



ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE ENSINO  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 3/2024

**MARIANA FARAGE MARTINS, Cap Med**

**Manutenção da Aptidão Física e Saúde dos Militares da Força Aérea Brasileira: parceria  
com plataforma de atividade física e bem-estar**

Rio de Janeiro

2024

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE ENSINO  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 3/2024

**MARIANA FARAGE MARTINS, Cap Med**

**Manutenção da Aptidão Física e Saúde dos Militares da Força Aérea Brasileira: parceria com plataforma de atividade física e bem-estar**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica como requisito parcial para aprovação no Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Liderança com Ênfase em Gestão no COMAER.

Linha de Pesquisa: Gestão da Saúde na Força Aérea

Orientador: Bruno Bitencourt Carvalho de Oliveira, Maj Int

Rio de Janeiro

2024

**MARIANA FARAGE MARTINS, Cap Med**

**Manutenção da Aptidão Física e Saúde dos Militares da Força Aérea Brasileira: parceria com plataforma de atividade física e bem-estar**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao  
Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Escola  
de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica.

Aprovado por:

---

Presidente, Bruno Bitencourt Carvalho de Oliveira, Maj Int - EAOAR

---

Robertha Lima da Silva Matias , Maj Av - EAOAR

Rio de Janeiro

2024

## RESUMO

A aptidão física é essencial para o desempenho das atividades, sendo responsabilidade tanto dos militares quanto dos comandantes. Cerca de 50% dos jovens adultos em idade militar estão sedentários, e muitos enfrentam barreiras, como falta de motivação e tempo. A parceria com plataformas como Totalpass e Wellhub, que oferecem milhares de opções de atividades em todo o Brasil, permite a escolha de exercícios que se adequem aos horários e preferências dos militares, promovendo a adesão e a regularidade. Dessa forma, a análise apresentada neste ensaio propõe que estabelecer parceria com uma plataforma de atividade física e bem-estar para militares da Força Aérea Brasileira aumenta a prontidão para as missões. Tal tese encontra amparo no fato que oferecer ampla diversidade de modalidades de atividade física e disponibilidade de unidades em todo território nacional ou mesmo on-line favorece a adesão e regularidade da atividade física, favorecendo a manutenção da aptidão física. Além dos benefícios físicos, as plataformas de atividade física e de bem-estar oferecem atividades relacionadas à saúde da mente e do corpo que reduzem a carga mental dos militares aumentando a capacidade de tomada de decisões e resiliência mental. Programas de bem-estar representam um investimento estratégico, beneficiando a saúde organizacional e a gestão de recursos humanos. Assim, militares mais preparados fisicamente e mentalmente estarão mais motivados, fortalecendo a capacidade da FAB de cumprir suas missões.

**Palavras-chave:** aptidão física, bem-estar, prontidão, saúde mental.

## 1 INTRODUÇÃO

Em tempos de crescente demanda por eficiência e prontidão, a manutenção da aptidão física e da saúde dos militares é um pilar fundamental para a Força Aérea Brasileira (FAB).

A importância da aptidão física para os militares é indiscutível. A ICA 54-1 (BRASIL, 2011), define a aptidão física como a expressão do estado de sanidade física, mental e de condicionamento físico, que habilita o militar ao exercício das suas atividades funcionais. Além disso, também conceitua a aptidão físico-profissional (AFP) como sendo a capacidade do militar desempenhar suas atividades laborativas sem perda de qualidade e sem atingir níveis de fadiga, mantendo reservas de energia acumulada, e tendo possibilidade de recuperar, em breve espaço de tempo, as condições físicas ideais. A manutenção do condicionamento físico, no item 1.3.2 neste mesmo documento, é determinado como sendo de responsabilidade individual do militar, tendo em vista o cumprimento da missão comum, conforme previsto no estatuto dos militares. Ademais, estabelece o conceito da responsabilidade compartilhada, no qual o Comandante, Chefe ou Diretor e o próprio militar são responsáveis pelo Treinamento Físico Profissional Militar (TFPM) e, conseqüentemente, pela aquisição do condicionamento físico associado à saúde (CFAS) e do condicionamento físico-profissional (CFP).

A falta de tempo dentro do expediente das organizações militares (OMs) somado a dificuldade de espaço físico destinado a atividade física em algumas OMs, além das missões recorrentes, constituem empecilhos frequentemente relatados pelo militares para a manutenção do condicionamento físico militar.

