A prática esportiva e de exercício físico entre militares da Academia da Força Aérea: o que muda depois do curso de formação?

<https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2024e38188624>

Marina Souza Pessoa de Medeiros*
Vitor Ricci Costa**
Myrian Nunomura*

*Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

**Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

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. Alguns 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 do bom condicionamento físico, ainda são raros aqueles que analisam a motivação desses profissionais para a prática regular de exercício físico ou esporte. Dessa forma, este estudo analisou a motivação dos militares à prática esportiva e de exercícios físicos. Participaram do estudo, cinco Oficiais, do posto de tenente, formados pela AFA. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturada e analisados pelo método da Análise Temática. Foram observados como aspectos favoráveis à motivação: a identificação com o grupo e modalidade esportiva, a preocupação com a saúde, bem estar e qualidade de vida, a autonomia e conhecimentos adquiridos na formação e a operacionalidade militar. Em contrapartida, os aspectos negativos foram: a educação física opcional, a prática de exercícios fora do quartel, a experiência negativa durante a formação e a falta de exemplo e estímulo dos superiores hierárquicos, o que pode trazer prejuízos à saúde, qualidade de vida e à operacionalidade.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Autodeterminação; Treinamento Físico Militar; Comportamentos saudáveis.

Introdução

A prática regular de exercícios físicos é associada à prevenção de doenças e aos benefícios físicos, psicológicos e sociais para a população em geral¹. Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde² desenvolveu diretrizes generalistas que apoiam ações e investimentos em políticas para a promoção do estilo de vida ativo e outros hábitos saudáveis, a fim de reduzir o comportamento sedentário. Essas diretrizes evidenciam a importância dos níveis satisfatórios de condicionamento físico para o desempenho efetivo de atividades cotidianas e laborais dos indivíduos. No caso do serviço militar, o cuidado com o condicionamento físico torna-se indispensável

para o cumprimento da missão institucional.

Além da sua atribuição mais conhecida, na defesa e controle do espaço aéreo, a Força Aérea é empregada em vários ambientes operacionais. Os militares da aeronáutica também atuam em atividades de integração com a sociedade, como a participação em campanhas de vacinação, transporte de órgãos e tecidos, socorro de enfermos que moram distante dos grandes centros, em situações de calamidades públicas, combate incêndios florestais, busca e resgate de pessoas acidentadas ou perdidas em mares, matas e montanhas, ou seja, representa boa parte da capacidade do País, em termos logísticos³.

De acordo com o Estatuto dos militares, é responsabilidade individual do militar zelar pelo seu próprio condicionamento físico e de seus subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum³. Assim, espera-se que os militares desenvolvam e mantenham níveis de aptidão física que lhes permitam desempenhar suas atividades profissionais com a máxima eficiência, e se manter preparados para atender qualquer emergência, que ocorreria em condições adversas e por período prolongado de tempo, bem como qualquer treinamento que possam receber, ao longo da carreira. Portanto, o treinamento físico militar é reconhecido como fundamental na preparação e atuação da tropa, bem como no exercício da liderança pelas Forças Armadas de todo o mundo⁴. Ainda, a prática de exercícios físicos e da alimentação saudável também deveriam ser incorporados no cotidiano de cada militar.

Dessa forma, durante os quatro anos de formação dos cadetes, os militares de carreira da Força Aérea Brasileira (FAB) participam das aulas obrigatórias de educação física na disciplina curricular denominada “Treinamento Físico”, na Academia da Força Aérea (AFA). No horário da aula, os Cadetes são divididos em dois grupos: os atletas, que participam das diversas equipes esportivas; e os não-atletas, que participam das instruções de Treinamento Físico-Profissional Militar (TFPM), no qual executam atividades de condicionamento físico geral, operacional e à preparação para o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF)^{5,6}.

