

A RELAÇÃO DOS ESTÍMULOS ESTRESSORES E AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NA CONSTRUÇÃO DO *ETHOS* MILITAR¹

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESSORS AND COPING STRATEGIES IN THE CONSTRUCTION OF MILITARY ETHOS

Gabriel de Lima Costa²
Beatriz Trovó Marchesin³

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar se os agentes estressores aplicados durante o Estágio de Adaptação Militar (EAM) na Academia da Força Aérea (AFA) alcançam os efeitos esperados na formação dos cadetes. Adotando uma abordagem mista, qualitativa e quantitativa, a pesquisa fundamenta-se no modelo de Lazarus e Folkman (1984), buscando compreender como os estagiários lidam com o estresse e quais estratégias de enfrentamento (*coping*) são mais recorrentes nesse contexto. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado com Escala Likert, aplicado aos cadetes que participaram do EAM de 2024, com o objetivo de avaliar suas percepções sobre os impactos dos fatores geradores de estresse no desenvolvimento de atributos como disciplina, autoconfiança e resiliência. A escolha do tema justifica-se pela relevância de entender a eficácia desses mecanismos no processo de adaptação e no fortalecimento do *ethos* militar, uma vez que os efeitos provocados por essas experiências contribuem diretamente para a consolidação da identidade do cadete e sua plena inserção na cultura castrense. A metodologia combina análise documental, revisão bibliográfica e levantamento de dados, proporcionando uma visão abrangente sobre os efeitos práticos e simbólicos dos desafios físicos e emocionais enfrentados no estágio. A análise dos resultados buscou identificar em que medida tais estímulos favorecem a construção da prontidão, da coesão e da formação integral do futuro oficial, preparado para os desafios da carreira militar na Força Aérea Brasileira (FAB).

Palavras-chave: Treinamento militar; Estratégias de *Coping*; Fatores estressores.

¹ Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais (CFOAv) da Academia da Força Aérea (AFA).

² Cadete Aviador do 4º Esquadrão (Turma *Ártemis*, 2025).

³ 1º Ten QOCON PED, Especialização em Psicopedagogia no Processo Ensino-Aprendizagem. Academia da Força Aérea. E-mail: marchesinbtm@fab.mil.br

ABSTRACT

This study aims to analyze whether the stressors applied during the Basic Cadet Training (BCT) at the Air Force Academy (AFA) achieve the expected effects on the training of cadets. Adopting a mixed, qualitative and quantitative approach, the research is based on the Lazarus and Folkman (1984) model, seeking to understand how interns deal with stress and which coping strategies are most recurrent in this context. Data collection was carried out through a structured questionnaire with a Likert Scale, applied to cadets who participated in the 2024 BCT, with the objective of assessing their perceptions about the impacts of stress-generating factors on the development of attributes such as discipline, self-confidence, and resilience. The choice of the theme is justified by the relevance of understanding the effectiveness of these mechanisms in the adaptation process and in strengthening the military ethos, since the effects caused by these experiences directly contribute to the consolidation of the cadet's identity and their full insertion into the military culture. The methodology combines documentary analysis, bibliographic review and data collection, providing a comprehensive view of the practical and symbolic effects of the physical and emotional challenges faced during the internship. The analysis of the results sought to identify to what extent such stimuli favor the construction of readiness, cohesion and comprehensive training of the future officer, prepared for the challenges of a military career in the Brazilian Air Force (FAB).

Keywords: Military training; Coping strategies; Stress factors.

INTRODUÇÃO

O Estágio de Adaptação Militar (EAM) tem como objetivo integrar o estagiário às especificidades da Academia da Força Aérea (AFA), por meio de um programa de treinamento voltado ao desenvolvimento de atributos como disciplina, controle emocional e resistência às frustrações (Brasil, 2024a). A premissa principal, de acordo com o Manual do EAM (Brasil, 2024b), é que os atributos militares são mais facilmente identificados e estimulados quando os estagiários são expostos a situações estressantes capazes de provocar uma resposta comportamental. Cada agente estressor é associado ao desenvolvimento de uma competência específica ou de um conjunto de habilidades.

