operacional de atuação dependerá de influências, vontades, emoções, condição física e psicológica, sendo suas ações e impulsionadas pela sua capacidade de reação frente aos desafios do ambiente estressor (CGCFN-01, 2013).

As características específicas da profissão militar dentro do seu campo de atuação e aquelas relacionadas possivelmente com a rotina a ser seguida podem levar o indivíduo a desconfortos emocionais, o que obrigará o organismo manter uma busca constante para alcançar equilíbrio físico e mental necessário à atividade militar. O ser humano para isso desenvolve estratégias adaptativas de controle diante dos mais variados momentos de tensão (CREMASCO e colab., 2008). Diante disso, algumas consequências podem ocorrer com militares, levando até mesmo ao surgimento em níveis elevados de estresse, comprometendo direta ou indiretamente a qualidade de vida e o desenvolvimento das atividades profissionais (CREMASCO e colab., 2008).

Por isso, cresce em importância entender, dentro desse contexto, a dimensão humana e as relações que se dão no ambiente operacional durante o desenvolvimento das atividades, com os possíveis reflexos que os fatores estressores possam causar a saúde física e psicológica dos militares (CREMASCO e colab., 2008). O combatente brasileiro, sendo

chamado para cumprir seus deveres constitucionais, precisa estar preparado para o cumprimento de sua missão, pois estará exposto aos mais diversificados tipos de pressões físicas e psicológicas, tendo em vista a possibilidade diversificada de atuação e da necessidade de manter-se em constante estado de prontidão, exigido pela especificidade do seu trabalho (BARROS, 2018).

O desenvolvimento de suas atividades ocorre a partir de um contexto organizacional de extrema responsabilidade, baseados na hierarquia e disciplina, sendo os pilares da estrutura militar, o que obriga o acatamento integral de ordens dentro de um quadro hierárquico, fato que também pode levar o combatente a desgastes na saúde e nas relações sociais com amigos e com seus familiares, podendo comprometer com isso as atividades laborativas além do seu bem estar físico e social (VILHENA, 2005).

Atualmente, sabe-se que algumas atividades profissionais, incluindo a profissão militar, expõem o trabalhador a situações que acarretam inúmeros custos emocionais oriundos do estresse e de outros fatores físicos psicossociais, o que pode ocorrer em grande ou menor frequência, quando houver prolongada exposição ao evento estressor, surgindo uma grande necessidade do aumento na capacidade de adaptação ao novo e ao desconhecido (ROSSETTI e colab., 2008).

As respostas psicofisiológicas que ocorrem no organismo, diante das situações estressoras, são de funções regulatórias perante os estímulos internos e externos, levando o indivíduo a uma Síndrome de Adaptação Geral, a qual possui fases distintas, sendo estas: a fase de alerta, a fase da resistência e a fase da exaustão (ROSSETTI e colab., 2008).

A primeira fase pode ser positiva para a profissão militar, onde em contato com o ambiente estressor se fortifica, o corpo começa a produzir a adrenalina, busca “sobreviver” e adaptar-se diante do fato recente. O organismo preparando-se para lutar ou fugir encontra geralmente um aumento de entusiasmo, demandando com isso de mais energia frente ao desafio que está por vir. Para o combatente esta fase da síndrome talvez seja até interessante devido a necessidade de manter-se sempre atento, pronto para reagir a situações inesperadas, até mesmo fora do ambiente normal de trabalho de trabalho (ROSSETTI e colab., 2008).

A fase de resistência, pela qual o ser humano automaticamente tenta adaptar-se aos elementos estressores buscando o equilíbrio, pode gerar uma sensação de desgaste psicológico, podendo ocorrer níveis elevados de estresse (ROSSETTI e colab., 2008).

A pessoa permanecendo, por longos períodos, exposta aos fatores estressores, dentro de um mesmo volume e intensidade, poderá ocorrer uma quebra na homeostase e, o indivíduo passará à fase da exaustão, alcançando até momentos de depressão, com total esgotamento

psicológico. (ROSSETTI e colab., 2008).

Devido realmente a alguns fatores estressores apresentados ao combatente da Marinha do Brasil, dentro das mais diversas possibilidades do seu emprego operacional, surge a necessidade de observação da possibilidade de ocorrência dessa síndrome, como também da cuidadosa avaliação do ambiente estressor, entendendo as diferenças existentes do desenvolvimento humano, dentro de cada especialidade profissional militar, para que ações necessárias sejam tomadas, visando a diminuição de um possível diagnóstico de transtornos relacionados ao tratamento do estresse. Dentro dessa perspectiva, entendendo a dimensão humana, seria possível observar os níveis de adaptação ao estresse e seus sintomas, o que possivelmente contribuiria para o tratamento, a diminuição das dispensas médicas e outros prejuízos que afetam diretamente a Instituição e seus integrantes (ROSSETTI e colab., 2008).

O termo estresse vem sendo utilizado de forma indiscriminada na atualidade e reproduzido constantemente por diversos meios de comunicação, o conceito de estresse chega a fazer parte de uma linguagem dentro do senso comum, sendo defendido por diversas pessoas como o responsável por alguns males que afligem a vida moderna, inclusive àqueles de interesses econômicos e até científicos (FILGUEIRAS e HIPPERT, 2012). O estresse poderia ser entendido com as reações do organismo, por meio de estímulos internos e externos, que causam distúrbios físicos, psicológicos ou sociais, podendo causar prejuízos danosos a saúde do ser humano. (FILGUEIRAS e HIPPERT, 2012).

