

# RESTRIÇÃO DO CELULAR DURANTE O ESTÁGIO DE ADAPTAÇÃO MILITAR 2023: USO COMO ESTÍMULO ESTRESSOR<sup>1</sup>

## *CELL PHONE RESTRICTION DURING THE 2023 BASIC TRAINING: USE AS A STRESSFUL STIMULUS*

**Rafael Takeshi Sigaki da Rocha**<sup>2</sup>  
Thais Fernanda Bergue Finotti<sup>3</sup>

### RESUMO

Durante o Estágio de Adaptação Militar (EAMI) 2023, ao contrário dos anos anteriores, surgiu um novo estímulo estressor: a restrição do uso do celular. Após a rotina diária, os estagiários tinham um tempo determinado exclusivamente para realizar ligações sem acesso à internet, cuja duração variava de acordo com o plano de estímulos estabelecido semanalmente pelo Comando do 1º Esquadrão. Após esse período, os celulares eram desligados e havia revistas periódicas realizadas pelos adaptadores. Ressalta-se que os estagiários nasceram após a década de 90, desta forma, integram a Geração Z ou Nato Digital, a geração que nasceu com o uso da internet e dispositivos eletrônicos. Posto isso, o objetivo da presente pesquisa consistiu em analisar de que modo a restrição do uso do celular contribuiu para impactar de maneira favorável à absorção dos ensinamentos durante o EAMI. Para isso, o estudo baseou-se na análise de manuais da Academia da Força Aérea (AFA) para elucidar o EAMI e seus objetivos específicos, bem como o estímulo da restrição de dispositivos eletrônicos. Foram realizadas pesquisas bibliográficas acerca do tema Geração Z, para elucidar as características marcantes dos estagiários em estudo. Após, foi feita uma análise quantitativa através de uma coleta de dados em um grupo amostral composto por Cadetes voluntários da Turma Athos, que tiveram a restrição do celular. Com os dados coletados foi feita uma análise, buscando relacionar os dados obtidos com os efeitos desejados do estímulo, previstos no Manual do EAMI. Após a análise foi redigido um parâmetro, que poderá ser utilizado no futuro processo decisório da implementação deste estímulo estressor nos próximos estágios. De acordo com os resultados obtidos, a restrição para este espaço amostral atingiu os seus efeitos desejados.

**Palavras-chave:** Restrição; Celular; Estímulo estressor; Adaptação; Geração Z.

---

<sup>1</sup>Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv) da Academia da Força Aérea (AFA).

<sup>2</sup> Cadete Aviador do 4º Esquadrão (Turma Árion, 2021).

<sup>3</sup>2º Ten QOCon Pedagogia. Especialista em Neuropsicopedagogia. Academia da Força Aérea.

E-mail: thaisberguetfbf@fab.mil.br.

## ABSTRACT

During the Military Adaptation Internship (EAMI) 2023, unlike previous years, a new stressful stimulus emerged: the restriction of cell phone use. After the daily routine, the interns had a set amount of time exclusively to make calls without internet access, the duration of which varied according to the stimulus plan established weekly by the 1st Squadron Command. After this period, cell phones were turned off and there were periodic reviews carried out by the adapters. It should be noted that the interns were born after the 90s, therefore, they are part of Generation Z or Digital Born, the generation that was born with the use of the internet and electronic devices. That said, the objective of this research was to analyze how the restriction on cell phone use contributed to having a favorable impact on the absorption of teachings during EAMI. To achieve this, the study was based on the analysis of manuals from the Air Force Academy (AFA) to elucidate the EAMI and its specific objectives, as well as encouraging the restriction of electronic devices. Bibliographical research was carried out on the topic of Generation Z, to elucidate the striking characteristics of the interns under study. Afterwards, a quantitative analysis was carried out through data collection in a sample group composed of volunteer Cadets from the Athos Class, who had cell phone restrictions. With the data collected, an analysis was carried out, seeking to relate the data obtained with the desired effects of the stimulus, foreseen in the EAMI Manual. After the analysis, a parameter was written, which could be used in the future decision-making process of implementing this stressful stimulus in the next stages. According to the results obtained, the restriction for this sample space achieved its desired effects.

**Keywords:** Restriction; Cell phone; Stressful stimulus; Adaptation; Generation Z.

## INTRODUÇÃO

A Academia da Força Aérea é uma instituição de ensino superior da Força Aérea Brasileira que possui a missão de:

Formar Oficiais de Carreira da Aeronáutica dos Quadros de Oficiais Aviadores (CFOAV), Intendentes (CFOINT) e de Infantaria da Aeronáutica (CFOINF), desenvolvendo em cada Cadete os atributos militares, intelectuais e profissionais, além dos padrões éticos, morais, cívicos e sociais, obtendo-se, ao final deste processo, Oficiais em condições de se tornarem líderes de uma moderna Força Aérea (Força Aérea Brasileira, 2023).

O ingresso ocorre por meio de um concurso público, de âmbito federal. O edital do exame de admissão para os cursos de formação de Oficiais da AFA determina que os candidatos “não devem possuir menos de 17 (dezessete) anos e nem completar 23 (vinte e três) anos de idade, até 31 de dezembro do ano da matrícula no Curso” (Brasil, 2023c). Deste modo, destaca-se que os jovens analisados neste artigo não possuem mais de 23 anos, enquadrando-se pela definição de Zomer *et al*

(2018) na Geração Nato Digital, uma geração marcada pelo constante avanço tecnológico e pela disponibilidade de dispositivos eletrônicos desde a infância.