Ademais, a aptidão físico-profissional depende não apenas de condicionamento físico mas também de sanidade mental. Herbert (2022), num artigo de revisão de literatura, demonstra que a atividade física, na forma de intervenções de exercícios considerados “físicos-mentais” (yoga, *mindfulness*, alongamento, por exemplo) e os ataques agudos de exercícios de baixa-moderada intensidade são eficazes para aliviar sintomas de estresse, de ansiedade e depressão, e fortalecer a sensação de bem-estar (fisicamente e psicologicamente), além de melhorar o autoconhecimento, especialmente relacionado a consciência corporal, e sensação de satisfação em relação a qualidade de vida no geral (Herbert, 2022).

Este documento apresenta uma proposta de parceria com uma plataforma inovadora de atividade física e bem-estar que oferece acesso há mais de 20.000 academias em 1200 cidades, além de atividades física on-line, aplicativos de bem-estar, nutrição e psicologia, visando aprimorar a saúde e o desempenho dos nossos militares durante suas missões.

Sendo assim, propõe-se que estabelecer parceria com uma plataforma de atividade física e bem-estar para militares da Força Aérea Brasileira aumenta a prontidão para as missões.

Tal tese encontra amparo no fato que oferecer ampla diversidade de modalidades de atividade física e disponibilidade de unidades em todo território nacional ou mesmo on-line favorece a adesão e regularidade da atividade física, favorecendo a manutenção da aptidão física.

Além dos benefícios físicos, as plataformas de atividade física e de bem-estar oferecem atividades relacionadas à saúde da mente e do corpo (como yoga, mindfulness) que reduzem a carga mental dos militares aumentando a capacidade de tomada de decisões e resiliência mental.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

A aptidão física é um pré-requisito básico para o desempenho das missões na Força Aérea Brasileira. Ademais, a manutenção do condicionamento físico é obrigação dos militares e dos comandantes. O comportamento sedentário está associado ao aumento da incidência de doenças crônicas, que representavam em 2016 72% das causas de morte no mundo. Fatores de risco modificáveis como exercícios físicos regulares, dieta saudável, vida social ativa, espiritualidade e manejo do estresse reduzem a ocorrência dessas doenças (Anderson e Durstine, 2019)

Segundo Denis (2015), as forças globais militares vêm sendo dramaticamente afetadas por consequências do sedentarismo crescente da população. Militares de todas as partes do planeta vêm sendo afetados pela dificuldade de recrutamento decorrentes principalmente da obesidade e doenças crônicas associadas (como diabetes, hipertensão arterial, dentre outras). Na América do Norte, Ásia, Austrália, e Europa estima-se que aproximadamente 50% dos adultos em idade militar (entre 18-29 anos) têm excesso de peso e são inativos fisicamente.

Com o objetivo de manter a aptidão física dos militares, além da saúde mental e prontidão para as missões, a contratação de uma empresa que oferece a possibilidade de acesso a diversas modalidades de atividades físicas de forma presencial ou on-line, além do acesso a aplicativos de bem-estar, como meditação, orientação psicológica, nutricional, somados a aplicativos de automonitoramento emerge como uma ferramenta valiosa.

## 2.1 AMPLA DIVERSIDADE E DISPONIBILIDADE

Evidências mostram que a maioria dos adultos jovens não praticam os níveis mínimos de atividade física recomendados pelos *guidelines* nacionais e internacionais (Ferreira, 2022). As barreiras à prática regular de atividade física podem ser interpessoais, intrapessoais e ambientais. Numa revisão da literatura, incluindo 62.678 indivíduos de 10 a 90 anos, distribuídos por todas as regiões do Brasil, as barreiras intrapessoais, falta de motivação e falta de tempo, foram as mais observadas, correspondendo a 84% das causas de inatividade em adultos (Rech *et al*, 2018). Este dado entra em consonância com o que é relatado pelos militares da FAB, muitos dos quais não têm um ambiente nem um tempo específico destinado à prática de atividade física dentro da unidade militar, e durante seu expediente. Estas são barreiras importantes para manutenção de condicionamento físico. Estes dados são importantes pois sugerem que estratégias voltadas para promover a prática de atividade física devem ser individualizadas, considerando preferências e nível de complexidade das atividades. Quando o indivíduo pratica uma atividade que tenha mais habilidade ou facilidade ele se sente mais motivado a persistir, aumentado sua percepção de competência e satisfação, bem como a adesão a atividade física com regularidade, e este fato é comprovado por Rech *et al* (2018).