A sensação de estresse é, muitas vezes, inerente a determinadas profissões e podendo ser necessária como o início de um fenômeno adaptativo a situação que foi exposto o indivíduo. Ou, pode ser observado em duas dimensões diferentes, sendo o estresse em certo grau seria uma fonte de motivação para dar o *start* na iniciativa das ações a serem tomadas e, o oposto disso, que seria de forma excessiva e sem controle, que resultaria diretamente no resultado de baixo desempenho profissional (LUIZ e SOARES, 2012).

Possivelmente, como consequência de uma contínua exposição a ambientes fisicamente estressores, o combatente pode, durante ou até mesmo após o período da missão, sofrer influências no seu comportamento social e, até nas próprias funções laborativas (ZILLMER & KENNEDY, 2009). Porém, respostas que contrariam a boa conduta não devem ser desconsideradas ou confundidas com atos de indisciplina, o que nesse caso deve ser tratado com observância das leis e regulamentos e, sendo comumente excluída da consideração como estresse de combate (ZILLMER & KENNEDY, 2009).

As reações esperadas do combate, dentro de um ambiente operacional estressante, pode levar o combatente, mesmo com fadiga física ou cognitiva, a alcançar respostas que

podem, inclusive, apresentar uma melhora em matéria de humanidade, sendo a coesão, a lealdade aos pares e aos superiores identificados facilmente no seu modelo de agir. A cresça na Instituição e na missão recebida, além de aumentado o orgulho por pertencer a determinada unidade são também respostas esperadas do estresse de combate. A própria tolerância da exposição ao ambiente estressor sofrerá alterações, aumentando a capacidade de resiliência do soldado combatente (ZILLMER & KENNEDY, 2009).

Como elemento protetor e muito utilizado entre os combatentes, a camaradagem militar¹ pode ser um bom instrumento de base para a coesão de uma tropa, contribuindo para reagir aos fatores estressores. Sendo desenvolvida constantemente nas Unidades Militares da MB, tanto os exercícios como durante a prática do treinamento físico militar (TFM), visando proporcionar um suporte de apoio psicológico coletivo e essencial ao desenvolvimento dos trabalhos por diversas forças militares de todo o planeta (BROCHADO, 2001).

Os fatores de unidade e os relacionamentos interpessoais, além da comunicação transparente entre comando e comandados, a busca constante pela excelência do treinamento e pelo desenvolvimento do moral dos combatentes são vistos por muitos estudiosos, como instrumentos significativos de blindagem contra o estresse de combate (ZILLMER, 2009). Companheiros da mesma Unidade Militar dividem suas emoções e dificuldades, onde juntos vencem os desafios da tarefa recebida e desenvolvem o comportamento adequado correspondente com atividade militar (ZILLMER, 2009).

A manutenção da condição física é essencial para a atividade militar, para o desempenho profissional e sua funcionalidade nos diversos ambientes possíveis de atuação, aumentando de maneira significativa o grau da prontidão dos militares da MB, onde indivíduos com melhores aptidões físicas tornam-se mais resistentes e com elevados níveis de autoconfiança e motivação (CGCFN-15, 2009).

Porém, mesmo entendendo a exigência em manter uma boa condição física na preparação e formação militar, é desconhecida a relação direta dos benefícios psicológicos que a prática da atividade física promove ao combatente, durante o período das missões de longa duração, tanto àquelas fora do país, quanto em território nacional. Talvez, manter uma rotina de atividades físicas pode contribuir como fator agregador diante do desenvolvimento das estratégias adaptativas, diante das diversas situações dentro de um ambiente estressor. O indivíduo pode apresentar alguns sinais ou sintomas evidenciados pelas alterações físicas e psicológicas, o que, possivelmente, nas missões de longa duração pode ocorrer, devido as escalas de trabalho serem extremamente desgastantes, constituindo grande fonte geradora de

¹ Camaradagem Militar pode ser entendido como o sentimento de projetar no coletivo um forte espírito de corpodesenvolvido entre os militares.

estresse e enfermidades.

Verificando essa possível relação da prática da atividade física na contribuição para o desempenho profissional militar entre os militares em missão de longa duração e as possibilidades do desenvolvimento de um quadro relacionado ao estresse. E ainda, a carência de estudos sobre o assunto, com a constante busca pela a qualidade de vida do pessoal da MB, nos remete a uma preocupação em encontrar respostas, que naturalmente serão provisórias, para alguns comportamentos de desequilíbrio emocional, gerados pelas mudanças de ambiente operacionais, envolvendo a participação dos combatentes da Marinha do Brasil em operações militares.

Dessa forma, o objetivo do presente estudo é identificar entre militares sedentários, que participam de missões de longa duração, a relação existente de algumas possíveis respostas não adaptativas, diante do ambiente estressor como irritabilidade, aumento de peso, dificuldade de relacionamento interpessoal, alterações físicas e mentais, falta de entusiasmo, insônia, vontade de desistir da missão, dificuldade de trabalhar em equipe e sentimento de raiva com algum companheiro. E, as contribuições efetivas que a manutenção de uma rotina de atividade física pode ajudar o combatente a buscar um melhor equilíbrio psicológico, além da própria melhora da condição física, materializando o pronto emprego do combatente da MB.