Após o ingresso do jovem na AFA, há o Estágio de Adaptação Militar. “O EAMI tem por missão adaptar o jovem à rotina do Cadete da Força Aérea Brasileira e às peculiaridades da Academia da Força Aérea por meio de um programa de treinamento físico, doutrinário e militar” (Brasil, 2023a, p.5). Visando a mudança no estilo de vida do candidato e sua transformação em militar da ativa, há um plano de estímulos estressores previstos, sendo que no ano de 2023 foi implementado um estímulo novo, a restrição do uso do celular. Os estagiários não eram autorizados a usar internet no celular, somente ligações por tempos pré-determinados pelo Comando do 1º Esquadrão.

De acordo com Brasil (2023b) o estímulo do estresse pela restrição do uso de dispositivos eletrônicos tem como fundamentação conceitual direcionar a atenção do estagiário para o ambiente da formação militar, imergindo-o em um contexto de aprendizado que será proporcionado ao grupamento. Essa abordagem visa estimular o espírito de corpo na busca de soluções para tarefas previamente planejadas no próprio ambiente onde o militar está inserido. O estímulo foi implementado pela primeira vez na AFA no ano de 2023, com a Turma Athos.

Tendo em vista o EAMI, seu plano de estímulos estressores e a condição de ser um novo estímulo, o presente artigo visa responder a seguinte pergunta de pesquisa: **Em que medida o estímulo da restrição do uso do celular durante o EAMI 2023 atingiu seus efeitos desejados e impactou de maneira favorável à atual Geração Nato Digital?** Posto isso, o objetivo do trabalho consiste em analisar de que modo a restrição do uso do celular como estímulo estressor na rotina do estagiário nato digital contribuiu para impactar de maneira favorável à absorção dos ensinamentos durante o EAMI.

A fim de atingir o objetivo do trabalho, foram implementados os seguintes objetivos específicos: apresentar o estímulo e seus efeitos desejados; apresentar as características dos jovens pertencentes à Geração Nato Digital; e analisar as impressões dos estagiários acerca do estímulo por meio de uma coleta de dados de maneira anônima e voluntária.

Dessa forma pretende-se contribuir com a tomada de decisão sobre a implementação do estímulo nos próximos estágios, visando a melhora e o aperfeiçoamento constante, para que os futuros Oficiais da FAB possuam uma formação de qualidade, pautada no profissionalismo e no desenvolvimento dos atributos militares, durante o período que estiverem na AFA.

## 1 REFERENCIAL TEÓRICO

O presente Referencial Teórico aborda conceitos importantes sobre a AFA, o EAMI, os Estímulos Estressores e a Geração Z. Deste modo, há uma melhor contextualização para o leitor acerca do tema.

### 1.1 ACADEMIA DA FORÇA AÉREA (AFA)

De acordo com Brasil (2020), a AFA é uma instituição de ensino superior da FAB localizada em Pirassununga, no estado de São Paulo. Seu principal objetivo é a formação dos Oficiais Aviadores, Intendentes e Infantes e seus cursos têm duração de 4 anos. O ingresso na AFA ocorre por meio de concursos públicos anuais de admissão, que são realizados em todo o país. Antes de se tornarem Oficiais da FAB os jovens passam pela condição de estagiários durante o EAMI, e com a conclusão do estágio, tornam-se Cadetes da Aeronáutica. “CADETE DA AERONÁUTICA: militar da ativa, com precedência hierárquica prevista no Estatuto dos Militares, matriculado em um dos cursos de formação de Oficiais de carreira da Aeronáutica, da Academia da Força Aérea (AFA).” (Brasil, 2008).

### 1.2 ESTÁGIO DE ADAPTAÇÃO MILITAR (EAMI)

Brasil (2023b) descreve que durante o período compreendido entre a apresentação do candidato na AFA e a cerimônia de recebimento de platinas, momento em que se tornam Cadetes da Aeronáutica, os estagiários passam por uma fase de formação específica. Estagiários são os candidatos aprovados no exame de admissão aos cursos de formação de Oficiais da AFA e convocados para a concentração final, juntamente com os Alunos aprovados no Curso Preparatório de Cadetes do Ar do ano anterior e com ordem de matrícula nos cursos de formação da AFA.

Nesse período de formação específica, os estagiários são submetidos a uma rotina diferenciada dos demais discentes, com o objetivo de adaptá-los à vida e à rotina do Cadete da FAB. O planejamento dessa etapa fica a cargo da Seção de Doutrina, e a coordenação para a execução do estágio é responsabilidade do Comando do 1º Esquadrão, sendo o(a) Comandante do 1º Esquadrão o(a) Coordenador(a)-Geral, juntamente com a equipe de adaptadores. Cadete Adaptador é o Cadete

do 3º Esquadrão selecionado pelo seu Comandante de Esquadrão, por ter se destacado ao longo dos anos anteriores pelo seu desempenho global e atitudinal, servindo de exemplo para os demais Cadetes (Brasil, 2023b). A equipe de adaptadores tem como objetivo auxiliar na execução das tarefas relacionadas ao EAMI.

