

# IMPACTO DO ESTRESSE NA FORMAÇÃO DE CADETES MILITARES: ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PSICOSSOCIAIS<sup>1</sup>

## *IMPACT OF STRESS ON THE TRAINING OF MILITAR CADETS: INTERVENTION STRATEGIES AND DEVELOPMENT OF PSYCHOSOCIAL SKILLS*

**Matheus Felipe Evangelista Oliveira Santos<sup>2</sup>**

Marcus Vinicius da Silva<sup>3</sup>

### RESUMO

O ambiente militar caracteriza-se por sua elevada exigência e por ser um fator potencialmente gerador de intensos níveis de pressão psicológica entre os cadetes, podendo comprometer seu desempenho e bem-estar geral. Este artigo teve como objetivo analisar os efeitos da prática regular de exercício físico e esporte, entre outras estratégias de intervenção, na mitigação do estresse durante a formação de cadetes militares. Tais práticas, ao serem inseridas de forma estruturada no cotidiano militar, revelam-se ferramentas eficazes para o fortalecimento da resiliência e da saúde mental dos cadetes. A investigação foi conduzida por meio de uma abordagem de revisão bibliográfica integrativa, fundamentada na análise de artigos científicos, livros e estudos prévios relacionados às estratégias de enfrentamento do estresse, com ênfase no contexto militar. Os resultados obtidos revelaram que fatores como a sobrecarga de atividades, a pressão por desempenho e a rigidez disciplinar são os principais geradores de estresse entre os cadetes. Além disso, verificou-se que práticas como o suporte social, a reavaliação positiva e, especialmente, o exercício físico regular contribuem significativamente para a diminuição dos níveis de estresse, promovendo benefícios à saúde mental, emocional e física. Conclui-se que a inserção estruturada de atividades esportivas no cotidiano das academias militares é uma estratégia eficaz para o enfrentamento do estresse, favorecendo a formação de cadetes mais resilientes, equilibrados e preparados para os desafios da carreira militar. Ressalta-se como limitação da presente revisão a escassez de estudos longitudinais e a predominância de pesquisas de caráter descritivo, o que aponta a necessidade de investigações futuras mais aprofundadas.

**Palavras-chave:** Esportes; Estresse; Ansiedade; Cadetes; Saúde Mental.

---

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

<sup>2</sup> Cadete Aviador do 4º Esquadrão (Turma *Ártemis*, 2025).

<sup>3</sup> Prof. Marcus Vinicius da Silva. Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Especialista em Treinamento Esportivo (UFJF), Mestre e Doutor em Educação (UFJF).

## ABSTRACT

The military environment is characterized by its high demands and is a potential source of intense psychological pressure among cadets, which may compromise their performance and overall well-being. This article aimed to analyze the effects of regular physical exercise and sports practice, among other intervention strategies, in mitigating stress during the training of military cadets. When incorporated in a structured manner into the military routine, such practices prove to be effective tools for strengthening cadets' resilience and mental health. The investigation was conducted through an integrative bibliographic review based on the analysis of scientific articles, books, and previous studies related to stress coping strategies, with an emphasis on the military context. The results revealed that activity overload, performance pressure, and disciplinary rigidity are the main stressors among cadets. Furthermore, strategies such as social support, positive reappraisal, and especially regular physical activity significantly contribute to reducing stress levels, promoting benefits for mental, emotional, and physical health. It is concluded that the structured integration of sports activities into the daily routine of military academies is an effective strategy for coping with stress, fostering the development of more resilient, balanced, and well-prepared cadets for the challenges of a military career. As a limitation of the present review, it is noted the scarcity of longitudinal studies and the predominance of descriptive research, highlighting the need for further in-depth investigations.

**Keywords:** Sports; Stress; Anxiety; Cadets; Mental Health.

## INTRODUÇÃO

O ambiente militar caracteriza-se por uma rotina intensa de treinamentos físicos e mentais, elevadas exigências acadêmicas e um rigoroso padrão de disciplina. Os cadetes da Academia da Força Aérea iniciam suas atividades diárias a partir das 5h50min, horário que marca o fim do período de silêncio e repouso, e seguem com uma agenda que pode se estender ou até ultrapassar as 22h, incluindo instruções acadêmicas, treinamentos físicos, tarefas administrativas e obrigações regimentais (Ministério da Defesa, 2025). Essa jornada prolongada é composta por exigências físicas, intelectuais e emocionais, que impõem aos cadetes uma constante adaptação. Embora a formação militar seja fundamental para preparar futuros oficiais a fim de enfrentarem situações complexas e de alto risco, ela também pode desencadear elevados níveis de estresse e ansiedade. Condições como fadiga, dificuldade de concentração, redução do rendimento acadêmico e aumento da irritabilidade podem manifestar-se, afetando negativamente tanto a esfera pessoal quanto o desenvolvimento profissional dos cadetes (Ellwanger, 2007). No contexto das academias militares, estratégias como a prática regular de exercício físico, o suporte social e a reavaliação positiva vêm sendo reconhecidas

como ferramentas cruciais para reduzir os efeitos do estresse, melhorar o desempenho e favorecer o desenvolvimento psicossocial dos cadetes.

O estudioso Hans Selye, no início do século XX, foi o primeiro a definir o que é o estresse, como sendo um componente intrínseco a diversos processos patológicos, produzindo alterações específicas na estrutura e na composição bioquímica do organismo, as quais podem ser observadas e mensuradas por meio de exames clínicos e laboratoriais. Tal estado fisiológico é caracterizado pela manifestação da Síndrome Geral de Adaptação (SGA), que engloba um conjunto de respostas orgânicas ao estressor. Entre as principais alterações associadas à SGA, destacam-se: hipertrofia do córtex da glândula suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos, desenvolvimento de úlceras gastrointestinais, perda de peso corporal, além de outras disfunções metabólicas e imunológicas (Filgueiras; Hippert, 1999).

Diante disso, emergem as chamadas estratégias de enfrentamento ao estresse. Uma das primeiras e mais influentes teorias foi proposta por Lazarus e Folkman (1984), os quais argumentam que o objetivo principal não deve ser a eliminação do estresse, mas sim a minimização ou redução de seus efeitos sobre o indivíduo. De acordo com os autores, o enfrentamento deve ser compreendido como um processo dinâmico, cognitivo e consciente, que envolve a constante interação entre o indivíduo e o ambiente, considerando-se as interpretações subjetivas e os recursos disponíveis para lidar com as demandas estressoras. Essas abordagens, ao serem aplicadas ao ambiente de formação militar, ajudam a compreender como os cadetes interpretam e reagem aos fatores estressores diários, como treinos intensivos, avaliações rigorosas e exigências disciplinares.

Dentre as possíveis estratégias de intervenção disponíveis, a prática regular de exercício físico e esportes têm se destacado como uma ferramenta eficaz na redução dos níveis de estresse e ansiedade. A atividade física proporciona benefícios não apenas aos sistemas cardiorrespiratório e musculoesquelético, mas também exerce efeitos positivos sobre o comportamento, favorecendo o bem-estar psicológico e contribuindo significativamente para a promoção da saúde mental (Cevada *et al.*, 2012).