Os estagiários são submetidos a desafios que aumentam de forma progressiva, organizados em um cronograma semanal, cujo objetivo é garantir a uniformidade das ações da equipe de instrução e a definição clara dos diferentes tipos de condicionantes de estresse que serão empregados durante o estágio.

O estresse emerge quando há um descompasso entre as exigências do ambiente e os recursos que o indivíduo dispõe para enfrentá-las. Uma forma de reduzi-lo é minimizar essas demandas ou potencializar os recursos de enfrentamento disponíveis. No ambiente militar, onde as

exigências são fixas, torna-se mais viável investir no aprimoramento das estratégias de enfrentamento adotadas pelos estagiários (Novaco; Cook; Sarason, 1989). O conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados diante de situações estressantes é compreendido como *coping* (Folkman; Lazarus, 1985).

Diante desse cenário, este estudo busca responder à seguinte questão: **“Os estímulos estressores aplicados durante o EAM estão atingindo os efeitos desejados no desenvolvimento dos aspectos atitudinais e do *ethos* militar dos cadetes?”**. A resposta a essa indagação permitirá uma compreensão mais ampla dos métodos de treinamento e de sua efetividade na formação de cadetes resilientes, disciplinados e preparados para os desafios da carreira militar.

Justifica-se esta pesquisa pela escassez de estudos que abordem diretamente a percepção dos próprios estagiários sobre os efeitos formativos dos estímulos estressores aplicados no EAM, especialmente em relação à construção do *ethos* militar. A análise crítica desses mecanismos, sob a ótica dos participantes, pode oferecer subsídios importantes para o aprimoramento das práticas de instrução na AFA, alinhando-as às demandas contemporâneas da formação militar.

Este trabalho tem como objetivo geral analisar se os estímulos estressores aplicados durante o Estágio de Adaptação Militar estão atingindo os efeitos desejados no desenvolvimento de aspectos atitudinais e do *ethos* militar dos cadetes da AFA. Para alcançar essa finalidade, busca-se atingir os seguintes objetivos específicos: identificar os principais agentes estressores aos quais os estagiários são expostos durante o EAM; analisar como esses estímulos são aplicados em consonância com os objetivos do programa de treinamento; investigar as estratégias de enfrentamento (*coping*) utilizadas pelos estagiários em resposta a tais desafios; e examinar os efeitos atitudinais decorrentes dessas experiências, relacionando-os com a construção do *ethos* militar e a adaptação ao ensino superior militar.

O primeiro ponto abordado será o ingresso dos jovens no ensino superior militar. Essa etapa tratará dos desafios iniciais enfrentados pelos estagiários ao ingressarem na academia, com ênfase nos principais estados emocionais vivenciados durante o EAM. Em seguida, o estudo irá analisar como esses indivíduos reagem aos eventos estressores específicos, destacando as estratégias de *coping* desenvolvidas, que se mostram como ferramentas importantes para mitigar os efeitos do estresse no contexto castrense (Moura, 2011).

A relevância deste estudo reside na necessidade de compreender e aperfeiçoar os métodos de instrução como garantia do desenvolvimento das competências exigidas para o desempenho eficaz das funções militares. A análise dos impactos dos agentes estressores sobre os aspectos

atitudinais dos cadetes poderá oferecer subsídios para o aprimoramento contínuo dos programas de treinamento, promovendo uma formação mais alinhada às demandas da Força Aérea.

Adicionalmente, esta pesquisa pretende contribuir para o debate sobre a adaptação dos cadetes ao ambiente do ensino superior militar. Embora existam estudos relevantes sobre o EAM, como o de Lima (2023), que investiga o papel dos cadetes adaptadores e suas competências no processo formativo, o presente trabalho se diferencia ao direcionar seu foco para a análise dos estímulos estressores aplicados durante o estágio.

Especificamente, busca-se avaliar a eficácia desses elementos no desenvolvimento de atributos como resiliência, disciplina e autoconfiança. Diferentemente da pesquisa anterior, que destaca o papel dos adaptadores e de suas habilidades de liderança, esta análise concentra-se nas percepções dos estagiários frente aos Estímulos Estressores, bem como a contribuição para a constituição do *ethos* militar.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

Compreender o impacto das fontes de estresse no ambiente militar, especialmente durante o Estágio de Adaptação Militar (EAM), exige uma análise das estratégias de enfrentamento (*coping*) adotadas pelos estagiários diante das pressões impostas pelo processo formativo. Este estudo permite elucidar como tais experiências contribuem para a construção do *ethos* militar, elemento essencial na formação de futuros oficiais.