Durante o EAMI, há o uso de estímulos estressores por parte dos adaptadores perante os estagiários. Brasil (2023b) descreve o uso dos estímulos estressores defendendo que o estágio tem como objetivo adaptar os estagiários às características básicas nos aspectos emocionais, cognitivos e motores dos militares das Forças Armadas, além de possibilitar o ingresso no Corpo de Cadetes da Aeronáutica (CCAER) daqueles que estão aptos a cumprir satisfatoriamente a rotina do Cadete da Aeronáutica ao longo de seu curso na AFA.

### 1.3 ESTÍMULOS ESTRESSORES

Nessa fase introdutória da formação, os estagiários são expostos a estímulos estressores de forma progressiva, aceitável e benéfica, seguindo um plano semanal sugerido pelo Comando do 1º Esquadrão e aprovado pelo Comando do CCAER, tendo como objetivo padronizar as ações da equipe de adaptadores. A premissa orientadora desse plano é que os atributos essencialmente militares, patriotismo e civismo são mais facilmente evidenciados e desenvolvidos por meio da exposição a estímulos estressores, que são provocados de maneira responsável e meticulosa, buscando uma reação atitudinal por parte dos militares recém-ingressos na AFA. Cada estímulo estressor corresponde a uma habilidade ou conjunto de habilidades específicas a serem desenvolvidas.

Brasil (2023b) define que o estímulo do estresse pela restrição do uso de dispositivos eletrônicos possui quatro efeitos desejados. São eles: o desenvolvimento do espírito de corpo; foco no clima de imersão no EAMI; otimização da atenção do estagiário na realização de tarefas após a liberação da rotina; e a preservação de um momento de sono e descanso adequados. Tais efeitos são essenciais para a condução do EAMI. A tabela abaixo ilustra a fundamentação conceitual, os cuidados necessários e os efeitos desejados da implementação do estímulo:

**Tabela 1** Tabela do estímulo do estresse pela restrição do uso de dispositivos eletrônicos

11. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA RESTRIÇÃO DO USO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS	
Comportamento do Instrutor	Restringir o uso de dispositivos eletrônicos com acesso à internet.
Implementação	Os estagiários não estarão autorizados a utilizar dispositivos eletrônicos com acesso à internet durante o EAM.
Fundamentação conceitual	Esse estímulo visa voltar a atenção do discente para o ambiente da formação militar inicial, imergindo-o em um contexto de aprendizado que será oferecido ao grupamento. Tal medida terá como foco estimular o espírito de corpo na busca de soluções para tarefas previamente planejadas no próprio ambiente interno, onde o militar está inserido.
Cuidados necessários	Realizar verificações inopinadas nos alojamentos para que se constate a aplicação dessa medida.
Efeitos indesejados	Utilização indevida dos dispositivos eletrônicos.
Efeito desejado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento do espírito de corpo;</li> <li>• foco no clima de imersão no EAM;</li> <li>• otimização da atenção do estagiário na realização de tarefas após a liberação da rotina;</li> <li>• preservar um momento de descanso e sono adequados.</li> </ul>

Fonte: Brasil (2023b)

O foco no clima de imersão no EAMI e a otimização da atenção do estagiário na realização de tarefas após a liberação da rotina referem-se ao uso inadequado dos aparelhos celulares nos tempos de descanso, momento em que por vezes os estagiários se distraem e não utilizam o pouco tempo que têm da maneira mais efetiva. O momento de sono e descanso adequado estão relacionados à disponibilidade de distrações fornecidas pelos dispositivos, que podem acarretar em um menor período de descanso e sono quando mal utilizados.

A falta de sono pode causar diversas alterações físicas, cognitivas e neurais. Antunes *et al.* (2008) elenca as consequências da falta de sono em seu trabalho, sendo algumas delas: redução da atenção; comprometimento da memória de curto prazo; alterações no humor, como irritabilidade, confusão, estresse e fadiga; redução da motivação e interesse; menor capacidade de concentração; e aumento da distração e de erros por omissão. Tais consequências afetam diretamente no desempenho do indivíduo durante o período do EAMI, pois é um período que exige muita atenção, motivação, controle emocional e principalmente espírito de corpo por parte do estagiários. É importante ressaltar que durante o estágio há a restrição controlada de sono, sendo de extrema

importância a não utilização do celular, pois seu uso indevido durante o período de descanso afetaria diretamente na qualidade e quantidade do sono dos estagiários.