Adicionalmente, durante a realização de atividades físicas, o organismo libera  $\beta$ -endorfina<sup>4</sup>, substância que atua como neurotransmissor e hormônio, promovendo efeitos analgésicos e tranquilizantes. Também ocorre a liberação de dopamina, outro neurotransmissor associado à sensação de prazer e bem-estar. Esses efeitos, quando estimulados pela prática regular de exercícios,

---

<sup>4</sup>  $\beta$ -endorfina refere-se a um peptídeo que atua no sistema nervoso para aliviar a dor, induzir relaxamento e causar uma sensação de bem-estar e euforia.

contribuem para o equilíbrio psicossocial do indivíduo, auxiliando no enfrentamento de adversidades externas, o que se revela especialmente benéfico em contextos de alta exigência, como o de academias militares (Seringai; El-Mafarjeh, 2015).

De acordo com Fonseca (1997), os princípios de disciplina, responsabilidade e valores éticos, somados ao caráter coletivo das atividades esportivas, tornam o esporte não apenas uma prática física ou recreativa, mas também uma estratégia terapêutica. Nesse sentido, a inserção do esporte no ambiente militar transcende a manutenção do condicionamento físico, representando também uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde mental e emocional dos cadetes. A prática regular de exercício físico pode contribuir de forma significativa para a formação de cadetes mais equilibrados e resilientes, capazes de lidar de maneira mais eficaz com os desafios inerentes ao contexto militar.

O estresse na formação militar, especialmente na AFA, é algo inevitável devido à intensidade das atividades exigidas. A pressão psicológica e física, somada à insegurança e ao medo de falhar, gera altos níveis de estresse entre os cadetes aviadores, o que pode comprometer tanto seu desempenho acadêmico quanto suas atividades operacionais (Kurka, 2014).

A relevância deste estudo fundamenta-se na necessidade de compreender de que maneira práticas saudáveis podem favorecer a melhoria da qualidade de vida dos cadetes da aeronáutica, contribuindo para sua formação integral e preparo psicofísico e responder à pergunta: **“Quais são as estratégias de intervenção e desenvolvimento de competências psicossociais de cadetes militares?”**

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo geral analisar os efeitos do estresse na formação de cadetes militares e avaliar a eficácia de estratégias de intervenção, especialmente a prática regular de atividades físicas e esportivas, no desenvolvimento de competências psicossociais e promoção da saúde mental.

Para atingir esse propósito, foram elencados os seguintes objetivos específicos:

- I. Identificar os principais fatores estressores enfrentados pelos cadetes durante sua formação nas academias militares.
- II. Examinar os impactos do estresse sobre o desempenho acadêmico, emocional e físico dos cadetes.
- III. Avaliar a contribuição da prática de atividades físicas e esportivas na redução dos níveis de estresse e no fortalecimento da resiliência.
- IV. Propor recomendações para a implementação de políticas institucionais voltadas à saúde mental dos cadetes, com foco na valorização de intervenções psicossociais.

## 1 METODOLOGIA

Para a realização do presente estudo, optou-se pela adoção da abordagem de revisão integrativa, a qual se configura como um método que permite a síntese crítica e abrangente do conhecimento disponível sobre um determinado tema. Tal metodologia possibilita a incorporação dos resultados de pesquisas relevantes à prática profissional, contribuindo de forma significativa para a consolidação de evidências científicas e, conseqüentemente, para a tomada de decisões mais embasadas e eficazes no contexto real. Trata-se, portanto, de uma estratégia metodológica abrangente, voltada para a identificação, análise e integração de resultados de estudos que abordam a mesma temática, permitindo uma compreensão mais ampla e profunda do fenômeno investigado (Souza *et al.*, 2010).

Com esse propósito, foram consultadas diversas fontes acadêmicas, incluindo livros, artigos científicos, dissertações e teses, acessadas por meio de bases de dados renomadas, como SciELO, Redebia, Google Acadêmico e Oxford Academic. Essa etapa mostrou-se fundamental para o fortalecimento do referencial teórico da pesquisa, favorecendo uma análise mais consistente e detalhada do tema em questão.

Foram utilizadas palavras-chave para a busca bibliográfica, como “estresse militar”, “competências psicossociais”, “esporte”, “prática esportiva”, “estratégias de enfrentamento ao estresse”, “militarismo” e “saúde mental”; “*military stress,*” “*psychosocial competencies,*” “*sport,*” “*sports practice,*” “*stress coping strategies,*” “*militarism,*” and “*mental health*”. Os termos foram buscados separadamente e em conjunto, em português e em inglês. Embora tenham sido incluídos principalmente estudos publicados entre 2007 e 2018, relacionados ao estresse em cadetes da AFA e escritos em português, a busca não se limitou estritamente a esse intervalo temporal. Para a organização dos estudos encontrados, foi elaborado o Quadro 1.

## 2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos pelo cruzamento dos descritores já citados. Diante disso, foram incluídos 8 documentos, sendo 7 Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) e 1 Tese de Doutorado. O Quadro 1 apresenta os estudos incluídos na revisão.

**Quadro 1** Estudos e materiais incluídos na revisão.

<b>Autor (ano)</b>	<b>Tema</b>	<b>Metodologia</b>	<b>País</b>	<b>Principais resultados encontrados</b>
Corrêa (2017)	Saúde mental no curso de formação de oficiais de infantaria	Estudo qualitativo de caráter descritivo	Brasil	Estudo sobre o perfil psicológico do cadete infante, com o objetivo de identificar os fatores que geram estresse, as razões por trás desses estímulos, as fases em que ocorrem durante sua formação e as estratégias para preservar sua saúde mental.
Dutra (2016)	Mapeamento dos estressores no cadete da Aeronáutica	Abordagem mista: quantitativa e qualitativa	Brasil	Investigação dos fatores que contribuem para o estresse dos cadetes da Aeronáutica, análise das fases do estresse e como ele se manifesta em cada um dos cursos oferecidos na Academia da Força Aérea, com ênfase no primeiro contato com as disciplinas técnico-especializadas.
Hilário Junior (2014)	Estresse no processo de formação dos cadetes na Academia da Força Aérea	Pesquisa de campo descritiva e explicativa, com instrumentos quantitativos e qualitativos	Brasil	Identificação dos diversos fatores estressores presentes na rotina do cadete aviador e análise de como esses fatores afetam seu desempenho no início da atividade aérea.
Kube (2010)	Aptidão físico-profissional aeróbica, carga laboral e distribuição do estresse em cadetes do 4º ano do CFOAV da AFA em 2009	Estudo transversal, com abordagem quantitativa, de caráter descritivo e correlacional	Brasil	Avaliação da aptidão físico-profissional aeróbica dos cadetes do 4º ano do Curso de Formação de Oficiais Aviadores da AFA, além da investigação da distribuição do estresse e da carga laboral na sua rotina diária
Kurka (2014)	Um estudo do estresse no cotidiano dos cadetes aviadores da Força Aérea Brasileira	Pesquisa mista, com abordagens quantitativa, qualitativa e etnográfica.	Brasil	Identificação dos principais momentos e períodos da rotina do cadete aviador em que o estresse ocorre e avaliar sua intensidade.
Lopes (2018)	Estresse e motivação no Corpo de Cadetes da Aeronáutica	Pesquisa de campo com abordagem mista: quantitativa e qualitativa	Brasil	Exploração dos principais conceitos de estresse e motivação e análise dos fatores que tornam esses temas relevantes na rotina do cadete da AFA.