MÉTODO

O estudo será do tipo retrospectivo, transversal e observacional em que será avaliada uma pequena amostra de 21 participantes. Um percentual de 10% de um total de 210 militares brasileiros que integraram o 17º Contingente Brasileiro da Força Interina Marítima (FTM) da Organização das Nações Unidas no Líbano (UNIFIL).

Os dados foram coletados, utilizando-se de uma ferramenta disponibilizada pelo Google – Documentos (Formulários), para o envio de um questionário de avaliação de comportamento (ANEXO A) e também enviado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (ANEXO B), na sua versão curta. Os dois

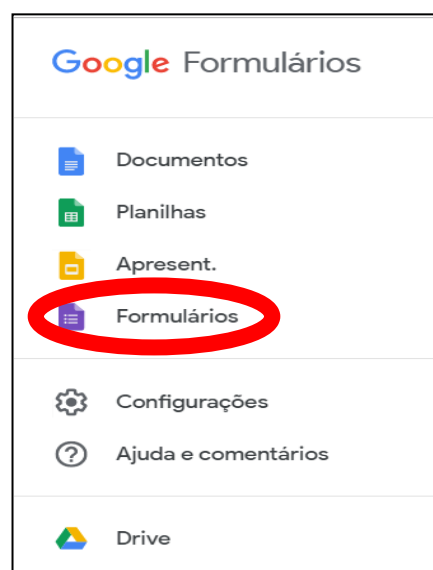


Imagem do Google- Formulários

questionários foram disponibilizados pela internet, para os militares que se encontravam ainda em regime de viagem na Fragata União, navio pertencente a Esquadra Brasileira designado para esta comissão. Os militares já permaneciam embarcados por um período de 5 meses, mantendo-se por grandes períodos em alto mar e posteriormente até as proximidades do Líbano, no Mediterrâneo, mantendo muito pouco contato com o continente em questão.

Mesmo com o longo período de afastamento de convívio com seus familiares, os militares mantinham contato pela internet através do *Skype*² e de redes sociais, além de outras ferramentas de comunicação disponibilizadas pelo próprio navio.

O questionário de avaliação de comportamento, composto de dez perguntas diretas, envolve perguntas que, possivelmente, poderão contribuir para servir de base para iniciarmos um estudo de grande importância para a MB, o estresse e outros desconfortos emocionais. O levantamento, durante as missões de longa duração, de dados sobre as algumas respostas do comportamento de nossos militares são de grande significância para a saúde naval e para constante busca pela qualidade de vida e da sensação de bem estar do maior patrimônio da Marinha, o seu pessoal.

A proposta de tais perguntas não oferece qualquer intenção de diagnóstico da condição psicológica dos militares, que só poderia ser feito por um psicólogo. Visa tão somente tentar identificar algumas respostas não adaptativas do combatente, diante do ambiente estressor de atuação, que nessa ocasião é a missão da ONU no Líbano – UNIFIL.

Para verificarmos a maior e menor incidência e disposição entre as respostas, a seguinte correlação será estabelecida: (N) **Não aconteceu**, (A) **Às vezes** e (Q) **Quase sempre**. Diante dos dados extraídos nesse primeiro questionário, inicialmente, a intenção será verificar a distribuição das respostas entre os militares voluntários.

Já o IPAQ permitirá estimar o tempo despendido por cada militar voluntário, por semana, em diferentes dimensões de atividade física, como caminhadas e aquelas que envolvem esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa (MATSUDO e colab., 2001). Onde a partir desse questionário será possível fazer uma classificação do indivíduo como MUITO ATIVO, ATIVO, IRREGULARMENTE ATIVO, IRREGULARMENTE ATIVO A, IRREGULARMENTE ATIVO B e SEDENTÁRIO.

A partir daí, a aplicação dos questionários buscará verificar a existência de alguma relação entre a inatividade e as respostas apresentadas pelos militares, diante dos momentos de desconforto emocional, provocadas pelo ambiente estressor, durante o período da missão. Diante das informações respondidas por cada indivíduo, será possível uma análise das

² Skype é um software que permite comunicação pela Internet através de conexões de voz e vídeo, criado por Janus Friis e Niklas Zennstrom.

respostas. Considerando para esse estudo as classificações no IPAQ de muito ativo, ativo e sedentário, descartando a quantidade de indivíduos que tiverem na faixa de irregularidade A e B descritos do mesmo questionário. A correlação entre os questionários possibilitará fazermos uma análise qualitativa, baseando-se nas respostas não adaptativas extraídas dos desconfortos emocionais e a rotina de atividade física estabelecida pelo combatente. Comparando diretamente o questionário de avaliação de comportamento com o IPAQ e diante das possíveis ocorrências positivas de fatores estressores, procurar entender como o militar consegue lidar com esses desconfortos emocionais, ou ainda, a existência de algum fator que possa ter sido identificado como relevante para que o combatente tenha o seu desempenho profissional limitado no cumprimento da missão.