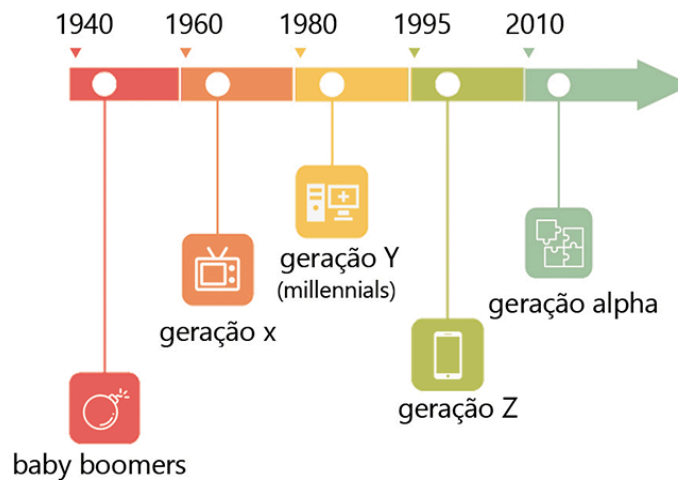
### 1.3.1 Espírito de corpo

De acordo com o MCA 909-1 (2022), documento sobre o Programa de Formação e Fortalecimento de Valores (PFV) da FAB, o espírito de corpo é definido como o conjunto de ideias e atitudes que identifica os membros de um grupo, superando as diferenças individuais em prol de um objetivo comum. Confere ao grupo um sentimento de orgulho coletivo, tanto para com seus companheiros, quanto para com as Forças Armadas e a FAB. Esse sentimento de pertencimento emerge posteriormente para o sentimento de patriotismo, essencial ao militar.

Já segundo o Exército Brasileiro (2023) “O espírito de corpo reflete o grau de coesão da tropa e de camaradagem entre seus integrantes”. Desse modo, verifica-se que tal efeito é necessário não apenas na Força Aérea, como também nas outras Forças Armadas. Denota-se portanto, a importância do desenvolvimento de tal atitude durante o EAMI, de modo que o novo integrante da Força esteja alinhado aos valores da instituição, reforçando assim, a necessidade de verificar como o uso de dispositivos celulares podem influenciar nesse comportamento.

## 1.4 GERAÇÃO Z

Zomer *et al* (2018) define a Geração Z ou Geração Nato Digital com os jovens nascidos após a década de 90 e que possuem acesso à internet de modo contínuo e instantâneo desde a infância. Também é possível verificar que “Nunca conceberam o mundo sem computador, chats e telefone celular [...]”, afirmam Cerreta e Froeming (2011, apud Zomer *et al*, 2018). O autor cita que sua visão de mundo foi influenciada pela velocidade e complexidade dos avanços tecnológicos. A figura abaixo representa uma linha do tempo com a definição das gerações atuais:



**Figura 1** Linha do tempo com a definição das gerações

Fonte: recuperado de <https://encr.pw/BS1OA>

Observa-se que, devido ao constante acesso à internet e aos dispositivos eletrônicos, os jovens dessa geração podem desenvolver a tendência de serem auto suficientes com os celulares, pois estão acostumados a consultar na internet sobre assuntos que desconhecem, não experienciando o estudo em livros e enciclopédias e não pedindo auxílio dos mais experientes que possuem o conhecimento, como era feito nas décadas anteriores.

Duffet (2017, apud Zomer *et al*, 2018) defende que a Geração Z tende a apresentar comportamentos antissociais e individualistas em decorrência de seu intenso contato com os recursos tecnológicos. Os comportamentos antissociais podem ser impulsionados pela naturalidade que possuem perante as interações *online*, por vezes preferindo-as sob as interações pessoais. A era da internet propiciou informações rápidas a qualquer tempo e sobre qualquer assunto, impulsionando assim indivíduos nativos digitais com características marcantes como o imediatismo, pois na maioria das vezes, acham a resposta do que procuram de maneira instantânea, com uma simples pesquisa *online*.

Deste modo, observa-se como características marcantes da Geração Z atitudes que vão de encontro aos valores citados anteriormente sobre o espírito de corpo, como o individualismo e tendências antissociais. Assim, a análise de estímulos estressores que podem contribuir para atenuar tal característica dessa geração torna-se fundamental para que o EAMI alcance seus objetivos.

## 2 METODOLOGIA

A pesquisa foi estruturada a partir de pesquisas e estudos sobre a Geração Z para uma contextualização geral acerca das características dos jovens analisados. Concomitantemente houve o estudo e citações de legislações e manuais de padronização do âmbito FAB e Ministério da Defesa, para a compreensão dos estímulos estressores usados no EAMI da AFA e para esclarecer definições específicas acerca do tema.

Para alcançar os objetivos propostos e a validação científica, foi utilizada uma abordagem qualitativa. Na abordagem qualitativa, a pesquisa tem o ambiente como fonte direta dos dados. O pesquisador mantém contato direto com o ambiente e o objeto de estudo em questão, necessitando de um trabalho mais intensivo de campo (Gil, 2015).

Visando responder à questão de pesquisa: “Em que medida o estímulo da restrição do uso do celular durante o EAMI 2023 atingiu seus efeitos desejados impactou de maneira favorável à atual Geração Nato Digital?” Foi elaborado, em Junho de 2024, um questionário *online* no Google *Forms*. O formulário foi composto por seis perguntas de múltipla escolha relacionadas ao uso de dispositivos eletrônicos e aos impactos da restrição do celular durante o EAMI para a Turma Athos. Por não ser necessária a identificação dos voluntários, não houve a necessidade da avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa.

O questionário foi divulgado por meio da rede social *WhatsApp* para 186 Cadetes da Turma Athos, sendo o período para preenchimento de 15 de Junho até o dia 17 de Junho de 2024. Após este período foi constatada a participação de 180 Cadetes. Com os dados coletados foram interpretados os gráficos gerados pelo Google *Forms*.