Paralelamente, é necessário examinar o papel dos estímulos aplicados de forma intencional ao longo do EAM, observando de que maneira influenciam o desenvolvimento de comportamentos e atitudes desejadas no contexto da cultura castrense.

Dessa forma, o objetivo geral deste estudo é analisar se os estímulos estressores aplicados durante o EAM da AFA estão produzindo os efeitos atitudinais desejados, contribuindo para a consolidação do *ethos* militar dos cadetes, a partir da percepção dos próprios estagiários ao longo do processo formativo.

1.1 ESTÁGIO DE ADAPTAÇÃO MILITAR (EAM)

A vida militar distingue-se de forma marcante da realidade civil, exigindo do indivíduo uma adaptação rápida às normas institucionais e à rígida estrutura hierárquica que caracteriza o

meio castrense. Esse processo envolve não apenas a aceitação de regras estritas, mas também a vivência em regime de internato e o cumprimento rigoroso de horários e rotinas previamente estabelecidos (Moura, 2011). Além disso, a profissão militar impõe elevados padrões de disciplina, subordinação e preparo físico e mental, considerados fundamentais para que o militar esteja permanentemente apto a enfrentar situações complexas, variadas e potencialmente adversas.

A profissão militar é caracterizada por preceitos rígidos de disciplina e de hierarquia, e exigência de elevados níveis de higiene física e psicológica, fatores estes que procuram manter os indivíduos sempre aptos a reagir, de forma adequada às mais variadas e adversas situações. (Moraes, 2008, p.22)

Tendo em vista esses pressupostos, evidencia-se que a adaptação ao ambiente militar vai além da simples aceitação de normas; ela exige um processo profundo de internalização de valores e práticas que sustentam a prontidão e a resiliência indispensáveis ao exercício da profissão militar. Nesse contexto, o EAM exerce um papel estratégico na formação dos novos integrantes da AFA, ao facilitar a transição inicial para a rotina e os padrões exigidos de um cadete da FAB.

O EAM constitui um período de treinamento intensivo, com ênfase nos aspectos físicos, doutrinários e disciplinares, especialmente desenhado para familiarizar os ingressantes com as exigências institucionais e com as especificidades do ambiente acadêmico militar. Realizado imediatamente após a matrícula nos cursos de formação de oficiais, esse estágio submete os alunos a uma rotina rigorosa e estruturada, distinta daquela que vivenciarão como cadetes, com o propósito de consolidar os fundamentos da vida castrense (Brasil, 2024a). Com duração aproximada de um mês, o EAM se estende desde a apresentação dos estagiários até a cerimônia de recebimento das platinas, que simboliza o início oficial da jornada como cadete.

Durante esse período, os participantes são submetidos a um cronograma de treinamento cuidadosamente planejado, com atividades físicas, instruções militares e experiências que visam tanto fortalecimento psicológico quanto alinhamento com os valores da FAB. O estágio tem por finalidade desenvolver competências essenciais como disciplina, organização, controle emocional, resiliência, autoconfiança e responsabilidade (Brasil, 2024b).

Um dos pilares dessa fase formativa é a introdução gradual de estímulos estressores, organizados de forma estratégica para avaliar e potencializar as capacidades físicas, mentais e emocionais dos participantes. De acordo com o Manual do EAM (Brasil, 2024b), esses elementos são aplicados progressivamente, de modo a desafiar os limites individuais e incentivar a superação

de fragilidades, ao mesmo tempo em que promovem o desenvolvimento de habilidades críticas para a vida militar.

Ao término do estágio, espera-se que os estagiários tenham assimilado não apenas os comportamentos e atitudes esperados, mas também o *ethos* militar, ou seja, o conjunto de valores, normas e condutas que fundamentam a identidade do oficial da Força Aérea. O fortalecimento dos aspectos atitudinais, impulsionado pela vivência dos estímulos estressores e pela superação contínua ao longo do processo, resulta em militares disciplinados, resilientes e comprometidos com os padrões exigidos pela instituição.