RESULTADOS

Foram incluídos, como resultado do presente estudo o número de 21 participantes, sendo todos voluntários, que mesmo com a grande dificuldade de comunicação, devido as limitações de internet em alto mar, contribuíram para possibilitar a continuidade do trabalho e a conclusão da pesquisa. O *n* foi de 21 militares, todos do sexo masculino, com idade entre 21 a 50 anos, que se encontravam como integrantes do 17º Contingente da UNIFIL, mantendo o regime de viagem embarcados na Fragata União, permanecendo longe do convívio de seus familiares já cerca de 5 meses.

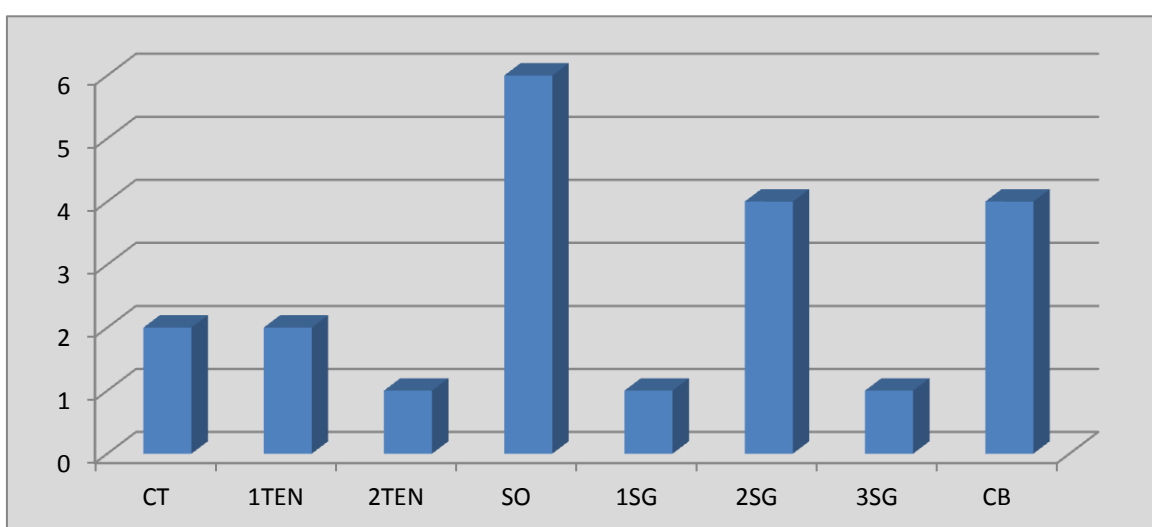


Gráfico1: Representação dos postos e graduações dos militares participantes da pesquisa

As perguntas que se referem o quadro de respostas a seguir encontram-se no Anexo A:

Questionário de Avaliação de Comportamento (Respostas)											
Of/Pr	Idade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CT	29	N	A	A	Q	N	N	A	N	Q	A
CT	27	A	Q	Q	Q	N	N	A	A	A	A
SO	47	N	N	Q	Q	N	N	N	N	N	N
2T	27	A	Q	A	A	N	N	N	A	Q	A
1T	29	A	N	Q	Q	N	N	N	A	N	A
SO	45	A	A	Q	Q	N	N	N	A	A	A
SG	45	A	N	Q	Q	N	N	A	N	N	N
SO	45	N	Q	Q	Q	N	N	N	N	N	N
1T	32	A	A	Q	Q	N	A	N	N	A	N
1T	29	A	N	Q	Q	N	N	N	A	N	A
CB	24	A	N	A	Q	N	N	N	A	A	N
CB	30	N	A	Q	Q	N	N	N	N	N	N
SG	38	A	N	Q	Q	N	N	A	N	A	A
SO	48	N	N	A	Q	N	N	N	N	N	A
CB	24	A	N	Q	Q	A	A	A	A	A	A
SO	46	A	A	A	Q	N	N	N	N	A	A
SG	33	N	A	A	Q	N	A	N	N	N	A
SG	41	A	N	A	Q	N	N	N	A	A	A
SG	36	A	Q	A	Q	N	N	N	A	A	A
SO	48	A	N	A	Q	N	N	N	N	N	N
CB	24	A	N	A	Q	N	N	N	A	A	N

Tabela 1. Legenda: Questionário próprio: (N) Não aconteceu, (A) Às vezes e (Q) Quase Sempre

Analisando o questionário de avaliação de comportamento, conforme a *tabela 1* é possível observar que incidências de alguns desconfortos emocionais possam ter acontecido entre os militares, conforme descrito abaixo:

- 1. O nível de irritabilidade e intolerância** - Não aconteceu ou aconteceu às vezes, o que é comum em qualquer grupo de trabalho;
- 2. Aumento de peso** – Alguns relatos de aumento de peso foram notados, que possivelmente está diretamente ligado com a pouca prática de atividade física e alimentação em excesso;
- 3. Manutenção da prática de atividade física diante da rotina de trabalho** – Foi possível observar que quase em sua totalidade, os militares conseguiram manter-se ativos, com a práticas de atividade física, mesmo rotinas disponibilizadas pelo navio;
- 4. Relacionamento interpessoal** – Os militares relataram que mantiveram bom relacionamento com superiores, pares e subordinados. Porém, um alegou que esse bom

relacionamento somente ocorria às vezes;