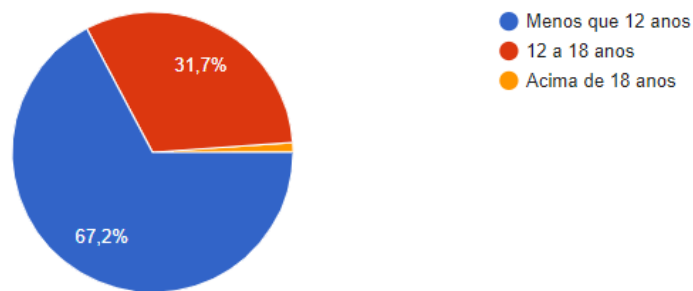
## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira pergunta visa confirmar a definição de Geração Z, de Zomer *et al* (2018), a respeito dos jovens analisados, de modo a verificar se eles obtiveram contato com a internet e meios eletrônicos desde a infância. Para isto, foi consultado o Estatuto da Criança e do Adolescente, que define: “criança para efeitos da lei aqueles com até doze anos de idade incompletos e adolescentes aqueles com idade entre doze e dezoito anos” (Brasil, 1990). Posto isto, as respostas da primeira

pergunta visam identificar se os Cadetes começaram a usar dispositivos eletrônicos na infância ou não, podendo classificá-los dentro da Geração Nato Digital.

Com quantos anos você começou a utilizar dispositivos eletrônicos?  
(Computadores, celulares, notebooks, etc)

180 respostas



**Gráfico 1** Faixa etária do início da utilização de dispositivos eletrônicos

Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa

Analisando o gráfico 1, deduz-se que a maioria dos voluntários (67,2%) obtiveram o primeiro contato com os dispositivos eletrônicos durante a infância. Dentre os 32,8% restantes, 31,7% obtiveram o primeiro contato na adolescência, e apenas 1,1% acima dos 18 anos. Levando os resultados em consideração, pode-se afirmar que a maioria dos Cadetes analisados nesta pesquisa são enquadrados na Geração Nato Digital. Enfatiza-se a tendência de possuírem as características marcantes da geração, como o imediatismo e o individualismo.

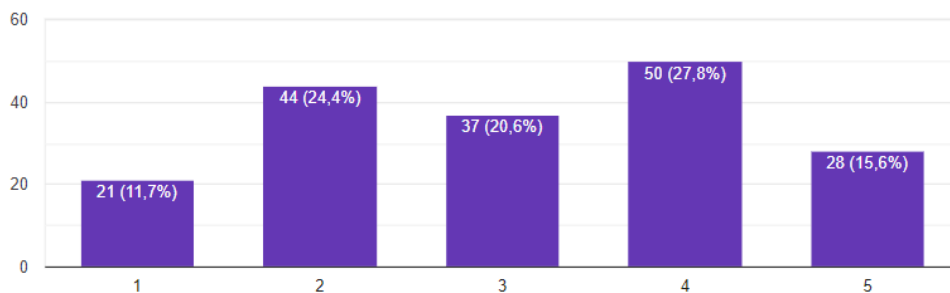
As demais perguntas foram focadas em avaliar o grau de percepção dos Cadetes acerca da rotina durante o EAMI 2023. Para isso, foi utilizada a mensuração baseada na escala de Likert. Júnior *et al* (2014) define em seu trabalho que a escala de Likert é composta pelo posicionamento dos participantes de acordo com a medida de concordância atribuída ao questionamento. Neste caso, foram atribuídos graus de 1 a 5, sendo o grau 1 discordância total, grau 2 discordância, grau 3 neutralidade, grau 4 concordância e grau 5 concordância total com a pergunta. Foi escolhida essa escala pela facilidade do indivíduo emitir um grau de opinião preciso sobre a afirmação.

A segunda pergunta tem como objetivo observar a percepção dos estagiários quanto ao aumento da interação pessoal dentro da Turma durante o EAMI. Deste modo, foi avaliado a eficiência do estímulo em mitigar a característica do individualismo presente na Geração Z.

Você concorda que a restrição do celular influenciou no aumento da interação pessoal com os seus companheiros de turma durante o EAMI? Considere:

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo
- 5 - Concordo totalmente

180 respostas



**Gráfico 2** Percepção quanto ao aumento da interação pessoal dos estagiários durante o EAMI causado pelo estímulo estressor

Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa

Pode-se observar que 43,4% dos voluntários perceberam um aumento na interação pessoal, 36,1% não perceberam e 20,6% permaneceram com a opinião neutra. Com base nos dados apresentados, denota-se que a maioria dos analisados sentiu que a restrição influenciou no aumento da interação social da turma durante o EAMI. Tendo em vista a percepção dos Cadetes, pode-se afirmar que a implementação do estímulo foi eficaz quanto a diminuição do individualismo presente nos jovens Nato Digitais, pois a maioria dos questionados concordou que a restrição aumentou as interações pessoais.