1.2 CONSTRUÇÃO DO *ETHOS* MILITAR

Sob uma perspectiva linguística, Borges e Oliveira (2015) analisam o conceito de *ethos* com um enfoque filosófico:

O termo *ethos* tem duas origens gregas: a mais antiga (*êthos*, com ETA inicial) significa “refúgio, morada, abrigo”, isto é, um espaço onde alguém se sente protegido, seguro, onde se “desarma”. Quando se chega a “casa”, após um dia de labutas e exigências, deixam-se em casa as “armas”, os “uniformes”, despe-se das formalidades necessárias à subsistência e, acolhidos pelos que são mais próximos, baixa-se a guarda. Tudo ao redor é previsível, os outros são previsíveis. Daí a possibilidade de abandonar as “armas” – os mecanismos de ataque e defesa. (Borges; Oliveira, 2015, p. 7).

Observa-se que o processo de construção do *ethos* militar conduz à formação de uma identidade marcada pela previsibilidade das situações, decorrente do conhecimento do meio, dos ritos e da cultura militar, tornando gradualmente familiar o que antes era desconhecido. Trata-se de um fenômeno processual, sustentado pela incorporação progressiva de referenciais culturais e comportamentais que se consolidam ao longo da experiência institucional. De acordo com Pereira (2021), essa construção é dinâmica e permite ao indivíduo reconfigurar sua identidade à medida que vivencia os ritos, normas e exigências próprias da vida castrense.

Assim, o *ethos* militar pode ser compreendido como o conjunto de valores, comportamentos e atitudes assimilados ao longo do processo de socialização nas instituições armadas. Ele é essencial tanto para a construção da identidade do militar quanto para sua adaptação à realidade da vida na caserna. Essa assimilação ocorre por meio da incorporação de rituais, normas e práticas que configuram uma nova maneira de ser e de se posicionar no mundo (Daniel, 2023).

A educação militar desempenha um papel central nesse processo, ao promover e reforçar um repertório específico de princípios e condutas esperadas. Segundo Silva (2019), essa formação

não se limita à transmissão de conteúdo técnico-operacional, mas visa, sobretudo, consolidar valores fundamentais que sustentam o *ethos* institucional, como a disciplina, o patriotismo, o respeito à hierarquia e a valorização da missão.

Para Castro (2004), tornar-se militar implica abandonar parcialmente a identidade civil, o que acarreta uma profunda reconfiguração da percepção de mundo e da postura individual. Essa ideia é corroborada por Silva (2019), ao descrever o *ethos* como uma identidade moldada pelas experiências e interações no interior da comunidade militar. Ao adaptar-se às normas, ritos e tradições desse ambiente, o indivíduo passa a incorporar o chamado “espírito militar”, convertendo-se em defensor da pátria e dos valores institucionais.

O *ethos* militar, contudo, não é estático. Ele se ressignifica em momentos de transição importantes, como no EAM, onde os ritos de passagem, compreendidos como eventos simbólicos que marcam a mudança de *status*, têm papel decisivo no fortalecimento dessa identidade. Conforme destaca Ferreira (2024), essas experiências rituais permitem que o militar internalize as novas responsabilidades e compreenda, de forma concreta, os valores e deveres vinculados à função que passará a exercer.

1.3 ESTÍMULOS ESTRESSORES (EE)

O Estágio de Adaptação Militar EAM configura-se como uma etapa fundamental na formação de futuros oficiais, marcada pela introdução de uma nova rotina e pela aplicação de mecanismos cuidadosamente planejados para testar os limites físicos, mentais e emocionais dos ingressantes. Esses estímulos são aplicados de forma deliberada, com a finalidade de avaliar a resiliência e a capacidade de adaptação dos participantes (Brasil, 2024b).

A noção de estresse, segundo Moura (2011), refere-se à resposta do organismo diante de circunstâncias que exigem ajustes significativos. No contexto do EAM, o estresse assume um papel pedagógico central, já que os desafios enfrentados pelos estagiários são projetados para preparar corpo e mente às exigências da vida militar. Entre os principais fatores estressores destacam-se as atividades físicas intensas, a disciplina rigorosa, a imposição de rotinas estruturadas e a necessidade de rápida assimilação das normas e valores institucionais (Brasil, 2024a).