5. **Pensamento de desistir e solicitar o seu desligamento e retorno ao Brasil** - Somente um militar teve o pensamento em desistir da missão ou deixar de acreditar no seu propósito, o que pode espelhar a inexperiência e a pouca idade;
6. **Reclamações de azia, tensão muscular ou problemas de pele ou ainda alterações da pressão arterial** – Três militares procuraram a Seção de Saúde do navio;
7. **Diminuição do entusiasmo pela Missão em algum momento diminuiu** – Em cinco militares ocorreu a queda no entusiasmo, possivelmente, pela distância de casa e saudade de familiares;
8. **Dificuldades de trabalhar em equipe** – Dez militares alegaram esse tipo de problema, um número que deve representar uma preocupação para os comandantes e líderes de grupos de trabalho. Fato marcante entre os militares é a camaradagem, que constitui uma ferramenta para o desempenho profissional do indivíduo e da equipe, sendo essencial para o bom relacionamento interpessoal e o convívio harmônico nessas missões de longa duração;
9. **Sentimento de raiva por algum companheiro** – Uma situação preocupante foi que dois militares apresentaram o “quase sempre” esse sentimento. Essa questão pode, possivelmente, estar ligada a dificuldade de trabalhar em equipe e entender as possibilidades e limitações do outro. Esse caso em particular deve ser acompanhado mais de perto pelo profissional competente, além da necessidade da firme presença dos líderes de equipe;
10. **Distúrbio de sono apresentado por algum militar** – Poucos afirmaram terem tido dificuldade de dormir.

No ambiente operacional em questão, mais de 70% da amostra apresentou, em algum momento, níveis de irritabilidade e intolerância com membros de equipe. Porém, o sentimento de raiva por um companheiro chegou a quase 50% dos militares, o que é um fato bastante preocupante.

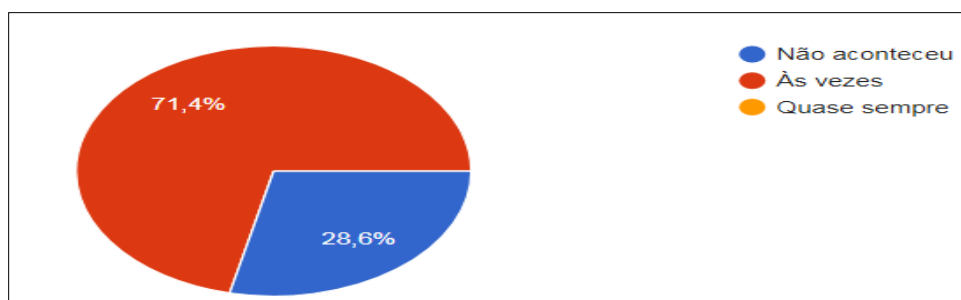


Gráfico 2. Representação da Irritabilidade e intolerância

O estudo apresentou dados bastante significativos sobre as respostas não adaptativas, que podem ser fatores geradores do estresse entre os militares da MB que participam das missões de longa duração.

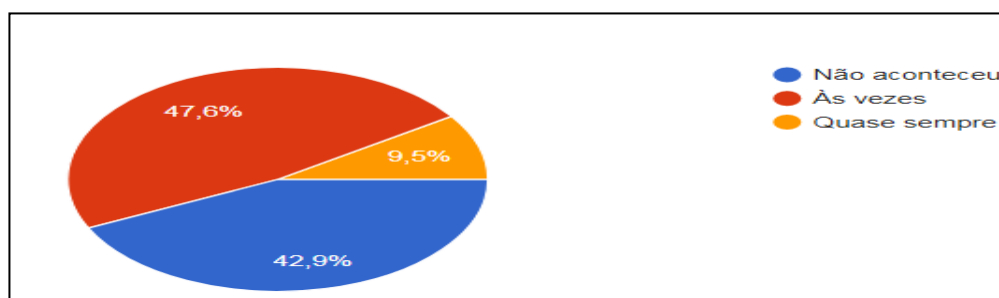


Gráfico 3. Representação sobre o sentimento de raiva entre os militares

Cresce em importância a necessidade de um preparo psicológico para lidar com os desafios, desenvolvendo com isso a capacidade de resiliência para recuperar-se das adversidades e encontrar o equilíbrio, contribuindo para o crescimento e fortalecimento da capacidade do indivíduo enfrentar as situações adversas em ambiente operacional.

O comportamento, diante de ambientes militares frequentemente estressantes e perigosos, exige uma constante busca pela adaptação ao novo e aos instrumentos disponibilizados pelo ambiente, sendo essa uma necessidade atual do ser humano, o esforço pela busca do bem estar coletivo (ROSA e HUTZ, 2008).

A dedicação exclusiva, fato que é intrínseco da carreira militar, pode levar o indivíduo a um estado de esgotamento mental, prejudicial à sua saúde. O estresse inserido neste contexto é uma resposta não específica do organismo, que diante de qualquer situação que ameace a seu equilíbrio, o indivíduo se mobiliza para enfrentar o evento estressor para retomar o controle biopsicossocial (SANTO e ALVES, 2007).

O gráfico a seguir representa como os voluntários afirmaram estar sua situação de saúde no momento que preencheram os questionários. Em nenhum militar ocorreu a alegação de qualquer problema ligado a mal estar físico ou psicológico.