A terceira pergunta visa investigar a percepção dos voluntários quanto ao aumento do espírito de corpo. Durante o EAMI há a necessidade de confecção de listas a respeito de atrasos ou qualquer outro assunto, exigindo uma coordenação prévia dos estagiários para a coleta dos nomes. Nos anos anteriores era comum mandar os nomes *online* através de um formulário criado pelo responsável da lista. Com a restrição, essa prática não foi possível, pois ela visava o aumento da cooperação entre a turma, criando assim a “busca de soluções para tarefas previamente planejadas no próprio ambiente interno” (Brasil, 2023b).

Você concorda que a restrição do uso do celular favoreceu o espírito de corpo da turma durante o EAMI?

Considere:

1 - Discordo totalmente

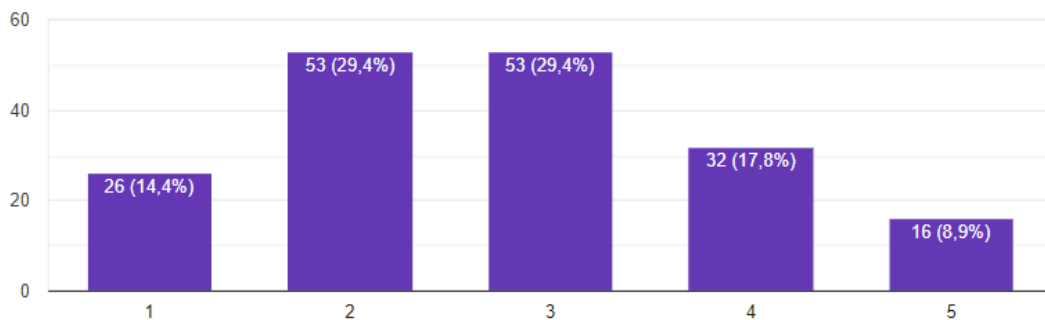
2 - Discordo

3 - Neutro

4 - Concordo

5 - Concordo totalmente

180 respostas



**Gráfico 3** Percepção quanto ao aumento do espírito de corpo dos estagiários durante o EAMI causado pelo estímulo estressor

Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa

Analisando os dados obtidos, observa-se que 26,7% dos voluntários concordaram com o questionamento. Em contrapartida, 43,8% discordaram e 29,4% permaneceram neutros. Pode-se afirmar que o efeito desejado de desenvolver o espírito de corpo não foi plenamente atingido, pois a maioria dos analisados alegaram o não aumento. Deve-se levar em consideração as grandes exigências já impostas pelo EAMI na análise dos dados. Naturalmente há a diminuição do descanso e sono dos estagiários, por conta da rotina extensa. Além disso, há o estímulo do estresse pela restrição controlada de sono.

Brasil (2023b) define que a restrição na satisfação das necessidades básicas do indivíduo “proporciona situações de desconforto comuns à natureza militar que, inclusive, serão vivenciadas pelo futuro Cadete. Serão tão bem superadas quanto melhor conhecerem suas reações fisiológicas a isso e quanto mais positivo for seu enfrentamento”. Observa-se a intenção em conhecer as reações fisiológicas do indivíduo, neste caso pela restrição controlada do sono. Deste modo, é preciso ter em mente as consequências da falta de sono, como a alteração do humor. Essas mudanças podem criar um ambiente menos propício ao espírito de corpo, devido ao natural aumento do estresse dos

estagiários. Posto isto, há a possibilidade de outros estímulos estressores terem afetado as respostas de alguns Cadetes.

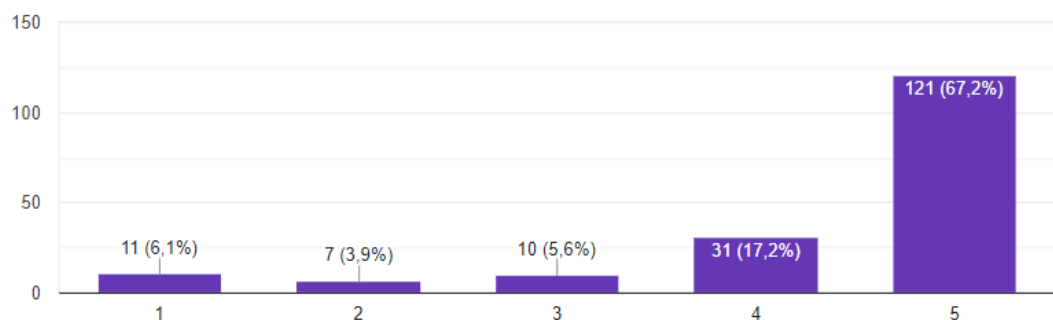
A quarta pergunta tem como objetivo analisar a percepção dos voluntários quanto ao efeito do foco no clima de imersão no EAMI. Foi questionado a respeito da obtenção de assuntos não relacionados ao Estágio.

Você concorda que a restrição te deixou alheio de assuntos não relacionados ao EAMI?

Considere:

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo
- 5 - Concordo totalmente

180 respostas



**Gráfico 4** Percepção quanto a imersão dos estagiários durante o EAMI causado pelo estímulo estressor

Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa

Observando o gráfico acima, pode-se afirmar que 84,4% dos Cadetes sentiram imersão durante o Estágio e destaca-se que 67,2% atribuíram o grau máximo de percepção. Somente 10% dos voluntários discordaram da pergunta e 5,6% permaneceram com a opinião neutra.