Autor (ano)	Tema	Metodologia	País	Principais resultados encontrados
Silva Filho (2007)	O estresse no primeiro estágio de instrução aérea da Academia da Força Aérea em 2005 e 2006	Pesquisa exploratória com abordagem quantitativa e qualitativa.	Brasil	Análise de como o estresse, introduzido pelas modificações curriculares no CFOAV em 2005 e 2006, afetou o desempenho dos cadetes aviadores do 2º ano.
Silva Junior (2008)	Análise das causas do estresse no cadete da Aeronáutica	Pesquisa qualitativa e com abordagem exploratória	Brasil	Identificação dos fatores que contribuem para o estresse na rotina dos cadetes da Academia da Força Aérea (AFA).

Fonte: elaboração própria.

## 2.1 CONCEITOS DE ESTRESSE E SUAS FASES

### 2.1.1 O estresse no ambiente militar

A avaliação da intensidade do estresse e da carga de trabalho das diversas atividades realizadas pelo aviador, especialmente aquelas relacionadas ao voo, fornece dados essenciais para avaliar as condições físicas necessárias para que o piloto execute as tarefas com eficiência. Essas informações podem ser analisadas e ajustadas para otimizar o desempenho dos profissionais, assegurando o sucesso da missão e a segurança do voo (Kube, 2010). Embora os cadetes enfrentem diversas situações estressantes e demandas intensas durante sua formação na Academia, compreende-se que esse estresse é parte integrante do processo e está alinhado com a missão da organização militar (Hilário Júnior, 2014). Silva Filho (2007) defende que pesquisas anteriores mostram que o estresse causado pela situação geral, quando levado a extremos devido ao excesso de carga de trabalho ou outros fatores estressantes, compromete o desempenho das pessoas em suas tarefas, independentemente de serem simples ou complexas.

É amplamente reconhecido que o estresse está se tornando um problema de proporções crescentes nas organizações. Entre as principais causas apontadas destacam-se a sobrecarga de trabalho, a falta de tempo para reflexão, prazos apertados para a conclusão de tarefas e a exigência de realizar múltiplas atividades simultaneamente (Genuíno; Da Silva; De Moraes, 2009).

Esse tipo de transtorno pode tornar-se incapacitante se não for adequadamente tratado, resultando em consequências negativas, especialmente entre estudantes universitários. Ademais, altos níveis de ansiedade comprometem significativamente a vida do indivíduo, prejudicando tanto suas atividades diárias quanto suas interações sociais (Carvalho *et al.*, 2015).

No contexto militar, os cadetes estão frequentemente expostos a níveis elevados de pressão física e mental. A literatura indica que o estresse e a ansiedade nos cadetes geralmente decorrem das exigências relacionadas ao desempenho acadêmico, ao treinamento físico intensivo e às expectativas de conformidade com os padrões militares, e acordo com Lipp (1984), o estresse pode ser descrito como um desgaste generalizado do organismo, resultante das alterações psicofisiológicas que ocorrem quando um indivíduo é confrontado com situações que o irritam, estimulam, assustam ou até mesmo o deixam extremamente feliz.

Entre os tipos de estresse, destaca-se o estresse ocupacional que, segundo Prado (2016), é causado por estímulos no ambiente de trabalho que provocam efeitos adversos tanto físicos quanto psicológicos em grande parte dos indivíduos expostos a esses fatores. Esses impactos podem variar em intensidade, dependendo do nível de exposição e das condições do ambiente de trabalho.

O estresse no ambiente militar pode desenvolver-se, frequentemente, como consequência de uma rotina exaustiva que envolve atividades acadêmicas intensas, múltiplas atribuições relacionadas à carreira militar, além da exigência de adesão a uma disciplina rigorosa e a preceitos hierárquicos inflexíveis. Outros fatores contribuintes incluem privações frequentes de sono, excesso de burocracia, conflitos interpessoais no ambiente de trabalho e a realização contínua de atividades físicas de elevada intensidade (Hartley *et al.*, 2013; De Araújo *et al.*, 2013; Wagner; Moreira, 2018).

O estresse apresenta-se em três fases distintas, a primeira, denominada fase de alarme, é caracterizada por manifestações agudas decorrentes da exposição inicial ao agente estressor. A segunda, denominada fase de resistência, corresponde ao período em que o organismo tenta restabelecer o equilíbrio, resultando na atenuação ou desaparecimento das reações agudas. Já a terceira, conhecida como fase de exaustão, ocorre quando a capacidade adaptativa é excedida, levando ao retorno dos sintomas da fase inicial e podendo culminar em um colapso orgânico. Ressalta-se, contudo, que o estresse pode manifestar-se em qualquer uma dessas fases, gerando respostas fisiológicas variadas ao longo do tempo, inclusive com repercussões no sistema imunológico (Selye, 1965).

Em 1963, com base em diversos estudos experimentais, Hans Selye caracterizou a resposta ao estresse como uma síndrome geral de adaptação composta por três fases: alarme, resistência e

exaustão. Quando essa condição se prolonga excessivamente no tempo, ou quando o organismo não consegue reagir ativamente, seja lutando ou fugindo, o estresse passa a ter efeitos prejudiciais. Nesse cenário, o corpo entra na fase de exaustão, na qual as reações se tornam extremamente danosas e podem levar ao desenvolvimento de doenças graves (Lipp, 1984).

Conforme destaca Lipp (1984), é importante delimitar com mais clareza o que caracteriza uma resposta ao estresse. Essa reação pode manifestar-se por meio de sintomas evidentes, como ansiedade, medo, batimentos cardíacos acelerados, acidez estomacal e dores de cabeça, bem como por sinais mais discretos, como sensação de isolamento e falta de interesse pelas pessoas ao redor.

Existem escalas para se mensurar os níveis de estresse percebido pelo indivíduo, Cohen, Karmack e Mermelsteinn (1983) elaboraram a Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* - PPS), apresentada inicialmente com 14 itens, e depois validada com uma versão com 10 itens, e outra com 4. A escala mensura momentos específicos julgados pelo indivíduo como estressantes.

Franklim (2018) realizou uma pesquisa sobre o estresse e a Síndrome de Burnout entre cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), envolvendo a participação de 1.061 cadetes. Dentre os participantes, 34,8% cursavam o 2º ano, 35% estavam no 3º ano e 30,2% no 4º ano. Por meio de uma escala de frequência baseada no modelo de Likert<sup>5</sup>, o autor solicitou aos cadetes que avaliassem a intensidade de eventos considerados estressantes vivenciados no último mês. Para a análise dos dados, foi empregada a técnica de análise fatorial confirmatória, estruturada em um modelo bifatorial. Esse modelo contemplava, por um lado, a percepção do estresse e, por outro, os itens relacionados às estratégias de enfrentamento, ou seja, à capacidade de controle sobre os agentes estressores.

Os resultados indicaram que não houve diferença estatisticamente significativa na percepção do estresse entre os cadetes dos diferentes anos de formação (2º, 3º e 4º anos). Contudo, no que diz respeito às estratégias de enfrentamento, observou-se que os cadetes do 3º ano apresentaram uma percepção inferior de sua própria capacidade de lidar com o estresse, demonstrando, portanto, um maior impacto emocional em comparação aos cadetes do 2º ano (Franklim, 2018).