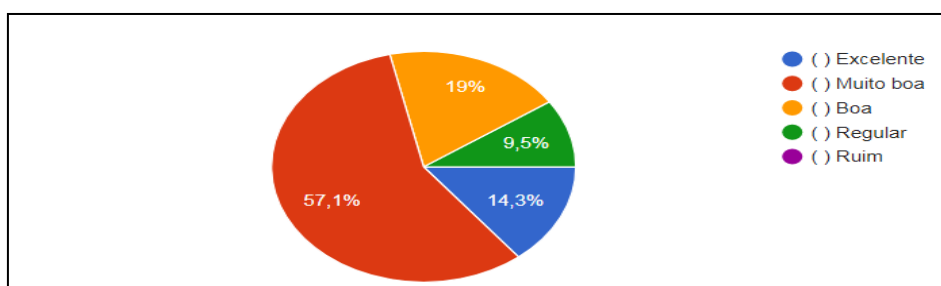


Gráfico 4. Situação de Saúde dos militares voluntários participantes da pesquisa

O questionário IPAQ é um instrumento, que de um esforço internacional, tem a proposta de determinar, de maneira eficaz e econômica, o nível de atividade física do indivíduo (MATSUDO e colab., 2001).

IPAQ									
Of/Pr	Idade	1a	1b	2a	2b	3a	3b	4a	4b
CT	29	0	0	0	0	7d	30'	8h	6h
CT	27	1d	20'	0	0	0	0	2h	6h
SO	47	3d	1h30'	1d	30'	1d	30'	6h	6h
2T	27	0	0	0	0	0	0	6h	3h
1T	29	5d	20'	5d	30'	7d	2h	4h	6h
SO	45	3d	3h	3d	50'	0	5h	10h	84h
SG	45	5d	50'	5d	15'	5d	1h	5h	4h
SO	45	3d	1h	3d	1h	5d	20'	4h	4h
1T	32	0	0	2d	20'	2d	20'	6h	2h
1T	29	5d	20'	5d	30'	7d	2h	4h	6h
CB	24	5d	30	5d	40'	0	20'	5h	8h
CB	30	4d	2h	7d	3h	4d	1h	3h	5h
SG	38	3d	2h	2d	14h	0	1h	3h	2h
SO	48	5d	40'	0	0	3d	10'	14h	8h
CB	24	6d	1h30'	7d	12h	6d	8h	10h	15h
SO	46	5d	1h	6d	1h	7d	2h	8h	6h
SG	33	0	0	0	0	0	1h30'	20h	0
SG	41	0	0	3d	60'	2d	40'	4h	4h
SG	36	2d	1h	0	0	3d	40'	6h	4h
SO	48	0	3h	1d	40'	1h	40'	4h	4h
CB	24	5	30'	5d	40'	0	20'	5h	8h

Tabela 2: IPAQ: 1a, 2a, 3a, 4a => Frequência em dias 1b, 2b, 3b, 4b => Duração

O gráfico abaixo apresenta, segundo os próprios voluntários, o volume da carga de trabalho por dia. Não sendo possível estimar exatamente que tipos de tarefas são executadas por cada militar, porém, em um navio de guerra não se executam uma única atividade, pois todos são responsáveis por manter o grau de prontidão conforme a demanda operativa.

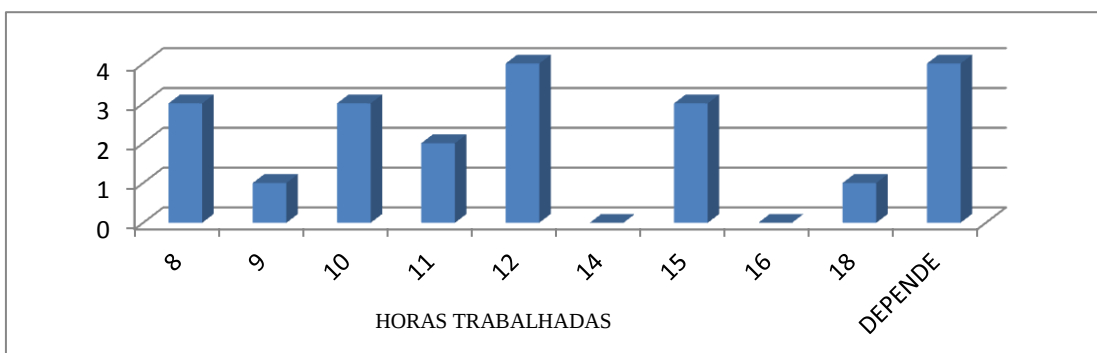


Gráfico 5. Carga de Trabalho por Posto e Graduação

Para a análise do IPAQ ocorrerá observando a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades, seguindo o protocolo utilizado pelo Centro Coordenador do IPAQ no Brasil (CELAFISCS,2018). Sendo a seguinte classificação: **Muito Ativo, Ativo, Irregular Ativo A, Irregular Ativo B e Sedentário.**