Com base nos dados coletados, é possível concluir que o efeito desejado do foco no clima de imersão do EAMI foi atingido de maneira ampla, tendo em vista o grande percentual de concordância. Ressalta-se a importância desse efeito durante o Estágio, pois é nele que o discente terá o primeiro contato com o mundo militar e onde serão introduzidos todos os valores militares, necessitando assim de um clima propício para o enraizamento deles.

A quinta pergunta visa investigar a percepção dos voluntários acerca da otimização do tempo livre. O intuito foi livrá-los das possíveis distrações do celular, para que em seu tempo livre pudessem otimizar seus esforços nas tarefas essenciais, buscando assim um maior tempo de descanso e estudo.

Você concorda que a restrição do uso do celular proporcionou uma melhor otimização do tempo livre durante o EAMI?

Considere:

1 - Discordo totalmente

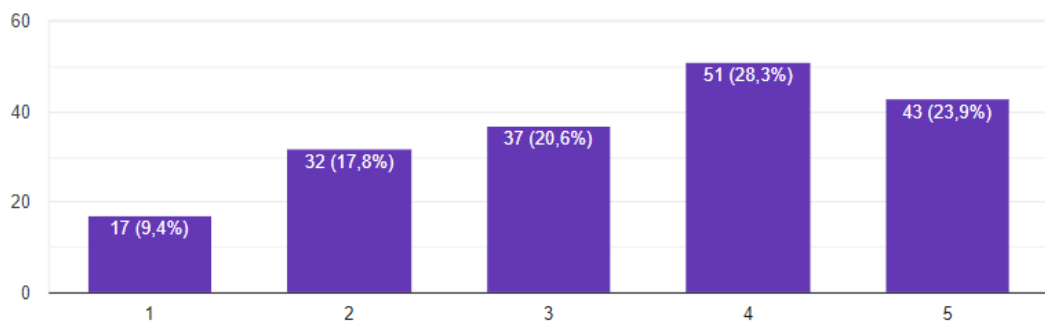
2 - Discordo

3 - Neutro

4 - Concordo

5 - Concordo totalmente

180 respostas



**Gráfico 5** Percepção quanto a otimização do tempo livre durante o EAMI causado pelo estímulo estressor

Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa

Analisando os dados obtidos, observa-se que 52,2% dos voluntários sentiram melhor otimização do tempo livre, enquanto que 27,2% não sentiram e 20,6% permaneceram com a opinião neutra. Deste modo, pode-se afirmar que o efeito da otimização do tempo livre foi atingido, tendo em vista que a maioria dos Cadetes concordaram com o questionamento. Reforça-se a importância da otimização do tempo durante o Estágio, pois, após o EAMI, o Cadete inicia uma rotina muito extensa e exigente, com várias atribuições, sendo crucial que o estagiário aprenda desde o início da formação a exercer sua organização e ser o mais eficiente possível.

A sexta pergunta teve como objetivo analisar a percepção da melhora do sono e do descanso dos Cadetes, causado pelo implemento do estímulo.

Você considera que a restrição do uso do celular proporcionou um melhor descanso e momento de sono durante o EAMI?

Considere:

1 - Discordo totalmente

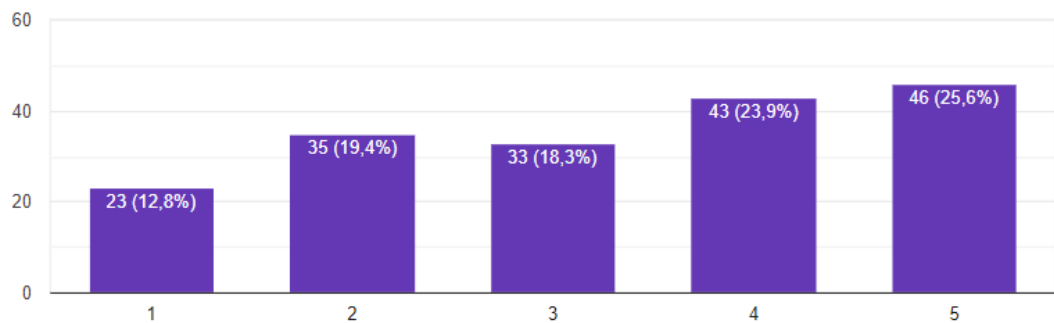
2 - Discordo

3 - Neutro

4 - Concordo

5 - Concordo totalmente

180 respostas



**Gráfico 6** Percepção quanto a melhora do descanso e sono durante o EAMI causado pelo estímulo estressor

Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa

Com base nos dados coletados, é possível afirmar que 49,5% dos Cadetes sentiram maior qualidade no descanso. Em contrapartida, 32,2% não sentiram e 18,3% alegaram neutralidade. Deste modo, observa-se que o efeito desejado foi atingido, pois houve concordância entre a maioria dos voluntários. Ressalta-se o estímulo da restrição controlada de sono, pois também afeta na qualidade do descanso e pode ter influenciado algum Cadete na hora de redigir sua resposta.