Essas condições têm como propósito não apenas testar a resistência dos ingressantes, mas também incentivá-los a desenvolver estratégias de enfrentamento, denominadas como mecanismos de *coping*, fundamentais para a superação das dificuldades e para a manutenção da estabilidade

emocional (Novaco; Cook; Sarason, 1989). Estudos sobre o impacto do treinamento militar indicam que, embora a exposição contínua a essas experiências seja desafiadora, ela é indispensável para o processo de adaptação ao ambiente castrense (Moura, 2011).

Durante o EAM, os estagiários são constantemente desafiados a superar seus próprios limites em um ambiente controlado e exigente, que contribui diretamente para a construção do *ethos* militar. Esse processo envolve a internalização de valores como disciplina, autoconfiança, resiliência e trabalho em equipe, preparando-os para enfrentar, com equilíbrio emocional e eficácia, as adversidades inerentes à carreira na Força Aérea (Brasil, 2024a).

Na AFA, o Plano de EE ocupa papel central dentro do EAM, sendo considerado essencial para a formação dos futuros cadetes. Esse plano contempla uma série de atividades que simulam cenários de elevada pressão física e emocional, com o objetivo de fortalecer a resiliência e aprimorar a capacidade de adaptação dos participantes. Tais ações incluem tanto desafios físicos e psicológicos quanto medidas disciplinares voltadas à correção de condutas inadequadas, contribuindo para consolidar os padrões de comportamento exigidos na cultura militar (Brasil, 2024b).

A vivência de situações com alta carga emocional, dentro de um ambiente seguro e supervisionado, prepara os estagiários para lidar com as adversidades que surgirão ao longo da trajetória militar. Dessa forma, os EE assumem um papel estratégico no desenvolvimento de atributos essenciais como estabilidade emocional, controle sob pressão e alinhamento com os valores institucionais.

O Anexo A, extraído do Manual do EAM (Brasil, 2024b) e presente neste trabalho, foi incluído com o intuito de aprofundar a análise sobre os estímulos estressores e sua relação com os efeitos desejados no processo formativo. Esse documento especifica os agentes formativos que compõem cada plano, bem como as atitudes e comportamentos esperados de cada estagiário. Sua finalidade é proporcionar uma visão detalhada e sistematizada dos componentes desses mecanismos de adaptação, facilitando a compreensão das práticas adotadas na avaliação da resiliência e da capacidade de resposta ao ambiente militar.

1.4 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO (*COPING*)

O estudo do *coping*, do estresse e da adaptação no contexto militar diz respeito à forma como indivíduos inseridos em ambientes de alta pressão, como as forças armadas, enfrentam

situações desafiadoras e emocionalmente exigentes. O conceito de *coping*, introduzido por Lazarus e Folkman (1985), refere-se a um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais que os indivíduos empregam para lidar com demandas internas ou externas percebidas como ameaçadoras ou superiores aos seus recursos disponíveis. Esses autores caracterizam o enfrentamento como um processo dinâmico e em constante mudança, cuja escolha estratégica depende da avaliação cognitiva da situação.

No ambiente militar, o estresse é uma constante, decorrente das exigências da profissão, como treinamentos rigorosos, exposição ao risco e a necessidade de prontidão contínua. A adaptação a esse cenário requer o desenvolvimento de estratégias flexíveis e eficazes de enfrentamento, que permitam aos militares responderem de forma adaptativa às exigências do serviço. Coimbra (2022) enfatiza a importância de intervenções voltadas ao fortalecimento dessas habilidades, destacando que mecanismos como o suporte social e a resolução de problemas são particularmente úteis para minimizar os efeitos negativos do estresse.

Moura (2011) aprofunda essa discussão ao analisar o processo de adaptação de cadetes no primeiro ano da Academia Militar, apontando que esse período é marcado por altos níveis de ansiedade devido ao afastamento do núcleo familiar, à vivência de uma rotina rígida e à necessidade de reconstrução de vínculos sociais. Nesse contexto, torna-se essencial o uso de estratégias de *coping* voltadas tanto à regulação emocional quanto à resolução de problemas. A autora destaca que os cadetes frequentemente recorrem ao planejamento, ao suporte social e à reavaliação positiva como mecanismos de adaptação à nova realidade.