Após a formação dos cadetes, eles ficam desobrigados da disciplina curricular. Entretanto, de acordo com o regulamento específico, a prática do TFPM é obrigatória a todos os militares aptos para o serviço ativo na Aeronáutica. Assim, os horários para a prática são reduzidos dentro do quartel, em comparação ao período de formação, o que flexibilizaria a presença dos militares na prática de exercícios físicos, quando em algumas Unidades seria opcional⁵. Acreditamos que essa flexibilização comprometeria a motivação destes indivíduos para a prática de exercícios físicos e levaria à queda na frequência ou eventual sedentarismo entre os militares.

Nesse sentido, MUNIZ e BARROS⁷ afirmam que os parâmetros mínimos antropométricos e de aptidão física exigidos na avaliação na admissão dos candidatos a militar não são sustentados ao longo da carreira. Ademais, estudos identificaram o aumento nos índices de obesidade e excesso de peso no âmbito militar⁷⁻¹¹. Assim, esses índices também estariam relacionados tanto à redução do condicionamento físico do militar após a formação, como a fatores organizacionais, redução na exigência do teste físico, e motivação para a prática esportiva e de exercício físico.

A motivação é um processo complexo que envolve aspectos como energia, direção, persistência que serão responsáveis pela ativação e intenção de um indivíduo iniciar e se manter engajado em qualquer atividade¹². Uma das teorias que explicaria a associação entre a motivação e os comportamentos de saúde (nos quais se incluem a prática esportiva e de exercícios físicos) é a Teoria da Autodeterminação (Self Determination Theory [SDT]¹³). O foco central desta teoria é analisar o grau de motivação (i.e. autônoma ou controlada) que a pessoa possui em relação a determinado comportamento. Desse modo, é possível refletir sobre os motivos pelos quais alguns indivíduos se envolvem e se mantêm engajados em comportamentos de saúde positivos e adaptativos e outros não.

O modelo teórico multidimensional da SDT é representado no continuum da autodeterminação, que apresenta estilos distintos de regulações comportamentais. Essas regulações podem ser mais controladas ou mais autônomas e são distribuídas no continuum da seguinte forma: amotivação (caracterizada pela falta de intenção de agir); regulação externa (o comportamento da pessoa é influenciado por fatores externos para obter recompensas ou evitar punições); regulação introyetada (o comportamento da pessoa é influenciado por pressão interna, como a busca de reconhecimento social); regulação identificada (ocorre em situações, nas quais o indivíduo valoriza a atividade e associa os resultados e benefícios dela ao comportamento emitido); regulação integrada (o indivíduo identifica a importância do comportamento e o intergra

a sua maneira de pensar e agir); motivação intrínseca (prazer interno, que faz com que o indivíduo pratique a atividade por si mesmo ou pelo prazer que ela traz). Assim, a motivação íntinseca, a regulação identificada e a integrada são motivações mais autônomas. Em contraste, a motivação controlada consiste tanto na regulação externa, quanto na regulação introjetada. Tanto a motivação autônoma, quanto a controlada direcionam o comportamento, e contrastam com a amotivação¹⁴.

A partir da SDT, podemos refletir sobre a “qualidade” e os “tipos” de motivação dos indivíduos¹⁴. Ainda, identificamos que o envolvimento na prática esportiva e de exercícios físicos é regulado por fatores mais ou menos autônomos ou controlados e tende a ser mantida ao longo do tempo, quando as regulações autônomas são mais recorrentes¹⁵.

Assim, a partir desse modelo teórico, quando conhecemos e compreendemos a natureza e o processo de motivação que

leva o indivíduo à prática de determinadas atividades e os estilos que regulam essa prática, podemos direcionar a elaboração de estratégias, a fim de ampliar a participação e a manutenção pós-formação, além da possibilidade de melhorar a qualidade das aulas, tornando-as cada vez mais atrativas, prazerosas e significativas aos praticantes. Ademais, a motivação também influencia na incorporação do hábito. Portanto, ao analisar a motivação dos militares para a realização e a manutenção da prática de exercícios físicos, poderemos refletir “como” despertar o interesse e mantê-los na prática regular de exercícios. Nessa perspectiva, seria possível empregar estratégias embasadas nas condições organizacionais, que melhor atenderiam às necessidades e expectativas dos envolvidos, principalmente, após a conclusão do período de formação. A partir do exposto, o objetivo dessa pesquisa foi compreender e analisar a prática esportiva e de exercícios após a formação dos militares da AFA e o processo de motivação.