Esses dados mostram-se coerentes ao serem relacionados com as diferentes demandas enfrentadas pelos cadetes ao longo de sua formação. No 1º ano, os cadetes vivenciam um momento simbólico e marcante com a entrega do espadim, sendo que o cadete com melhor desempenho recebe condecorações em reconhecimento à sua excelência. Já no 2º ano, ocorre um momento decisivo: a

---

<sup>5</sup> A Escala Likert é um método amplamente utilizado para medir opiniões ou atitudes dos respondentes em relação a um tema. Ela consiste em uma série de afirmações, e os participantes indicam seu grau de concordância ou discordância com essas afirmações, geralmente em uma escala numérica que varia de "discordo totalmente" a "concordo totalmente".

escolha da Arma, a qual é condicionada ao desempenho acadêmico e à classificação geral. No 3º ano, os cadetes vivenciam uma fase de expectativa em relação ao 4º ano, período em que, novamente com base na classificação geral, será determinada a cidade onde servirão após a formatura (Franklin, 2018).

Observa-se que os cadetes do 2º e 4º anos tendem a apresentar maior motivação, em razão das recompensas simbólicas e materiais que reconhecem seus esforços intelectuais, sociais e físicos. Em contrapartida, há a hipótese de que os cadetes do 3º ano experimentem maior dificuldade no controle do estresse devido à ausência de estímulos motivacionais imediatos, o que pode explicar o impacto mais acentuado do estresse percebido nesse período, em comparação com os demais anos da formação militar (Franklin, 2018).

Lima (2018), em seu estudo sobre a resiliência, autoeficiência e o estresse percebido aplicado sobre cadetes em formação do Exército Brasileiro da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), concluiu de acordo com respostas dos cadetes, que alguns fatores além das exigências da formação militar, estão associadas ao estresse dos mesmos. Foi relatado a distância dos familiares durante o curso, principalmente pelos cadetes do 2º ano, enquanto que para os cadetes do 4º ano foram os que menos relataram.

De forma decrescente entre os anos de formação, cadetes do 1º ao 4º ano relataram sentimento de frustração associados à falta de controle sobre suas próprias escolhas e decisões, especialmente ao planejarem atividades sociais das quais não puderam participar. No entanto, conforme argumenta Lima (2018), essa vivência contribui para o desenvolvimento da abnegação, uma característica valorizada no meio militar, pois prepara os cadetes para lidar com situações em que precisam abrir mão de planos pessoais ou se preparar para missões que, eventualmente, poderão não ser realizadas. Observa-se que, entre os cadetes dos anos mais avançados, essa percepção tende a se atenuar, o que pode ser explicado pela adaptação progressiva ao regime militar e à internalização dos valores institucionais, resultando na redução dessa sensação ao longo da formação.

Os cadetes do Exército iniciam sua rotina diária às 5h30min e a encerram por volta das 22h. Além das exigências inerentes ao regime de internato, são responsáveis por manter seus uniformes e materiais organizados, bem como dedicar-se ao estudo para as avaliações acadêmicas. A necessidade constante de avaliar as demandas do ambiente e de planejar adequadamente o tempo para cumpri-las pode desencadear situações adversas, especialmente quando há falhas na gestão pessoal do tempo. Nos atendimentos clínicos realizados pela Seção Psicopedagógica da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), têm sido observados elevados níveis de estresse entre os cadetes, sendo que, em

alguns casos, já se manifestam sintomas associados à Síndrome de *Burnout*, particularmente entre aqueles que apresentam maiores dificuldades de organização temporal e de adaptação à rotina imposta pelo ambiente militar (Lima, 2018).

Com base na exposição dos dados teóricos e empíricos apresentados neste item, conclui-se que o estresse é uma condição multifacetada e progressivamente mais prevalente, tanto em ambientes civis quanto no contexto militar. Fatores como sobrecarga de trabalho, pressão por resultados e exigências multitarefa contribuem significativamente para o aumento dos níveis de estresse, o que, por sua vez, pode desencadear efeitos deletérios à saúde física e mental dos indivíduos (Wagner e Moreira, 2018).

Particularmente no contexto da formação militar, os cadetes são submetidos a uma rotina exigente, marcada por intensas demandas físicas, acadêmicas e disciplinares. As evidências apontam que o estresse percebido pode atingir todos os anos da formação, mas suas repercussões variam conforme o estágio vivenciado pelo cadete. Observa-se, no entanto, diferenças importantes entre os estudos revisados quanto à percepção do estresse ao longo dos anos de formação. Embora os cadetes do 3º ano tenham relatado maior dificuldade em lidar com o estresse, estudos como o de Lima (2018) apontam que a percepção tende a melhorar no período final da formação, evidenciando um processo de adaptação institucional e emocional ao ambiente militar. Essas divergências sugerem que o tempo de exposição ao sistema contribui para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de enfrentamento.

Dessa forma, compreende-se que o estresse no ambiente militar deve ser analisado não apenas em função de sua intensidade, mas também da capacidade de enfrentamento dos indivíduos e da estrutura motivacional que os cerca. A identificação de fatores de risco e de proteção é essencial para o desenvolvimento de estratégias institucionais que promovam o bem-estar dos cadetes, reduzam os impactos do estresse e favoreçam uma formação mais equilibrada e saudável, tanto do ponto de vista físico quanto psicológico.

### **2.1.2 Riscos Psicossociais no Contexto Militar**

Riscos psicossociais são compreendidos como fatores adversos presentes no ambiente de trabalho, originados, em grande parte, por deficiências no contexto organizacional. Esses riscos podem desencadear no indivíduo uma série de reações psicológicas, psicofisiológicas e comportamentais, sendo o estresse ocupacional um dos principais exemplos (Lopes; Waeny; Macedo, 2018). Ademais, tais riscos foram descritos como fatores relacionados à forma como o trabalho é

estruturado, organizado e administrado, os quais, em articulação com os contextos sociais e ambientais, podem resultar em impactos negativos na saúde física, mental ou social dos trabalhadores (Pereira, 2017).

Matos (2014), classifica em quatro fatores os riscos psicossociais:

- I. Ligados à tarefa: estão vinculados a diversos aspectos que influenciam diretamente o bem-estar e a saúde mental do colaborador. Entre eles, destacam-se: a possibilidade de desenvolvimento de habilidades próprias; a monotonia decorrente da rotina organizacional; a repetitividade das atividades desempenhadas; o grau de autonomia no desempenho das funções; o controle sobre as pausas para descanso e sobre o ritmo de trabalho; a pressão por prazos e resultados; a relação entre o volume de tarefas e o tempo disponível para sua execução; as interrupções durante a realização das atividades; além das exigências do trabalho emocional e do trabalho cognitivo, que demanda esforço intelectual e sensorial contínuo;
- II. Ligados à organização do tempo de trabalho: referem-se à forma como são estruturadas a duração e a distribuição das jornadas laborais, incluindo o trabalho noturno, o regime de turnos, a sobrecarga de tarefas, bem como a existência, ou ausência, de pausas formais e informais ao longo do expediente;
- III. Ligados à estrutura da organização: abrangem aspectos como o apoio social recebido de colegas e superiores, a quantidade e a qualidade das interações sociais no ambiente de trabalho, os mecanismos de participação dos colaboradores nas decisões, a estabilidade no emprego, as possibilidades de progressão na carreira, a adequação das tarefas à qualificação profissional, a valorização e o respeito no trato interpessoal, a percepção de justiça, a remuneração, a imagem institucional, a localização geográfica, o porte da organização, o setor de atuação, o espaço físico disponível e o reconhecimento profissional;
- IV. Ligados a outros fatores psicossociais: incluem situações como demissões, transferências compulsórias de unidade, promoções inesperadas e a exposição a riscos iminentes no exercício das atividades laborais.