Lazarus e Folkman (1985) argumentam que o *coping* tem início na avaliação cognitiva da situação estressante, a qual direciona a escolha das estratégias de enfrentamento. Em contextos como o militar, essa regulação emocional é decisiva não apenas para a eficácia operacional, mas também para a preservação da saúde mental. Nesse sentido, o *coping* deve ser compreendido como um processo transacional — um sistema de trocas entre o indivíduo e o ambiente — em que cada sujeito interpreta e reage aos estressores de acordo com suas experiências, percepções e recursos disponíveis (Antoniazzi *et al.*, 2000)

A flexibilidade nesse processo é considerada um dos principais indicadores de adaptação, pois permite ao militar ajustar sua resposta a diferentes desafios de maneira eficiente. Bamberg *et al.* (2019) corroboram essa ideia ao constatarem que cadetes com melhor desempenho no manejo do estresse tendem a se destacar em dinâmicas de grupo, sendo frequentemente escolhidos para

funções de liderança. O estudo também evidencia que o domínio das estratégias de enfrentamento contribui para o bem-estar e para a coesão no ambiente de formação militar.

Assim, a adaptação ao contexto castrense está intrinsecamente associada à adoção de estratégias de *coping* eficazes. A capacidade de regular emoções e enfrentar situações estressantes é fundamental para a construção da resiliência, promovendo estabilidade emocional, crescimento pessoal e desempenho funcional. Mecanismos como suporte social, planejamento e reavaliação cognitiva se mostram indispensáveis para a manutenção do equilíbrio psicológico diante das pressões típicas da carreira militar (Moura, 2011).

1.5 ASPECTOS ATITUDINAIS

Os aspectos atitudinais desempenham um papel central na formação militar, sobretudo no desenvolvimento de competências essenciais à conduta do profissional no contexto castrense. Esses elementos abrangem atitudes, valores e comportamentos considerados indispensáveis para o desempenho eficiente das funções militares e para a manutenção de um ambiente formativo coerente com os princípios da instituição. Entre as qualidades destacadas estão a disciplina, o respeito à hierarquia, a autoconfiança e a responsabilidade (Oliveira, 2019). A promoção desses atributos constitui um dos pilares do EAM, sendo a disciplina tratada como prioridade, a fim de que os ingressantes compreendam e internalizem a importância do cumprimento das normas e da estrutura hierárquica (Brasil, 2024b).

No estudo realizado por Oliveira (2019), na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), os aspectos atitudinais são apresentados como componentes essenciais da prática educativa. A autora enfatiza a relevância do “saber ser” e do “saber conviver” no ambiente militar, destacando que o desenvolvimento dessas dimensões é indispensável para a formação de líderes capazes de aliar competências técnicas a qualidades humanas como resiliência, empatia e trabalho em equipe — atributos cruciais para a adaptação ao rigor da carreira.

Ferreira (2020) complementa essa perspectiva ao considerar a avaliação atitudinal como ferramenta indispensável à formação de cadetes, por permitir a identificação de desvios de comportamento que podem comprometer o futuro desempenho profissional. Ambos os estudos evidenciam a importância da integração entre valores e condutas no processo formativo, contribuindo para a construção de lideranças éticas, comprometidas e eficazes no ambiente militar.

A ênfase nesses elementos durante o EAM visa garantir que os futuros cadetes estejam preparados para enfrentar os desafios da carreira com autoconfiança, senso de responsabilidade e aderência aos valores institucionais. No contexto específico do estágio, os aspectos atitudinais estão diretamente associados aos efeitos esperados dos EE, conforme descrito no Anexo A deste trabalho. O plano de aplicação desses estímulos prevê ações progressivas que têm como finalidade moldar o comportamento dos estagiários, promovendo o desenvolvimento de competências-chave como disciplina, respeito à hierarquia, controle emocional e espírito de corpo (Brasil, 2024b).

2 MÉTODOS DE ANÁLISE DO OBJETO DE ESTUDO

Este estudo adota uma metodologia mista, combinando abordagens qualitativas e quantitativas para analisar, de forma abrangente, os impactos dos EE no contexto do EAM de 2024, voltado à formação dos cadetes da AFA. Para isso, foram realizadas análises documentais, levantamento bibliográfico e aplicação de um questionário estruturado. Essa estratégia metodológica visa proporcionar uma compreensão aprofundada dos fenômenos estudados, ao mesmo tempo em que quantifica a percepção dos participantes sobre os efeitos dos EE em seus comportamentos e estratégias de *coping*.