Método

Optamos pela pesquisa qualitativa que, segundo TRIVIÑOS¹⁶, está centrada em descrever, analisar e interpretar as informações coletadas na investigação com o intuito de entendê-las, de forma contextualizada, sem preocupação em generalizá-las. Este tipo de pesquisa responde às questões muito particulares e trabalha com o universo de significados, de motivos, de aspirações, de crenças, de valores e de atitudes.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da instituição da primeira autora (CAAE: 85561618.0.0000.5659). Todos os critérios éticos foram atendidos e todos os participantes assinaram ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Contexto do estudo

A AFA é uma instituição de nível superior, localizada no município de Pirassununga-SP, e possui três cursos de formação: o Curso de Formação de Oficiais Aviadores, o Curso de Formação de Oficiais Intendentes e o Curso de Formação de Oficiais de Infantaria. Todos os cursos têm duração de quatro anos,

em sistema de internato, ou seja, os alunos moram na Instituição, com possibilidade de sair apenas nos finais de semana.

Ao ingressar na AFA, alguns cadetes são selecionados para as equipes esportivas da instituição. O treinador de cada equipe é responsável por convocá-los, mediante seleção realizada durante as aulas na modalidade. O cadete também pode se candidatar e passar por um período probatório na equipe esportiva. Em geral, os cadetes-atletas permanecem nas equipes durante toda a formação.

A disciplina de “Treinamento Físico” possui uma carga horária de noventa minutos diários, cinco dias na semana. Neste horário, os cadetes-atletas praticam apenas a modalidade esportiva e os não-atletas realizam o TFPM. A disciplina é avaliada por meio do TACF e são realizados dois testes anualmente, no início (diagnóstico) e no final do ano (somativo).

Ao término do curso, os Oficiais recém-formados são distribuídos nas diversas unidades militares da Força Aérea Brasileira

e cada unidade gerencia o treinamento físico de formas diferentes. No caso da AFA, o contexto desse estudo, os oficiais podem realizar educação física durante o expediente, duas vezes por semana, por 90 minutos diários, de forma não obrigatória, com o suporte dos profissionais de Educação Física da instituição, mediante procura.

Participantes e produção dos dados

Os dados foram produzidos no final do ano letivo de 2018, na AFA. Entrevistamos cinco oficiais, de ambos os sexos, do posto de Tenente, que é a primeira patente obtida ao concluir o estágio realizado após a formação, e que atuam na AFA. Destes oficiais, 4 haviam sido atletas durante a formação. Dentre o quadro de oficiais militares da instituição, selecionamos aqueles que concluíram o curso de formação nos últimos quatro anos, critério que garantiria que os participantes teriam cursado a disciplina “Treinamento Físico”, nos moldes atuais e com o mesmo grupo de instrutores.

Os cinco oficiais (randomicamente identificados de O1 a O5 para garantir o anonimato) participaram da entrevista semiestruturada individualmente, sem influências de terceiros e em local combinado. As entrevistas foram conduzidas pela primeira autora, que foi instrutora da disciplina “Treinamento Físico” entre os anos de 2010 e 2018, antes do período do estudo. Essa condição facilitou a interação entre a pesquisadora e os participantes. Destacamos que os entrevistados foram intruídos a falar livremente, pois os dados seriam usadas somente para o projeto de pesquisa e não haveria nenhum tipo de conflito de interesse com a instituição.