Considerando a percepção geral dos estagiários acerca dos questionamentos, é possível afirmar que os quatro efeitos desejados da restrição foram atingidos. Pode-se afirmar que houve impacto positivo no quesito de diminuir as características marcantes da geração, contribuindo para a maior absorção dos ensinamentos do EAMI.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo analisar de que modo a restrição do uso do celular como estímulo estressor na rotina do estagiário nato digital contribuiu para impactar de maneira

favorável à absorção dos ensinamentos durante o EAMI. Para isso, seguiu os seguintes objetivos específicos: apresentação do estímulo juntamente com os seus efeitos desejados; elucidação das características marcantes dos jovens pertencentes à Geração Nato Digital; e análise das impressões dos estagiários acerca do estímulo por meio de um questionário anônimo e voluntário. Foi relacionada a importância do estímulo no processo de inserção dos jovens oriundos da Geração Z no meio militar, tendo em vista as características desta geração, que vão de encontro com os valores cultuados no meio militar, sendo crucial a aplicação do estímulo para mitigar tais atitudes não desejadas.

Após a análise dos dados obtidos, pode-se concluir que o estímulo atingiu os seus efeitos desejados para este espaço amostral de forma benéfica, baseado nas respostas dos voluntários acerca dos efeitos desejados da restrição e na análise das características marcantes da geração, sendo mitigadas pelo estímulo. Deve-se ter em mente que as condições do ambiente do Estágio e a aplicação dos outros estímulos estressores pode ter influenciado na percepção de alguns Cadetes acerca dos questionamentos realizados. Ressalta-se a importância deste estudo, pois pode ser usado como um parâmetro acerca da restrição, auxiliando no processo decisório dos futuros Estágios quanto à implementação ou não do estímulo.

Ademais, sugere-se a continuação deste artigo, tendo em vista que a Turma Uiraçu (2024) também teve o uso do celular restrito durante o EAMI, aumentando assim o espaço amostral e tornando o parâmetro redigido mais confiável.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Hanna Karen M. *et al.* Privação de Sono e Exercício Físico. **Rev Bras Med Esporte**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 51-56, jan. 2008.
- BRASIL. ACADEMIA DA FORÇA AÉREA (2023a). **Manual do Cadete da Aeronáutica 2023**.
- BRASIL. ACADEMIA DA FORÇA AÉREA (2023b). **Manual do Estágio de Adaptação Militar do Corpo de Cadetes da Aeronáutica 2023**.
- BRASIL. Lei nº 8069, de 13 de julho de 1990. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Rio de Janeiro: Imprensa Oficial, 2002. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm). Acesso em 16 jun. 2024
- BRASIL. Ministério da Defesa (2023c). Comando da Aeronáutica. Exame de admissão. IE/EA CFOAV/CFOINT/CFOINF 2024. **Portaria DIRENS Nº 354/DCR**, Brasília, DF 8 mar. 2023.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Tradições e Valores. MCA 909-1 Programa de Formação e Fortalecimento de Valores - PFV. **Portaria EMAER Nº 21/ISC**, Brasília, DF 24 ago. 2022.
- BRASIL. Ministério da Defesa. **ICA 37-33** Normas Reguladoras para os Cursos da Academia da Força Aérea, 2008.
- BRASIL. Ministério da Defesa. **Livro Branco de Defesa Nacional**. Brasília: Ministério da Defesa, 2020 Disponível em: [https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/copy\\_of\\_estado-e-defesa/livro\\_branco\\_congresso\\_nacional.pdf](https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/copy_of_estado-e-defesa/livro_branco_congresso_nacional.pdf). Acesso em 20 set. 2023
- CERETTA, S. B; FROEMMING, L. M. **Geração Z: Compreendendo os Hábitos de Consumo da Geração Emergente**. Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Administração da Universidade Potiguar. Ano III, n. 2 - abr./set, 2011.
- DUFFETT, R. G. **Influence of social media marketing communications on young consumers' attitudes**. Young Consumers, V. 18 Issue: 1, 2017.
- EXÉRCITO BRASILEIRO. Espírito de Corpo [S. l.], 4 jul. 2023. Disponível em: <http://www.dgp.eb.mil.br/index.php/ultimas-noticias/1801-espírito-de-corpo> Acesso em: 16 jun. 2024.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa** (6ª ed.). São Paulo: Editora Atlas, 2015.
- JÚNIOR, Severino Domingos da Silva *et al.* Mensuração e Escalas de Verificação: uma Análise Comparativa das Escalas de Likert e Phrase Completion. **PMKT – Revista Brasileira de Pesquisas de Marketing, Opinião e Mídia, São Paulo**, v. 15, p. 1-16, 1 out. 2014.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Atlas, v. 6, 2001.

**Força Aérea Brasileira.** Missão. 2023. Disponível em:

<https://www2.fab.mil.br/afa/index.php/sobre-a-afa/missao-visao-e-valores#:~:text=A%20Academia%20da%20For%C3%A7a%20A%C3%A9rea.padr%C3%B5es%20%C3%A9ticos%2C%20mora%20e%20advice%20e>. Acesso em 16 jun. 2024.

ZOMER, Luisa Bunn. *et al.* O PERFIL DE ALUNOS DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO: UM ESTUDO COM BASE NAS GERAÇÕES X, Y E Z. **GUAL**, Florianópolis, ano 2018, v. 11, n. 2, p. 198-221, maio 2018.