AMOSTRA (Of/Pr)	CAMINHADA		MODERADA		VIGOROSA		CLASSIFICAÇÃO
	F	D	F	D	F	D	
CT	7d	30'	0	0	0	0	ATIVO
CT	0	0	0	0	1	20'	IRREGULARMENTE A
SO	1d	30'	1d	30'	3d	1h 30'	ATIVO
2T	0	0	0	0	0	0	SEDENTÁRIO
1T	7d	2h	5d	30'	5d	20'	MUITO ATIVO
SO	0	5h	3d	50'	3d	3h	MUITO ATIVO
SG	5d	20'	5d	15'	5d	50'	MUITO ATIVO
SO	5d	20'	3d	1h	3d	1h	ATIVO
1T	2d	20'	2d	20'	0	0	IRREGULARMENTE A
1T	5d	20'	5d	30'	7d	2h	MUITO ATIVO
CB	5d	30'	5d	40'	0	20'	ATIVO
CB	4d	2h	7d	3h	4d	1h	MUITO ATIVO
SG	3d	2h	2d	14h	0	1h	IRREGULARMENTE A
SO	5d	40'	0	0	3d	10'	ATIVO
CB	6d	1h30'	7d	12h	6d	8h	MUITO ATIVO
SO	5d	1h	6d	1h	7d	2h	MUITO ATIVO
SG	0	0	0	0	0	0	SEDENTÁRIO
SG	0	0	3d	60'	2d	1h30'	IRREGULARMENTE A
SG	2d	1h	0	0	3d	40'	ATIVO
SO	0	3h	1d	40'	0	40'	IRREGULARMENTE A
CB	5d	30'	5d	40'	0	20'	IRREGULARMENTE A

Tabela 3. F = Frequência – D = Duração

Comparando as tabelas 1 e 3, é possível observar que os militares que não mantiveram uma rotina de atividade física indicaram mais alterações no seu nível das respostas não adaptativas. Os dados merecem destaque, pois, avaliando um *n* ainda maior poderíamos verificar com mais exatidão os motivos que despertaram esses sentimentos elencados na tabela 1.

DISCUSSÃO

Diante dos resultados encontrados, seria possível destacar três possibilidades diante do *n* levantado, que podem ter contribuído como fator gerador dos desconfortos emocionais:

- 1) A própria realidade estressora do ambiente da missão pode, realmente, estar levando o combatente a essas reações físicas e psicológicas do organismo, o que prejudicará a sua qualidade de vida;
- 2) Os militares envolvidos na missão já possuem um histórico de frequentes comportamentos de irritabilidade, diante dos seus companheiros, devido suas próprias características de dificuldade de relacionamento.
- 3) É possível que o combatente desenvolva comportamentos não adaptados, devido a sua inatividade durante as missões de longa duração. Pois, o próprio estudo elencou algumas alterações físicas e psicológicas, que podem ter a correlação com o estresse em um ambiente operacional.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a atividade física reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes e, reduz ainda, a depressão e a ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, a reduzir a hipertensão arterial, a manter a saúde e o bom funcionamento do sistema musculoesquelético, a melhorar a mobilidade e a promover o bem-estar psicológico.

Exercício físico é tão eficaz para reduzir os momentos de desconfortos emocionais, fazendo o indivíduo sentir-se melhor, que quando da inatividade é possível observar algumas alterações de humor (GOULD, 2017). Foi constatado que manter pelo menos de 3 a 4 vezes por semana, de forma específica, uma rotina de atividade física é possível aliviar diversos desequilíbrios físicos e psicológicos desconfortáveis (GOULD, 2017). Atividade física contribui para o bem-estar físico e para a saúde mental, o que significa uma melhoria na qualidade de vida e mais disposição para realizar as tarefas do cotidiano (GOULD, 2017).

Atividade física, dentro de um contexto cultural pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso, considerado um meio de preservar e melhorar a saúde, a qualidade de vida do ser humano e o desempenho físico, promovendo e combatendo diversas doenças (FREIRE e colab., 2014).

Os militares estão constantemente em contato com fatores estressores, pois os mesmos

fazem parte de suas responsabilidades e capacitações para bem cumprir os seus deveres mostram-se altamente adaptáveis às circunstâncias incertas e mutáveis (BARROS, 2018). O treinamento é uma importante ferramenta moderadora para contribuir com o controle do desempenho físico e psicológico, onde a necessidade da eficácia militar exige do indivíduo lidar com diversas situações, quando for acioando a responder a solicitação ao cumprimento de ordens, leis e regulamento (ZILLMER, 2009).

CONCLUSÃO

O estudo em questão parece apontar que os militares envolvidos na Missão de Paz no Líbano (UNIFIL), que não mantinham uma rotina de atividade física, apresentaram possibilidades maiores para o desenvolvimento de algumas respostas não adaptativas, que podem ocorrer dentro de uma realidade estressora, em maior ou menor grau.

Diante das respostas apresentadas, foi possível inferir que os militares envolvidos nesse tipo de missão necessitariam fortalecer suas estratégias de adaptação para melhor lidar com as situações externas, dentro de um ambiente estressor, buscando controlar os desconfortos emocionais.

Assim, parece que manter a prática a atividade física pode beneficiar o desempenho do combatente em missões de longa duração, constituindo-se em uma valiosa ferramenta de prevenção ao estresse, além de contribuir para o controle emocional no desenvolvimento das atividades profissionais e, principalmente, da própria condição de pronto emprego do militar da MB.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROCHADO, João MANOEL e Simch. 2001. **Alicerce Psicológico das forças de combate. O Caráter dos Soldados**. Rio de Janeiro : Biblioteca Exército, 2001.