Utilizamos um roteiro de perguntas que assegurou a fluidez e a espontaneidade nos depoimentos e favoreceu o enriquecimento dos dados¹⁷. O roteiro foi composto pelas seguintes perguntas: fale da sua experiência com a Educação Física na AFA, ao longo dos anos de formação; Qual a sua afinidade com a prática esportiva e de exercícios físicos? Fale sobre a aplicabilidade da Educação Física nas outras

atividades que você desenvolve na AFA e no seu cotidiano; Você vê diferença entre atletas e não atletas na AFA? Fale sobre sua relação com os instrutores de Educação Física na AFA; Como foi sua experiência com a prática de exercícios físicos depois da formação?

A duração média das entrevistas foi de 16 minutos. Os depoimentos foram registrados em dispositivo digital e, posteriormente, transcritos na íntegra. O material transcrito foi enviado aos participantes para que cada entrevistado verificasse o seu discurso, se concordavam ou sugeririam alguma edição no conteúdo.

Análise de dados

Para o tratamento dos dados, empregamos a técnica da Análise Temática, proposta por BRAUN e CLARKE¹⁸, que é um método para identificar, organizar e oferecer informações, padrões de significado (temas) de maneira sistemática, em um conjunto de dados. 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 na análise do significado no conjunto como um todo, ou examinar um aspecto particular mais a fundo; relatar os significados óbvios, ou interrogar os significados ocultos.

Para a definição dos temas, passamos pelas etapas determinadas pelo método: 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. 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.

Resultados

Conscientização e obrigação profissional: necessidades e interesses durante a formação

Alguns participantes relataram que a identificação e o pertencimento a determinado grupo e a uma modalidade foram fatores importante para mantê-los engajados na prática esportiva durante o curso de formação:

“[...] 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)

“Gostava por conta do gosto pela atividade em si [...] Eu gostava da ação do esporte mesmo.” (O2)

“Eu gostava de ter uma equipe, eu gostava de estar em um esporte [...] das amizades, de ter um treinamento específico pra aquilo”. (O1)

Esses fatores foram mencionados apenas pelos oficiais atletas. Assim, O3 e O4 complementam sobre a importância da prática de Educação Física durante a formação:

“[...] a gente competia e treinava aqui no campo. 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. Seja na educação física, seja estar na sala de aula, eu acho que é uma condição mental que o esporte te ajuda. Por isso que eu era assim”. (O4)

Ainda, essa identificação da prática de exercícios físicos como fator positivo para o desempenho de outras atividades do militar está associada à conscientização dos deveres de ser militar:

“Na minha profissão, de militar, é obrigação, é prevista em regulamento a gente estar com condicionamento físico em dia”. (O4)

Assim, observamos que há consciência da importância do bom preparo físico nas atividades

operacionais da profissão militar. Afinal, é uma profissão que lida com situações ou atividades que colocam em risco a própria vida e, por vezes, exige resposta físico motora para os desafios e operações da própria função:

“Em alguns momentos, a única coisa que pode definir a nossa sobrevivência pode ser a questão de ter um bom condicionamento físico.” (O4)

“[...] 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”. (O5)

Também há observações relacionadas especificamente à atividade aérea,

“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.” (O3)

“Quando eu estou com atividade física em dia, o rendimento no voo é melhor”. (O4)

A expectativa da realização de cursos operacionais também é citada como motivo para a continuidade da prática de exercícios:

“após a formação eu tinha uma motivação minha para continuar, porque eu queria fazer curso PQD (paraquedista), curso SAR (*Search And Rescue* – Busca e Salvamento) e isso exige físico”. (O4)

Dessa maneira, a obrigação pode se tornar um hábito e ser incorporado pela conscientização de que seja importante ou a pessoa percebe isso ao adotar outro hábito. Assim, os oficiais entrevistados também associaram a prática esportiva e de exercícios físicos à saúde e à qualidade de vida nas demais atividades cotidianas fora do quartel e para além da profissão:

“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 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)

Ademais, a autonomia e os conhecimentos adquiridos nas aulas de educação física, ao longo do curso de formação, também foram citados como fator positivo para a continuidade na prática de exercícios após a formação:

“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”

“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 (...) 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)

Nesse sentido, a conscientização sobre a autonomia e sua relação com os conhecimentos adquiridos nas aulas de educação física evidenciam a importância e a necessidade dessa disciplina durante os anos formativos dos oficiais. Essa autonomia é ainda mais essencial no momento em que a prática esportiva e de exercícios físicos torna-se opcional e coincide com o aumento das demandas do oficial recém-formado.