De acordo com Carvalho (2016), os riscos psicossociais estão associados a condições laborais que envolvem uma série de fatores adversos, tais como: exigências excessivas ou desnecessárias, sobrecarga de trabalho, falhas nos processos de comunicação, indefinição ou ambiguidade quanto ao papel exercido pelo trabalhador, contexto social empobrecido no ambiente organizacional, ausência de apoio por parte de colegas ou supervisores, exposição a situações de violência, sejam elas físicas

ou emocionais, dificuldades nos relacionamentos interpessoais e obstáculos à conciliação entre as responsabilidades profissionais e as demandas da vida pessoal.

Com base na afirmação de Facas (2013), é possível perceber que os riscos psicossociais não apenas comprometem a saúde do trabalhador, como também afetam diretamente a eficiência e a qualidade do serviço prestado que, no contexto militar, assume proporções ainda mais críticas. Entre militares em formação, esses riscos manifestam-se de maneira intensa, em razão de um ambiente de trabalho caracterizado por hierarquia rígida, disciplina inflexível e pressões constantes por desempenho. A estrutura organizacional e os estilos de gestão, quando não equilibrados com medidas de apoio emocional e psicológico, podem desencadear sofrimento patogênico, refletido tanto no bem-estar individual quanto na operacionalidade coletiva.

Lopes, Waeny e Macedo (2018) elucidam que os fatores psicossociais exercem influência significativa no processo de adoecimento psíquico de militares, sendo apontados como causas prováveis a sobrecarga de trabalho, a elevada exigência nas tarefas desempenhadas e outros elementos inerentes à estrutura hierárquica das instituições militares. Os autores enfatizam, ainda, a relevância da realização de estudos adicionais que permitam o aprofundamento das questões relacionadas às dinâmicas laborais no âmbito militar, com o objetivo de subsidiar estratégias preventivas e intervenções eficazes que visem mitigar o sofrimento psíquico e, por conseguinte, reduzir os índices de adoecimento mental entre esses profissionais. Kube (2010) defende que é fundamental que o aviador assuma responsabilidade por sua condição biopsicossocial, o que inclui manter uma boa forma física. Embora essa perspectiva possa parecer utilitarista, ela reflete a importância de um condicionamento adequado para atender às demandas de produtividade. No contexto da aviação, alta produtividade está diretamente relacionada à segurança.

Diante da complexidade e das exigências inerentes à vida militar, especialmente em instituições formadoras, torna-se evidente que os riscos psicossociais assumem um papel central na saúde e no desempenho dos cadetes. A combinação entre carga horária exaustiva, elevada pressão por resultados, rigidez hierárquica, limitações de autonomia e desafios na vida pessoal cria um cenário propício ao desenvolvimento de estresse ocupacional e outros transtornos associados. Reconhecer esses fatores e atuar preventivamente por meio de políticas institucionais de apoio psicossocial, promoção do bem-estar e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento eficazes é fundamental para preservar não apenas a integridade física e mental dos militares em formação, mas também a operacionalidade e a excelência da organização militar como um todo. Assim, a gestão dos riscos psicossociais deixa de ser apenas uma responsabilidade individual e passa a ser um compromisso

coletivo da instituição com a formação de líderes saudáveis, resilientes e preparados para os desafios da carreira militar.

### **2.1.3 Estratégias de Enfrentamento (*coping*) e Modelos Teóricos**

Uma das teorias pioneiras e mais impactantes acerca das estratégias de enfrentamento do estresse foi desenvolvida por Lazarus e Folkman (1984). Esses autores defendem que o foco principal não deve ser a eliminação do estressor em si, mas a atenuação ou mitigação de seus impactos sobre o indivíduo. Segundo essa perspectiva, o enfrentamento é concebido como um processo dinâmico, de natureza cognitiva e deliberada, caracterizado pela contínua interação entre o sujeito e o ambiente, levando-se em consideração as interpretações subjetivas do indivíduo, bem como os recursos disponíveis para lidar com as exigências impostas pelas situações estressoras.

Lazarus e Folkman (1984) propuseram oito dimensões fundamentais que orientam as estratégias de enfrentamento ao estresse:

- I. confronto, caracterizado por uma postura ativa e, por vezes, hostil frente ao agente estressor, com o intuito de modificá-lo ou suprimi-lo, mesmo que isso envolva riscos;
  - II. afastamento, que compreende esforços cognitivos voltados ao distanciamento emocional e à minimização dos efeitos do estressor sobre o indivíduo;
  - III. autocontrole, no qual o sujeito busca regular suas emoções, comportamentos e pensamentos, promovendo estabilidade emocional diante da adversidade;
  - IV. busca de suporte social, definida pela procura de apoio no meio familiar ou social, visando obter informações, orientações e acolhimento emocional que favoreçam o enfrentamento;
  - V. aceitação da responsabilidade, entendida como o reconhecimento das implicações do evento estressor e do papel pessoal na sua gênese ou manutenção, implicando em uma reavaliação da própria conduta frente à situação;
  - VI. fuga-esquiva, estratégia oposta à aceitação, em que o indivíduo procura evitar ou se distanciar da situação estressante por meio de comportamentos de esquiva;
  - VII. resolução de problemas, abordagem objetiva que envolve a formulação e implementação de estratégias eficazes para modificar ou resolver a situação estressora;
- e

VIII. reavaliação positiva, que envolve a ressignificação cognitiva do evento, destacando seus aspectos construtivos e o potencial de desenvolvimento pessoal decorrente da experiência estressora.

Embora a estratégia de *coping* tenha sido originalmente formulada há décadas, ela permanece amplamente adotada como um modelo eficaz para o enfrentamento do estresse (Dias; Pais-Ribeiro, 2019). Fundamentada na regulação centrada na emoção ou na resolução do problema, essa abordagem enfatiza a interação dinâmica entre o indivíduo e o ambiente, propondo mecanismos para manejar as situações estressoras por meio da avaliação cognitiva dos fatores geradores de estresse e da identificação dos recursos disponíveis para mitigar seus efeitos e lidar com as exigências impostas (Lazarus & Folkman, 1984).

De acordo com Lima (2018), a resiliência consiste em uma habilidade socioemocional que permite ao indivíduo adaptar-se com flexibilidade a contextos desafiadores, estando intimamente relacionada a um conjunto ampliado de respostas psicomotoras ajustadas aos fatores estressores. Trata-se da capacidade de enfrentar, superar e se modificar positivamente diante de situações consideradas adversas. Nesse sentido, a resiliência exerce um papel mitigador sobre os efeitos do estresse, promovendo a modulação emocional e o aprimoramento das estratégias de enfrentamento em contextos de incerteza e pressão. Trata-se, portanto, da capacidade não apenas de resistir e superar experiências negativas, mas também de transformar-se a partir delas, fortalecendo a saúde mental e a adaptação psicológica do sujeito.