Eather *et al* (2023) demonstra que prover variedade de modalidades e experiências se correlaciona com a participação regular e engajamento na atividade física, na motivação em se exercitar, e nos resultados de bem-estar. Esta diversidade de modalidades aumenta o interesse (motivação) e a aderência a um programa de atividade física. No meio militar, constitui um grande desafio oferecer uma ambiente propício para essa prática regular de atividade física. O interesse genuíno na prática do exercício, muitas vezes tem como barreira a falta de diversidade de modalidades de atividades físicas, ausência de um espaço físico adequado e de tempo destinado a este fim. Ademais, durante as missões e deslocamentos de sede, a manutenção do condicionamento físico fica prejudicada por mudanças de rotina e distanciamento dos centros esportivos.

Neste sentido, as plataformas de bem-estar e atividade física disponíveis no mercado, Totalpass e Wellhub, oferecem mais de 20 mil opções de atividades físicas, desde musculação até yoga e esportes coletivos. Essa diversidade permite que os militares escolham atividades que se encaixem em seus horários e preferências, garantindo maior adesão ao programa de exercícios. Além disso, oferecem estabelecimentos para realizar atividade física, atendimento nutricional e psicológico em 1200 cidades do território nacional .

Sendo assim, a parceria com uma plataforma de atividade física e bem-estar disponibiliza uma ampla diversidade de modalidades de atividade física e disponibilidade de unidades em todo território nacional ou mesmo on-line que favorece a adesão e regularidade da atividade física, contribuindo para manutenção e aprimoramento na aptidão física e físico-profissional dos militares.

## 2.2 MELHORIA DA SAÚDE MENTAL E PRONTIDÃO PARA MISSÃO

Um conceito fundamental, quando consideramos prontidão para missão militar, é o de resiliência militar que é a capacidade de superar efeitos negativos de contratemplos e do estresse associado a performance militar e efetividade no combate, definido por Nindl e Kyröläinen (2022), num consenso de especialistas. O estresse operacional do militar pode ser de várias formas, devido a fatores singulares ou combinados por exaustão física, sobrecarga cognitiva, restrição de sono, variações no ambiente operacional e estresse psicológico

Num estudo com mulheres universitárias foi demonstrado que resultados significativos em indicadores de bem-estar são obtidos após uma única sessão de yoga (30min de duração) conjugada com exercícios físicos ou com exercícios de respiração e instruções de *mindfulness* (Herbert, 2022). Uma única sessão de yoga facilitou o processamento das emoções (avaliadas por testes de sintomas depressivos e ansiosos), reconhecimento de sintomas físicos decorrentes de descontrole emocional, adaptação cardíaca ao esforço físico, bem como o processamento de tarefas envolvendo emoções pré e pós exercício físico (Herbert, 2022).

Habilidades mentais como capacidade de focar a atenção e manejar emoções são essenciais para alta performance em profissões que têm alto estresse. Nassif (2023), num estudo realizado em 2 etapas com 121 e depois 77 soldados em serviço ativo, observa que quando as técnicas de *mindfulness* são praticadas de forma protocolar 3 ou mais vezes na semana apresentava melhor pontaria sob estresse físico e menos lapsos de memória, menos dificuldade em regular emoções, e maior tenacidade mental (Nassif, 2023).

As atividades que conectam mente e corpo como meditação, yoga, *mindfulness*, como exemplos, são de grande valia para promover uma maior resiliência em nossos militares, aumentando o sucesso no cumprimento das missões e reduzindo a carga mental e física. Nindl e Kyröläinen (2022) concluem que um soldado fisicamente resiliente também é mais feliz, motivado, e capaz de tomar boas decisões sob estresse. Sendo assim, um efetivo que tem a sensação de bem-estar e saúde atendidos tem maior prontidão para o cumprimento da missão e adocece menos, reduzindo o absentismo.