A demanda de trabalho do oficial recém-formado e a educação física opcional: tensões individuais e institucionais

Sobre a continuidade da prática esportiva e de exercício físico após a formação, alguns 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, e coincide com o surgimento de “novas” demandas

de trabalho para o oficial recém formado. Com isso, observamos que a frequência na prática de exercícios diminui:

“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)

“De 35 pessoas, da caça, que eu estava lá convivendo, quem fazia atividade física era uma ou duas e olhe lá, uma vez por mês no horário da educação física.” (O3)

Além disso, o exercício no quartel se torna menos frequente e os oficiais optam por priorizar as demandas de trabalho em relação ao exercício físico, cuja prática, quando ocorre, é alocada no contraturno de trabalho e fora do quartel:

“Eu faço 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.” (O2)

Ainda, o aumento da demanda de trabalho reflete na falta de exemplo e estímulo por parte dos superiores. Dessa forma, identificamos que, institucionalmente, o “trabalho” é visto como prioridade em relação a prática esportiva e de exercícios físicos. Assim, a manutenção do condicionamento físico, que é dever do militar, se desassocia da rotina de trabalho e pode ser vista como uma estratégia para “fugir do trabalho” em alguns cargos específicos e afasta os oficiais da prática de exercícios físicos:

“[...] 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. Então, eu 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 [...] 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).

Além disso, identificamos que aspectos associados a experiências negativas durante o curso de formação, também influenciam na interrupção da prática de exercícios quando os oficiais se formam e não têm mais a obrigatoriedade das aulas de educação física:

“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 parar com isso porque eu finalmente cheguei ao ponto de não precisar mais disso como oficial formado.’ Tinha um 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 conseguia fazer (...) que eu não queria e agora de raiva eu também não vou fazer.’ Foi 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.” (O3)

Em virtude dessa redução da frequência da prática de exercícios por motivos institucionais e individuais, há relatos dos entrevistados sobre as consequências para a saúde:

“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”.

Discussão

Realizar uma atividade por ela mesma ou simplesmente pelo prazer que ela proporciona é considerado um fator intrínseco de motivação¹⁹. De acordo com os depoimentos dos participantes, esse fator se evidenciou na identificação com o grupo e com a modalidade esportiva praticada, e este se tornaria um poderoso fator de aderência, se não fosse pelo fato de que a prática esportiva, em geral, seja interrompida após a formação. Assim, o oferecimento de diversas modalidades ampliaria e favoreceria aos militares se identificarem com alguma(s) dela(s). Sabemos que essa identificação

não é tão simples, apesar de haver muitas modalidades esportivas, mas também esbarraria na disposição de infraestrutura (espaço, equipamentos e profissionais) para o seu oferecimento.

Da mesma forma, podemos classificar como fatores intrínsecos, a preocupação com a saúde, o próprio bem estar e os respectivos efeitos na atividade profissional, bem como a autonomia e os conhecimentos adquiridos, pois estão associados ao benefício interno que a atividade proporciona. A atenção para a própria saúde e o bem estar também poderiam surgir pela orientação e conhecimento

adquiridos durante a formação, o que seria reforçado com a frequência, por exemplo, aulas e palestras regulares sobre os efeitos positivos da prática esportiva e de exercício físico. Assim, a conscientização se torna estratégia interessante com o objetivo de levar estes indivíduos a maior aderência após a formação, pois poderia reforçar o hábito¹⁹⁻²¹.

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. Níveis elevados de aptidão física são fundamentais para a realização de inúmeras tarefas da carreira militar²². Assim, a obtenção de resultados gerados pelo esforço e empenho tornam-se estratégias de intervenção para reforçar a manutenção da prática de exercícios físicos. Um caminho poderia ser o estabelecimento de metas ou objetivos de curto prazo, tanto para a operacionalidade militar, como para o desempenho físico.