No contexto da formação de cadetes militares, as estratégias de enfrentamento descritas por Lazarus e Folkman (1984) assumem um papel crucial, considerando as elevadas exigências físicas, emocionais e cognitivas inerentes à rotina acadêmica e à vida castrense. Durante o processo formativo, os cadetes são constantemente expostos a situações de elevado estresse, como treinamentos intensivos, avaliações rigorosas e adaptação à disciplina hierárquica, o que demanda a mobilização de recursos psicológicos variados. Estratégias como o autocontrole e a resolução de problemas são fundamentais para manter o equilíbrio emocional e a eficiência no desempenho das tarefas, enquanto a busca de suporte social contribui para a coesão entre os pares e a construção de um senso de pertencimento. Outros fatores importantes são as amizades e os grupos religiosos. As amizades se tornam muito mais fortes ao longo dos quatro anos de formação na AFA, uma vez que os cadetes vivem em regime de internato, sem a possibilidade de sair durante a semana para interagir com o público. Além disso, enfrentam juntos todas as dificuldades que a formação na AFA impõe, o

que fortalece ainda mais os laços e contribui para amizades que perdurarão por toda a vida (Lopes, 2018).

Estabelecer metas e fornecer feedback sobre o progresso são métodos eficazes para diminuir o estresse, pois ajudam a definir claramente as expectativas em relação ao desempenho, reduzem as incertezas e tornam os resultados mais gratificantes. Além disso, essas abordagens aumentam a motivação e contribuem para a redução da confusão sobre as funções, algo essencial na rotina dos cadetes da AFA (Dutra, 2016).

Além disso, como especifica Silva Junior (2008), A falta de tempo para atividades recreativas afeta diretamente o desempenho de uma pessoa. Para que esse desempenho permaneça no seu nível ideal, os períodos de pressão devem ser equilibrados com momentos de descanso, caso contrário, o indivíduo ultrapassa a zona de alto desempenho indicada no gráfico de estresse versus rendimento, entrando na área de estresse negativo e baixa eficácia. Como foi observado, o estresse contínuo desgasta os recursos de enfrentamento e adaptação, resultando em distúrbios. Corrêa (2017) afirma que na Academia da Força Aérea, o cadete tem a oportunidade de praticar diversas atividades esportivas, como atletismo, futebol, vôlei, basquete, natação, musculação, entre outros. É relevante destacar que, por meio dessas práticas, o cadete consegue liberar endorfina, o hormônio responsável pela sensação de bem-estar, melhorar sua saúde e aprimorar seu condicionamento físico.

A reavaliação positiva, por sua vez, permite que os cadetes atribuam significado construtivo às adversidades enfrentadas, promovendo resiliência e crescimento pessoal. Assim, a compreensão e o desenvolvimento dessas estratégias durante a formação militar não apenas favorecem o enfrentamento imediato das demandas, como também contribuem para a construção de uma base sólida de competência emocional para a carreira militar futura.

#### *2.1.3.1 Intervenções Baseadas na Atividade Física e seu Impacto na Saúde Mental.*

A prática de atividade física é amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz de enfrentamento ao estresse. Ela atua em múltiplas dimensões, fisiológica, psicológica e social, contribuindo para a redução dos níveis de estresse de forma significativa. No contexto da adolescência e juventude, a prática esportiva desempenha um papel fundamental, pois, além de proporcionar disciplina e responsabilidade, favorece o desenvolvimento emocional e cognitivo, auxiliando o jovem a lidar de maneira saudável com impulsos agressivos e a internalizar valores éticos e morais (Fonseca, 1997).

Adicionalmente, as atividades físicas e recreativas têm demonstrado um impacto significativo na qualidade de vida de adolescentes e jovens, promovendo estímulos nos âmbitos psicomotor, sensorial, cognitivo e social. Esses estímulos são essenciais para o bem-estar do indivíduo, desempenhando um papel crucial na manutenção da saúde mental e funcionando como uma barreira protetora contra riscos e situações de vulnerabilidade (Nóbrega *et al.*, 2020). Nos quatro anos de formação, o cadete tem a educação física como parte integrante de sua rotina diária. Para alguns dos entrevistados, essa atividade é um dos principais fatores de motivação, pois representa um momento em que o cadete deixa de assistir aulas expositivas e se dedica à prática de um esporte, funcionando como um tipo de descanso mental para esses cadetes (Lopes, 2018).

Na Academia da Força Aérea (AFA), o período compreendido entre 16h e 18h é rotineiramente reservado para a realização de exercício físico pelos cadetes, nas instalações da Seção de Educação Física (SEF), especificamente destinadas à prática esportiva. Embora frequentemente percebida como uma forma de entretenimento e lazer, a prática esportiva também representa uma estratégia de promoção da saúde física e mental. Segundo Bernardes, Yamaji e Guedes (2015), o esporte pode ser compreendido como uma atividade recreativa, especialmente quando praticado em contextos menos rigorosos e com maior flexibilidade, oferecendo uma experiência prazerosa e descontraída para o preenchimento do tempo livre.

É relevante observar que muitos dos esportes amplamente conhecidos na atualidade tiveram sua origem em ambientes acadêmicos. Modalidades coletivas como basquetebol, futebol, rúgbi e voleibol surgiram em universidades e, posteriormente, disseminaram-se rapidamente, conquistando um grande número de praticantes. Essas modalidades não apenas se consolidaram em competições esportivas, como também desempenham um papel essencial no desenvolvimento de habilidades físicas, cognitivas e sociais dos indivíduos (Barroso *et al.*, 2007).

É importante salientar que a atividade física não se restringe exclusivamente à prática esportiva formal, abrangendo uma ampla gama de movimentos realizados no cotidiano que contribuem para o aumento do gasto energético. Nesse contexto, atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos que resulta em um incremento do consumo energético em relação ao estado de repouso, independentemente de estar inserido em um programa estruturado de exercício físico (Lazzoli *et al.*, 1998).

Ademais, há evidências de que exercícios aeróbicos influenciam diretamente a saúde mental, auxiliando no alívio do estresse e na promoção do bem-estar emocional. Nesse contexto, é importante

destacar que atividades aeróbicas influenciam, tanto de maneira direta quanto indireta, a saúde cerebral, funcionando como um recurso terapêutico para o cuidado da saúde mental.

A prática de exercícios físicos provoca a liberação de endorfina- um neurotransmissor produzido pelo cérebro que atua como um analgésico natural, liberada durante atividades físicas, momentos de prazer ou situações de estresse, promovendo sensações de bem-estar, euforia e alívio-, gerando sensações de euforia, calma, bem-estar e diminuição da ansiedade, contribuindo para o equilíbrio emocional. Dessa forma, o estresse, que impacta o indivíduo em níveis biológicos, psicológicos e sociais, pode ser mitigado por meio dessas atividades, favorecendo uma conexão positiva entre a saúde física e mental (Borges *et al.*, 2021).

A realização de atividades físicas também auxilia no controle da obesidade, hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, dislipidemias e diminui o risco de doenças osteomusculares e de certos tipos de câncer. Além disso, contribui para o manejo da ansiedade, da depressão, da doença pulmonar obstrutiva crônica e da asma, promovendo ainda uma melhor autoestima e favorecendo o bem-estar e a socialização dos indivíduos (Alves *et al.*, 2005).

Com isso, fica evidente que a prática esportiva vai além dos benefícios físicos. Ela é vital para o desenvolvimento de habilidades e resiliência nos cadetes, o que é essencial para que possam desempenhar suas funções com eficácia e manter o controle emocional em situações de estresse.