LUIZ, Bruno e SOARES, Xavier. **Análise de Fatores Estressores Percebidos por Policiais Militares**. v. 16, p. 192–204, 2012.

FILGUEIRAS, Julio Cesar e HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. **A polêmica em torno do conceito de estresse**. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 19, n. 3, p. 40–51, 2012.

CREMASCO, Luiza e CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid e SILVA, Viviane Angelina Da. **A farda que é um fardo : O Estres Se Profis Sional Na Fard Fardo : Estresse Visão De Milit the Uniform Wich Is a Bundle : the Profissional Stress Stres S From the Point of View of Milit Ar Corporation Corpora**. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, v. 16, n. 2, p. 83–90, 2008.

DBM. **Doutrina Básica da Marinha - dgpm 305**. 2014.

SANTOS, André Faro e ALVES, Antônio. **Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde**. Psicologia: Reflexao e Critica, v. 20, n. 1, p. 104–113, 2007.

GOULD, ROBERT S.WEINBERG e DANIEL. 2017. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. O. Porto Alegre : ArtMed, 2017.

MATSUDO, Sandra M e colab. **International physical activity questionnarie (IPAQ): study of validity and reliability in Brazil**. Rev Bras Ativ Fis Saude, v. 6, n. 2, p. 6–18, 2001.

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS. **Ipaq - Classificação**, 2007. p. 42299643, [S.d.].

ROSSETTI, Milena Oliveira e colab. **Lipp's inventory of symptoms os stress for adults (ISSL) in federal civil servants of São Paulo**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 4, n. 2, p. 108–119, 2008. Disponível em: <http://www.gnresearch.org/doi/10.5935/1808-5687.20080018>.

CGCFN-01. **Manual de Fundamentos de Fuzileiros Navais, Ostensivo.** 2013.

CGCFN-15. **Normas Sobre Treinamento Físico Militar.** Cgcfm, v. 15, 2009.

BARROS, Juliana Reis de Alcântara. **Percepção de Estresse e Resiliência em Militares em Missão no Haiti.** v. 2, p. 18–30, 2018.

FREIRE, Rafael Silveira e colab. **Prática Regular De Atividade Física: Estudo De Base Populacional No Norte De Minas Gerais, Brasil Regular Physical Activity: a Population-Based Study in North.** Rev Bras Med Esporte, v. 20, p. 345–349, 2014.

ROSA, Francisco Heitor e HUTZ, Claudio Simon. **Psicologia positiva em ambientes militares bem-estar subjetivo entre cadetes do Exército Brasileiro.** Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 60, n. 2, p. 157–171, 2008.

ZILLMER, CARRIE H. KENNEDY e ERIC A. 2009. **Psicologia militar. Psicologia militar, aplicações Clínicas e Operacionais.** Rio de Janeiro: Biblioteca do Exército, 2009.

VILHENA, Cristina Poças. Resiliência em contexto militar. p. 30–91, 2005. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/23689/2/29793>.

ANEXO – A

1. No ambiente Operacional, o nível de irritabilidade e intolerância com membros de equipe ultrapassaram o que você considera como aceitável?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

2. Você teve aumento de peso durante o período da MISSÃO?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

3. A rotina a bordo permite manter a prática de atividade física durante o período da MISSÃO?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

4. Durante os momentos descanso o seu relacionamento interpessoal com os demais participantes da MISSÃO era agradável?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

5. Durante o período da MISSÃO, você pensou em desistir e solicitar o seu desligamento e retorno ao Brasil, devido a qualquer desconforto físico ou mental?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

6. Durante o período da MISSÃO, procurou a Seção de saúde com

reclamações de azia, tensão muscular ou problemas de pele ou ainda alterações de pressão arterial?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

7. Seu entusiasmo pela Missão em algum momento diminuiu, deixando de acreditar no seu propósito de estar longe de casa e da família?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

8. No período da Missão, percebeu em algum momento dificuldades de trabalhar em equipe, comprometendo com isso o seu desempenho profissional?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

9. Pode afirmar que, em algum momento da Missão, você teve sentimento de raiva por algum companheiro?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

10. Durante o período da Missão, apresentou algum distúrbio de sono, levando-o a dormir demais ou simplesmente não conseguia dormir?

- ☐ Não aconteceu
- ☐ Às vezes
- ☐ Quase sempre

ANEXO – B

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FISICA-IPAQ

Nome: _____

Data: _/_/_ Idade: _____ Sexo: F () M ()

Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não

Quantas horas você trabalha por dia: ____

Quantos anos completos você estudou: ____

De forma geral sua saúde esta:

() Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que esta sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação a pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL, USUAL ou HABITUAL. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Obrigado pela sua participação!!

Para responder as questões lembre-se que:

- atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal;
- atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez:

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

Dias ____ por semana () Nenhuma

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

Dias _____ por semana () Nenhuma

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias _____ por semana () Nenhuma

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta caminhando por dia?

Horas: _____ Minutos: _____

4a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quantas horas por dia você fica sentado em um dia da semana?

Horas: _____ Minutos: _____

4b. Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?

Horas: _____ Minutos: _____

ANEXO C

A classificação do nível de atividade física pelo IPAQ seguirá conforme orientações CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS (CELAFISCS,2018) da seguinte maneira:

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min. / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