A natureza descritiva da pesquisa justifica-se pela necessidade de caracterizar os agentes estressores e suas repercussões sobre os aspectos atitudinais dos cadetes, conforme orientações do Manual do EAM (Brasil, 2024b). Complementarmente, a abordagem explicativa busca identificar as relações de causa e efeito entre os fatores geradores de estresse e as respostas comportamentais observadas, com foco na análise das estratégias adotadas para enfrentar os desafios impostos pelo estágio.

A amostra foi formada por 140 cadetes da AFA que, no ano de 2024, atuaram como estagiários e participaram integralmente do EAM 2024. A escolha desse grupo como respondente possibilita uma análise ancorada em suas experiências concretas, permitindo avaliar com maior precisão os impactos do programa sobre a formação militar.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, aplicado via formulário eletrônico, cujo conteúdo pode ser consultado no Apêndice A. Para mensurar a percepção dos cadetes sobre os efeitos dos EE no desenvolvimento de atributos comportamentais, utilizou-se a Escala Likert, que permitiu avaliar com precisão a concordância dos participantes em relação às variáveis apresentadas. A escala contemplou respostas que variavam de “discordo

totalmente” a “concordo totalmente”, com categorias intermediárias que permitiram captar nuances na percepção dos respondentes.

O questionário teve como finalidade avaliar a efetividade dos elementos estressores na promoção das atitudes e competências desejadas, conforme os objetivos estabelecidos para o EAM. A aplicação foi conduzida de forma online, garantindo o anonimato dos participantes e incentivando respostas mais autênticas e detalhadas. O período de coleta foi planejado de modo a assegurar a participação de todos os cadetes que concluíram o estágio e que permaneciam na AFA. A análise foi conduzida com base em técnicas estatísticas, enfocando a interpretação das respostas por meio de uma abordagem descritiva e correlacional. A primeira permitiu identificar tendências gerais nas percepções dos respondentes; a segunda buscou explorar relações entre os estímulos aplicados, os comportamentos desenvolvidos e as estratégias de enfrentamento utilizadas. Tal abordagem possibilitou uma avaliação aprofundada dos efeitos do EAM sobre o processo de adaptação, oferecendo subsídios para o aprimoramento das práticas formativas na AFA.

Os dados obtidos foram organizados em planilhas do *Google Sheets* e tratados sob enfoque quantitativo. As respostas foram compiladas, e a partir delas foram calculadas as médias aritméticas de cada item da escala, considerando-se as diferentes categorias de variáveis de estresse experienciadas nas diversas fases do estágio.

Considerando as diretrizes estabelecidas pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde n.º 510, de 7 de abril de 2016, este trabalho não foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa. De acordo com os critérios definidos no artigo 1º, parágrafo único, inciso I, pesquisas de opinião pública com participantes não identificados não requerem tramitação no sistema CEP/CONEP (Brasil, 2016). Ainda segundo a resolução, no artigo 2º, inciso XIV, entende-se como pesquisa de opinião pública aquela caracterizada por consulta de caráter pontual, na qual o participante é convidado a expressar sua percepção ou avaliação sobre determinado tema, sem que haja possibilidade de identificação (Brasil, 2016). Tendo em vista que os questionários aplicados neste estudo foram respondidos de forma anônima, sem coleta de dados sensíveis ou identificáveis, concluiu-se que a submissão ao comitê de ética não era obrigatória.

Na interpretação dos resultados, foram utilizados diferentes critérios de análise, de modo a proporcionar uma leitura abrangente e coerente com os objetivos do estudo. Inicialmente, observou-se a média aritmética das respostas atribuídas a cada estímulo estressor, permitindo identificar tanto aqueles com maior impacto percebido pelos cadetes quanto os que apresentaram menor efetividade formativa. Além disso, foi considerada a variabilidade das respostas, a partir do

desvio padrão, como forma de captar divergências na percepção dos participantes. Por fim, os dados foram integrados aos fundamentos do *ethos* militar e às estratégias de *coping* identificadas na literatura, com vistas a compreender como os estímulos estressores influenciaram a adaptação emocional e comportamental dos estagiários. Essa abordagem permitiu evidenciar pontos fortes e aspectos passíveis de revisão no EAM.