Como Tangerino (2023) exemplifica, além de contribuir para o bem-estar físico e mental, a prática de atividades físicas é essencial para melhorar o condicionamento físico, promovendo também o desenvolvimento de habilidades técnicas, táticas, psicológicas e sociais. Esses aspectos são fundamentais para que o cadete possa desempenhar suas funções operacionais com eficiência e resiliência. Por meio do exercício contínuo, o cadete adquire maior resistência, controle emocional e capacidade de lidar com situações de estresse, aspectos críticos para a sua formação militar e atuação em campo.

Diante do exposto, fica claro que a prática de atividade física transcende seus benefícios fisiológicos, se mostrando uma ferramenta indispensável no enfrentamento do estresse e na promoção da saúde integral dos cadetes. A integração estruturada de atividades esportivas na rotina das academias militares, demonstra que o esporte é mais que um recurso recreativo: é um pilar estratégico para a formação de militares equilibrados, capazes de gerenciar adversidades com eficácia e manter o bem-estar mesmo em contextos de alta exigência. Portanto, investir na prática esportiva é investir no desenvolvimento de profissionais mais preparados, saudáveis e psicologicamente resilientes, aptos

a cumprir suas missões com excelência e a enfrentar os desafios da vida castrense com maior equilíbrio emocional e físico.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo evidenciou que o estresse é um fenômeno multifacetado e presente no ambiente militar, especialmente durante a formação de cadetes, em que as exigências físicas, intelectuais, acadêmicas e disciplinares são intensas. A pesquisa destacou que os níveis de estresse variam conforme o estágio da formação, com os cadetes do terceiro ano apresentando maior dificuldade no enfrentamento devido à ausência de estímulos motivacionais imediatos.

Entre as estratégias de intervenção analisadas, a prática regular de atividades esportivas se destacou como uma ferramenta eficaz na redução do estresse e na promoção do bem-estar psicossocial. Os exercícios físicos não apenas contribuem para a melhoria da saúde física, como também favorecem o equilíbrio emocional, proporcionando a liberação de neurotransmissores que induzem sensações de prazer, relaxamento e equilíbrio emocional. Além disso, o esporte também fortalece valores fundamentais para a carreira militar, como disciplina, trabalho em equipe e resiliência, que são essenciais para o enfrentamento dos desafios da vida castrense. Os resultados obtidos reforçam a necessidade de que a AFA e outras instituições militares implementem mais políticas institucionais voltadas à saúde mental, incluindo a valorização da prática esportiva, apoio psicossocial contínuo e capacitação para gestão emocional entre cadetes.

Outras estratégias de enfrentamento como autocontrole, busca de suporte social e reavaliação positiva, também se mostraram importantes para ajudar os cadetes a lidar com as adversidades do contexto militar. A resiliência, em particular, foi identificada como uma competência chave para a adaptação aos estressores da formação, promovendo a modulação emocional e o fortalecimento das estratégias de enfrentamento.

Em suma, este trabalho reforça a importância da implementação de políticas institucionais que integrem práticas esportivas e intervenções psicossociais no cotidiano dos cadetes, visando não só a redução dos efeitos do estresse, mas também a promoção de uma formação mais equilibrada e saudável. A combinação de atividades físicas, suporte emocional e desenvolvimento de competências psicossociais pode transformar os desafios da formação militar em oportunidades de crescimento, formando cadetes mais resilientes, capacitados e mentalmente saudáveis para os desafios futuros da carreira militar.

Apesar dos avanços identificados, a literatura ainda carece de estudos longitudinais que avaliem a eficácia de diferentes estratégias de enfrentamento ao longo dos anos de formação militar. Além disso, nota-se uma predominância de estudos qualitativos e descritivos, com escassez de dados quantitativos padronizados sobre os níveis de estresse em diferentes fases da formação. Estratégias alternativas, como programas de saúde mental institucionalizados e intervenções psicoterapêuticas, também são pouco exploradas, o que indica a necessidade de futuras investigações nesse campo.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, J. G. B. *et al.* **Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta**, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/55vZdCWkTcF9b39mnCqpmVt/?format=html> Acesso em: 8 out. 2024.
- BARROSO, M. *et al.* **Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina**, 2007. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/MarioBarroso/publication/283530018\\_UNIVERSITARIOS\\_EM\\_SANTA\\_CATARINA/links/568bb4f208aebccc4e1c057c/UNIVERSITARIOS-EM-SANTA-CATARINA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/MarioBarroso/publication/283530018_UNIVERSITARIOS_EM_SANTA_CATARINA/links/568bb4f208aebccc4e1c057c/UNIVERSITARIOS-EM-SANTA-CATARINA.pdf). Acesso em: 8 out. 2024.
- BERNARDES, A. G.; YAMAJI, Bruna Hatsue Santos; GUEDES, Dartagnan Pinto. **Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão**, 2015. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/mot/v11n2/v11n2a16.pdf>. Acesso em: 8 out. 2024.
- BORGES, I. S. C. *et al.* **Promoção da saúde e redução de vulnerabilidades por meio da prática da atividade física**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/R46f6xRQ35WDwpmM53bHHzd/?lang=pt>. Acesso em: 14 set. 2024.
- CARVALHO, E. A. de *et al.* **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior**, 2015. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/23594/15278>. Acesso em: 8 out. 2024.
- CARVALHO, P. L. **Mapeamento dos Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho em Policiais do 6º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Tocantins**. 2016. 146f. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão de Políticas Públicas) – Universidade Federal do Tocantins, Programa de Pós-Graduação em Gestão de Políticas Públicas, Palmas, 2016.
- CEVADA, T. *et al.*, **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade**, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/Q3KRGHKBSH6Hb5mnwYSSdKG/>. Acesso em: 8 set. 2024.
- CORRÊA, Igor Farias. **Saúde mental no curso de formação de oficiais de infantaria**. 2017. 42 p. Pirassununga, SP. Disponível em: [https://redebria.direns.aer.mil.br/index.php?codigo\\_sophia=58472](https://redebria.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=58472). Acesso em: 12 mai. 2025.
- DE ARAÚJO, Raísa Silva *et al.* **Association of oral conditions with quality of working life of brazilian police officers**. J Oral Res, v. 7, n. 6, p. 184-189, 2018.
- DE SOUZA, Marcela Tavares; DA SILVA, Michelly Dias; DE CARVALHO, Rachel. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1 pt.1, p. 102–106, 2010.

DIAS, E.N.; PAIS-RIBEIRO, J.L. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, n. 11, n. 2, p. 55–66, 2019.

DUTRA, Mariana. **Mapeamento dos estressores no cadete da Aeronáutica: ênfase no primeiro contato com as disciplinas técnico-especializadas**. 2016. 36 p. Pirassununga, SP. Disponível em: [https://redeb.a.direns.aer.mil.br/index.php?codigo\\_sophia=29967](https://redeb.a.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=29967). Acesso em: 12 mai. 2025.

ELLWANGER, L. **Fatores causadores de estresse e sua possível atuação nos alunos do curso de formação de oficiais do quadro complementar**. Revista Científica da Escola de Administração do Exército, Ano 3, n. 1, pp. 137-148, 1º sem. 2007. Disponível em: <https://www.ebrevistas.eb.mil.br/RICAM/article/view/2796>. Acesso em: 05 de mai. 2025.