Neste sentido, um treinamento de resiliência mental (MRT) foi criado e implementado no Centro de Treinamento de Infantaria do Exército Britânico (ITC Catterick) entre 2014 e 2016 (Precious e Lindsay, 2019). Este programa de treinamento, fundamentado na atenção plena, combina princípios e técnicas da terapia cognitivo-comportamental com práticas de mindfulness. Pesquisas indicam que o MRT é eficaz na melhoria da regulação do estresse, controle emocional e cognitivo, além de aumentar a autoconfiança dos militares (Precious e Lindsay, 2019). A metodologia é sustentada por uma sólida base de evidências que demonstra que o treinamento de habilidades psicológicas proporciona melhorias significativas no desempenho em esportes de elite, na área da saúde, nos negócios e em contextos militares. Os primeiros testes realizados no ITC Catterick mostraram avanços consideráveis na aplicação das habilidades psicológicas pelos recrutas de infantaria em situações de treinamento real (Precious e Lindsay, 2019)

Tendo como base os fatos já expostos, a parceria com uma plataforma que oferece atendimento psicológico presencial ou on-line, além de acesso a aplicativos de meditação guiada, yoga, dentre outras atividades que conectam “corpo e mente” garante o acesso ilimitado a recursos escassos atualmente no sistema de saúde da Força Aérea Brasileira (FAB), por um custo acessível. Numa pesquisa realizada com 2000 líderes do departamento de recursos humanos de empresas que contrataram a plataforma Wellhub (Wellhub, 2024), em 9 países diferentes, 91% das empresas informam economia nos custos de saúde por conta do programa de bem-estar sendo que em 56% das empresas o retorno financeiro foi superior a 100% do investimento no programa de bem-estar, ou seja, mais de \$2 de volta para 89 % cada \$1 investido.

### **3 CONCLUSÃO**

A aptidão física é fundamental para o desempenho das missões na Força Aérea Brasileira, sendo responsabilidade tanto dos militares quanto dos comandantes. Foi demonstrado que o sedentarismo, que está ligado ao aumento de doenças crônicas responsáveis por 72% das mortes globais em 2016, afeta cerca de 50% dos jovens adultos em idade militar, que são inativos e apresentam excesso de peso. Estudos indicam que muitos jovens adultos não cumprem as recomendações de atividade física devido a barreiras como falta de motivação e tempo. Neste sentido, sabemos das limitações das unidades militares em oferecer dependências propícias à atividade física, tempo específico para prática de exercícios físicos e maior diversidade de modalidades de exercícios. Portanto, a implementação de

estratégias personalizadas, considerando as preferências individuais, aumenta a adesão aos exercícios. Plataformas como Totalpass e Wellhub disponibilizam mais de 20 mil opções de atividades em 1.200 cidades, permitindo que os militares escolham exercícios que se encaixem em seus horários e gostos, promovendo a regularidade na prática de atividades físicas.

Desta forma, a análise apresentada neste ensaio propõe que estabelecer parceria com uma plataforma de atividade física e bem-estar para militares da Força Aérea Brasileira aumenta a prontidão para as missões.

Neste sentido, oferecer ampla diversidade de modalidades de atividade física e disponibilidade de unidades em todo território nacional ou mesmo on-line favorece a adesão e regularidade da atividade física, favorecendo a manutenção da aptidão física.

Além dos benefícios físicos, as plataformas de atividade física e de bem-estar oferecem atividades relacionadas à saúde da mente (como yoga, mindfulness) que reduzem a carga mental dos militares aumentando a capacidade de tomada de decisões e resiliência mental dos militares, proporcionando um impacto positivo no desempenho sob estresse. A prática regular de meditação melhora a concentração e aumenta a clareza mental, facilitando a tomada de decisões. Outro benefício importante é a regulação das emoções, que permite um melhor controle emocional e maior autoconsciência. Com o tempo, a prática regular aumenta a resiliência emocional, ajudando as pessoas a lidarem melhor com desafios e adversidades.

A implementação de uma parceria com uma plataforma de atividade física e bem-estar não apenas contribui para a manutenção da aptidão física dos militares, mas também para a melhoria de sua saúde mental e capacidade de enfrentar desafios operacionais. Essa iniciativa se alinha com as diretrizes do treinamento físico profissional militar, reforçando a responsabilidade compartilhada na busca por uma força armada saudável e pronta para agir.

A integração de programas de bem-estar e atividade física não representa apenas uma melhoria nas condições individuais dos militares, mas também um investimento estratégico na eficácia operacional da Força Aérea Brasileira. Esses programas têm o potencial de influenciar positivamente outras áreas, como a saúde organizacional e a gestão de recursos humanos, demonstrando que o cuidado com o bem-estar físico e mental dos militares deve ser uma prioridade em todos os níveis da instituição. Assim, a parceria com tais plataformas pode resultar em um efetivo mais saudável, motivado e preparado, contribuindo significativamente para o cumprimento das missões da FAB. Militares mais preparados fisicamente e mentalmente, têm maior resiliência militar, e isso fortaleceria a prontidão para cumprimento das missões na FAB.