Com relação aos aspectos negativos, os discursos demonstram que há dificuldades em conciliar as práticas e as expectativas de desempenhos nas atividades administrativas e operacionais, com a manutenção do preparo físico. Especialmente, quando não há tempo disponível dentro do horário do expediente, ou a prática esportiva

não é prioritária. 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, seja com as atividades realizadas ou atitudes de instrutores, poderia favorecer a desistência da prática de exercícios assim que se tonarem opção, e não mais obrigação.

Porém, estes comportamentos e a falta de exemplo e estímulos dos superiores hierárquicos e colegas de trabalho distoam dos próprios regulamentos da Força Aérea, que determinam que o militar tem a responsabilidade individual de zelar pelo próprio condicionamento físico, mas também, de seus subordinados. Assim, seria dever dos chefes e comandantes estimular e prover meios para as instruções relacionadas à prática esportiva e de exercícios físicos^{3,5,6}.

Todavia, os relatos demonstram que tem se estabelecido a cultura de que a prática de exercícios seria prejudicial ao desempenho das atividades laborais, e quem a pratica é porque está com tempo ocioso ou não se preocupa com o bom andamento dos processos. Esse aparente estigma poderia ser um fardo muito caro a carregar e comprometeria sua imagem e reputação na academia e, portanto, o motivo da resistência à participação após a formação.

Considerações finais

Concluimos que, há esforço da AFA durante o período de formação para que estes militares tenham bom preparo físico e se desenvolvam, progressivamente, ao longo dos quatro anos de curso, por meio da disciplina de Treinamento Físico obrigatória e frequência semanal de cinco dias na semana.

Entretanto, após a formação, os militares enfrentam problemas para manter a prática esportiva ou de exercícios físicos. Os relatos apontam que Oficiais reduzem, de forma significativa, a prática de exercícios físicos, o que prejudicaria sua saúde, qualidade de vida e operacionalidade.

Para dirimir esses problemas, o aspecto educacional das aulas poderia ser reforçado,

com aulas teóricas e palestras sobre hábitos saudáveis, prejuízos relacionados ao sedentarismo, bem como os efeitos do bom condicionamento físico na operacionalidade do militar. Além disso, poderia haver uma preparação para a transição entre a rotina acadêmica e a de militar formado, com uma redução gradual e planejada das atividades, similar ao processo de Destreio Desportivo, proposto por LÓPEZ²³ para a aposentadoria de atletas profissionais no esporte, de forma que militares não abandonassem, nem houvesse uma redução drástica na prática de exercícios depois de formados.

O fato da educação física 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, a manutenção da obrigatoriedade da prática de educação física, dentro dos quartéis pode incentivá-los a manter a prática de exercícios, e minimizar a 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.

Por último, a inclusão de testes físicos específicos e adequados para cada cargo ou especialidade poderia ser uma estratégia interessante, já que o militar identificaria a real necessidade do condicionamento físico para a função que exerce dentro do quartel, com a finalidade de melhorar o seu desempenho profissional e prevenir ou tratar dores e lesões decorrentes das atividades específicas.

Uma vez que identificamos a motivação, é importante que a mantenhamos sempre elevada, para proporcionar ótimos níveis de rendimento e satisfação. Portanto, estratégias motivacionais devem ser incluídas nos programas de condicionamento físico desta população, bem como deve haver um componente educacional mais consistente. Além disso, um bom programa de exercícios deveria oferecer emoções positivas, e não apenas benefícios relacionados à saúde^{21,24-26}.

Abstract

Physical activity and sporting practice among the Air Force Academy officers: what changes after the officer training course?

In the Officer Training Course at the Air Force Academy (AFA), physical education is mandatory for all students, regardless the grade and specialty. 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 to practice exercise/sports. The study population consisted of five officers, from the rank of lieutenant, who have attended the Officer Training Course at AFA. 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.