FACAS, E. P. Protocolo de avaliação dos riscos psicossociais no trabalho - contribuições da psicodinâmica do trabalho. 191 f., il. **Tese de Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações**. Universidade de Brasília, 2013.

FILGUEIRAS, A.; HIPPERT, M. C. C. **Atenção e Memória: uma revisão teórica**. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 21, n. 2, p. 28–37, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/KMQrgcHvVCfMF9KjmwPp3yG/?lang=pt>. Acesso em: 05 mai. 2025.

FONSECA, E. B. **O esporte como fator de desenvolvimento e de saúde mental na criança e no adolescente**, 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/twsrdX8kYgpzcsdDBvLSXTx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 set. 2024.

FRANKLIM, Elen Nunes *et al.* **Estresse e síndrome de burnout em cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras**. 2018. Disponível em: <https://rima.ufrj.br/jspui/handle/20.500.14407/14507>. Acesso em: 12 mai. 2025.

GENUÍNO, S. L. V. P.; DA SILVA, M.; DE MORAES, E. M. **O Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout no Ambiente de Trabalho: Suas Influências no Comportamento dos Professores da Rede Privada do Ensino Médio de João Pessoa**, 2009. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/anagrama/article/view/35426>. Acesso em: 8 out. 2024.

HARTLEY T.A. *et al.* **Military experience and levels of stress and coping in police officers**. **Int J Emerg Ment Health**.15(4):229-239, 2013.

HILÁRIO JÚNIOR, Rubens Nascimento. **Estresse no processo de formação dos cadetes na Academia da Força Aérea: um estudo com os cadetes aviadores do segundo esquadrão**. 2014. 53 p. Pirassununga, SP. Disponível em: [https://redeb.a.direns.aer.mil.br/index.php?codigo\\_sophia=28574](https://redeb.a.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=28574). Acesso em: 12 mai. 2025.

KUBE, Luciene Conte. **Aptidão físico-profissional aeróbica, carga laboral e distribuição do estresse em cadetes do 4º ano do CFOAV da AFA em 2009**. 2010. 200 f. Disponível em: [https://redeb.a.direns.aer.mil.br/index.php?codigo\\_sophia=9896](https://redeb.a.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=9896). Acesso em: 12 mai. 2025.

KURKA, Pedro Burth. **Um estudo do estresse no cotidiano dos cadetes aviadores da Força Aérea Brasileira**. 2014. 41 p. Pirassununga, SP. Disponível em: [https://redebta.direns.aer.mil.br/index.php?codigo\\_sophia=28776](https://redebta.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=28776). Acesso em: 12 mai. 2025.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, Appraisal, and Coping**. Nova Iorque, NY, USA: Springer Publishing, 1984.

LAZZOLI, J. K. *et al.* **Atividade física e saúde na infância e adolescência**, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/FYF9LC6DWWKRDQCz33xwNLk/?lang=pt>. Acesso em: 8 out. 2024.

LIMA, Thaynara Carvalho *et al.* **Resiliência, autoeficácia e o estresse percebido: um estudo no contexto da formação do oficial do Exército Brasileiro**. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2018. Disponível em: <https://rima.ufrrj.br/jspui/handle/20.500.14407/14503>. Acesso em: 12 maio 2025.

LIPP, M. E. N. **Stress e suas implicações**, 1984. Disponível em: <https://puccampinas.emnuvens.com.br/estpsi/article/view/7660>. Acesso em: 8 mai. 2025.

LOPES, João Manoel Pelichek. **Estresse e motivação no Corpo de Cadetes da Aeronáutica**. 2018. 46 p. Pirassununga, SP. Disponível em: [https://redebta.direns.aer.mil.br/index.php?codigo\\_sophia=61836](https://redebta.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=61836). Acesso em: 12 mai. 2025.

LOPES, K. WAENY, M. F. C. MACEDO, C. M. V.de. **Riscos psicossociais no trabalho de policiais militares que podem levar ao estresse**. Revista da Universidade Ibirapuera, São Paulo, n.15, p. 51-60, 2018. Disponível em: <https://www.ibirapuera.br/seer/index.php/rev/article/viewFile/139/149>. Acesso em: 08 de mai. 2025.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Comando da Aeronáutica. Academia da Força Aérea. Portaria AFA Nº 541/SPPC. **Procedimentos referentes ao trabalho de conclusão de curso de formação de oficiais da AFA**. Boletim Ostensivo, Pirassununga, SP, 2024.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Comando da Aeronáutica. Academia da Força Aérea. Portaria AFA Nº 746/SUBCMDO. **Manual do Cadete da Aeronáutica**. Boletim Ostensivo, Pirassununga, SP, 2025.

NÓBREGA, K. B. G. *et al.* **Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social**, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/17241/14016>. Acesso em: 14 set. 2024.

PEREIRA, S.; RIBEIRO, C. **Riscos psicossociais no trabalho**. Gestão e desenvolvimento, n. 25, p. 103–120, 2017.

PRADO, C. E. P. **Estresse ocupacional: causas e consequências**, 2016. Disponível em: [https://www.anamt.org.br/site/upload\\_arquivos/revista\\_brasileira\\_de\\_medicina\\_do\\_trabalho\\_volum\\_e\\_14\\_n%C2%BA\\_3\\_131220161657237055475.pdf#page=107](https://www.anamt.org.br/site/upload_arquivos/revista_brasileira_de_medicina_do_trabalho_volum_e_14_n%C2%BA_3_131220161657237055475.pdf#page=107). Acesso em: 8 out. 2024.

SELYE, H. A. **Stress – a tensão da vida** (2ª ed.) F. Bronco, trad. São Paulo: **Ibrasa**, 1965.

SERINOLLI, M. I.; EL-MAFARJEH, E. **Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove)**, 2015. Disponível em: <https://uninove.emnuvens.com.br/saude/article/view/5958>. Acesso em: 11 out. 2024.

SILVA FILHO, Antonio Pereira da. **O estresse no primeiro estágio de instrução aérea da Academia da Força Aérea em 2005 e 2006**. 2007. 87 f. Rio de Janeiro. Disponível em: [https://redebia.direns.aer.mil.br/index.php?codigo\\_sophia=65221](https://redebia.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=65221). Acesso em: 12 mai. 2025.

SILVA JUNIOR, ARTHUR RICARDO CARNEIRO DA. **Análise das causas do estresse no cadete da Aeronáutica**. 2008. 42 p. Pirassununga, SP. Disponível em: [https://redebia.direns.aer.mil.br/index.php?codigo\\_sophia=25344](https://redebia.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=25344). Acesso em: 12 mai. 2025.

SOARES, T. D. *et al.* **Efeitos do exercício físico na obesidade e depressão: uma revisão**, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1280/984>. Acesso em: 11 out. 2024.

TANGERINO, E. P. **Efeitos do curso de formação de soldados sobre o sistema musculoesquelético, capacidades físicas e sistema comportamental de jovens: relação intrínseca entre performance física, dor física e estado emocional**, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/19172>. Acesso em: 4 out. 2024.

WAGNER B.A., MOREIRA F. P.F. **Painful temporomandibular disorder, sleep bruxism, anxiety symptoms and subjective sleep quality among military firefighters with frequent episodic tension-type headache. A controlled study**. Arq Neuropsiquiatr.