## REFERÊNCIAS

- ANDERSON, E.; DURSTINE, J. L. Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. **Sports Med Health Sci**, v. 1, n. 1, p. 3-10, 10 set. 2019. DOI: 10.1016/j.smhs.2019.08.006. PMID: 35782456; PMCID: PMC9219321.
- BRASIL. 021-BCA-ANEXO 1 ICA 54-1. Documento digital. [s.l.]: [s.n.], [s.d.]. Disponível em: [https://www2.fab.mil.br/ccise/images/ICA\\_54-1\\_TACF.pdf](https://www2.fab.mil.br/ccise/images/ICA_54-1_TACF.pdf). Acesso em: 10 out. 2024.
- DENIS, T. S. Future soldiers: “the few...” military personnel trends in the developed world. **CMJ**, v. 15, n. 4, p. 12-21, 2015.
- EATHER, N. *et al.* The provision and experience of variety in physical activity settings: A systematic review of quantitative and qualitative studies. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 45, n. 3, p. 148-165, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0355>. Acesso em: 26 set. 2024.
- FERREIRA SILVA, R. M. *et al.* Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. **PLoS One**, v. 17, n. 4, e0265913, 4 abr. 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0265913. PMID: 35377905; PMCID: PMC8979430.
- HERBERT, C. Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. **Front Public Health**, v. 10, p. 849093, 25 abr. 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2022.849093. PMID: 35548074; PMCID: PMC9082407.
- MASLOV, Z.; SCHULMAN, A.; LAVIE, C. J.; NARULA, J. Personalized exercise dose prescription. **Eur Heart J**, v. 39, n. 25, p. 2346-2355, 1 jul. 2018. DOI: 10.1093/eurheartj/ehx686. PMID: 29301027.
- NINDL, B. C.; KYRÖLÄINEN, H. Editorial: Military human performance optimization: Contemporary issues for sustained and improved readiness. **Eur J Sport Sci**, v. 22, n. 1, p. 1-3, jan. 2022. DOI: 10.1080/17461391.2021.2019319. Epub 20 jan. 2022. PMID: 34937525.
- NINDL, B. C. *et al.* Perspectives on resilience and military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 21, n.
- PEDERSEN, B. K.; SALTIN, B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. **Scand J Med Sci Sports**, v. 25, p. 1-72, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/sms.12581>.
- PRECIOUS D.; LINDSAY A. Mental resilience training. **J R Army Med Corps**. 2019 Apr;165(2):106-108. doi: 10.1136/jramc-2018-001047. Epub 2018 Dec 22. PMID: 30580281.
- RECH, C. R. *et al.* Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. **Rev Bras Med Esporte**, v. 24, n. 4, p. 303-309, jul. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404175052>.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D. Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. **Trends Psychiatry**, v. 43, n. 3, p. 177-184, jul.-set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>. Epub 2021 Abr 21. PMID: 33890431; PMCID: PMC8638711.

WELLHUB. Roi do bem-estar 2024. Disponível em [https://wellhub.com/pt-br/recursos/pesquisa/roi-do-bem-estar-2024/obrigado/?utm\\_campaign=Kickback%20Emails&utm\\_medium=email&\\_hsenc=p2ANqtz-\\_UmCu533usdgQT\\_pdxzes\\_AklQM6Pvas9HLbtDGdyE8mRuyvPM9n34FgxSMnq0990YWTbB8JBXK0-42vK11OcCWDBDVIKF1FBjx3RBcOE6ZErkvLQ&\\_hsmi=305567918&utm\\_content=305567918&utm\\_source=hs\\_automation](https://wellhub.com/pt-br/recursos/pesquisa/roi-do-bem-estar-2024/obrigado/?utm_campaign=Kickback%20Emails&utm_medium=email&_hsenc=p2ANqtz-_UmCu533usdgQT_pdxzes_AklQM6Pvas9HLbtDGdyE8mRuyvPM9n34FgxSMnq0990YWTbB8JBXK0-42vK11OcCWDBDVIKF1FBjx3RBcOE6ZErkvLQ&_hsmi=305567918&utm_content=305567918&utm_source=hs_automation) acesso em 19/09/2024