KEYWORDS: Motivation; Self-determination; Military Physical Training; Healthy behaviors.

Referências

1. Kohl III HW, Craig L, Lambert E, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for Public Health. *Lancet*. 2012;380:294-305.
2. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
3. Brasil. Estatuto dos Militares. Lei nº 6.880, de 9 de Dezembro de 1980. Brasília: Presidência da República; 1980.
4. Avila JA, Lima FPDB, Pascoa MA, Tessutti LS. 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*. 2013;19:363-366.
5. Brasil. 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). Brasília: Ministério da Defesa; 2017.
6. Brasil. 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). Brasília: Ministério da Defesa; 2009.
7. Muniz GR, Bastos FI. Prevalência de obesidade em limitares da força aérea brasileira e suas implicações na medicina aeroespacial. *Rev Educ Tecn Apl Aeron*. 2010;2:25-36.
8. Donadussi C, Oliveira AF, Fatel ECS, Dichi JB, Dishi I. Ingestão de lipídios na dieta e indicadores antropométricos de adiposidade em policiais militares. *Rev Nutr*. 2009;22:847-855.
9. Minayo MCS, Assis SG, Oliveira RVC. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciênc Saúde Coletiva*. 2011;16:2199-2209.
10. Wenzel D, Souza JMP, Souza SB. Prevalência de hipertensão arterial em militares jovens e fatores associados. *Rev Saúde Pública*. 2009;43:789-795.
11. Neves EB. Prevalência de sobrepeso e obesidade em militares do exército brasileiro: associação com a hipertensão arterial. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2008;13:1661-1668.
12. Deci E, Ryan R. The "What" and "Why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*. 2000;11:227-68.
13. Deci E, Richard R. *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science and Business Media; 1985.
14. Deci E, Ryan R. Self-Determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008;49:182-185.
15. Wilson PM, Mack DE; Grattan KP. Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*. 2008;49:250-256.
16. Triviños ANS. *Introdução à pesquisa em Ciências Sociais*. São Paulo: Atlas; 1992.
17. Sparkes AC, Smith B. *Qualitative research methods in sport, exercise and health: from process to product*. Abingdon: Routledge; 2014.
18. Braun V, Clarke V. Using Thematic analysis in psychology. *qualitative research in psychology*. 2006;30:77-101.
19. Ryan R, Deci E. Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000;55:68-78.
20. Carbinatto MV, Tsukamoto MH, Lopes P, Nunomura M. Motivação e ginástica artística no contexto extracurricular. *Conexões*. 2010;8:124-145.
21. Lopes P, Nunomura M. Motivação para a Prática e Permanência na Ginástica Artística de Alto Nível. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2007;21:177-187.
22. Xavier R, Sanchez C, Paulucio D, et al. A multidimensional approach to assessing anthropometric and aerobic fitness profiles of elite Brazilian endurance athletes and military personnel. *Military Medicine*. 2019;184:11-12.
23. López FAL. Desentrenamiento: análisis y critérios actuales. *EFDEPORTES*. 2021;7.
24. Franklin BA. Programs Factors That influence exercise adherence: practical adherence skills for the clinical staff. In: Dishman RD, organizador. *Exercise adherence it's impact on Public Health*. Champaign: Human Kinetics; 1988.
25. Baun BW, Bernacki JE. Who Are corporate exercisers and what motivates them?. In: Dishman RD, organizador. *Exercise adherence it's impact on Public Health*. Champaign: Human Kinetics; 1988.
26. Oldridge NB. Compliance with exercise in cardiac rehabilitation. In: Dishman RK, organizador. *Exercise adherence - it's impact on Public Health*. Champaign: Human Kinetics; 1988.

ENDEREÇO

Marina Souza Pessoa de Medeiros
Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto
Universidade de São Paulo
Av. Bandeirantes, 3900 - Monte Alegre
14040-907 - Ribeirão Preto - SP - Brasil
E-mail: marinamspm@usp.br

Submetido: 19/07/2021

Revisado: 05/07/2023

Aceito: 06/07/2023