3 RESULTADOS

3.1 EXPLORAÇÃO DOS ESTÍMULOS E SEUS EFEITOS FORMATIVOS

Nesta subseção, são descritos e conceituados os estímulos estressores empregados durante o Estágio de Adaptação Militar da Academia da Força Aérea, conforme estabelecido no Manual do EAM (Brasil, 2024b) e detalhado no Anexo A deste trabalho. Cada elemento é analisado com base em sua função pedagógica no processo de formação militar, com ênfase nos efeitos atitudinais esperados, nas estratégias de enfrentamento acionadas pelos estagiários e em sua contribuição para o fortalecimento do *ethos* militar, compreendido como o conjunto de valores, normas e condutas assimilados ao longo da socialização castrense (Castro, 2004).

3.1.1 *Uso de tempo limitado nas tarefas*

A imposição de prazos curtos para a realização de tarefas tem como objetivo simular situações controladas de pressão, exigindo respostas rápidas e precisas por parte dos estagiários (Brasil, 2024a). Esse tipo de desafio contribui para o desenvolvimento da agilidade mental e da capacidade de atuação eficiente sob tensão. Além disso, favorece a adoção de estratégias de enfrentamento orientadas à resolução de problemas (Antoniazzi *et al.*, 2000) e reforça a prontidão, atributo central no *ethos* militar (Castro, 2004).

3.1.2 *Tratamento ríspido dos instrutores*

O tom mais severo adotado pelos instrutores, embora possa causar desconforto inicial, é intencionalmente utilizado como estratégia para desenvolver o controle emocional e a capacidade de lidar com críticas sem reações impulsivas (Brasil, 2024b). Esse tipo de estímulo mobiliza

estratégias de *coping* emocional (Folkman; Lazarus, 1985) e contribui para o fortalecimento de valores como o respeito à autoridade e a resiliência diante de situações adversas, elementos essenciais ao processo de formação militar (Daniel, 2023).

3.1.3 Normas e padronizações rigorosas

Moura (2011) destaca que a exigência de comportamentos e execuções altamente padronizadas favorece a internalização da disciplina e da obediência institucional. A imposição de padrões rígidos, mesmo em tarefas aparentemente simples, como arrumar a cama ou marchar, ultrapassa a dimensão estética ou organizacional: trata-se de um recurso formativo que ensina disciplina, subordinação e atenção minuciosa aos detalhes. Esse tipo de estímulo ativa estratégias de enfrentamento baseadas na aceitação das normas e contribui para a consolidação dos pilares da cultura militar (Ferreira, 2020).

3.1.4 Execução repetida de atividades

A repetição exaustiva de rotinas figura entre as estratégias mais tradicionais na formação militar, servindo como mecanismo eficaz para o desenvolvimento da disciplina e da resiliência (Brasil, 2024b). Por meio da repetição, o esforço deixa de ser eventual e passa a configurar um hábito consolidado, encorajando o estagiário a persistir mesmo diante da fadiga. Esse processo ativa estratégias de enfrentamento de natureza comportamental (Bamberg *et al.*, 2019) e contribui para a internalização de valores como superação, constância e resistência ao desgaste (Daniel, 2023).

3.1.5 Restrição controlada de sono

A restrição controlada de descanso, aplicada de forma estratégica, tem como finalidade testar os limites da resistência física e emocional dos estagiários (Coimbra, 2022). Mais do que provocar fadiga, essa prática busca revelar até que ponto o militar consegue manter o desempenho e o foco mesmo sob privação. Pereira (2024) destaca que esse tipo de estímulo mobiliza estratégias de regulação emocional, como a reavaliação positiva e a autogestão do estresse, promovendo não apenas a autossuperação, mas também o fortalecimento da identidade militar. Nesse sentido, Daniel (2023) ressalta que experiências de adversidade controlada são fundamentais para moldar a resiliência esperada do combatente e consolidar o *ethos* próprio da caserna.

3.1.6 *Fadiga física induzida*

A realização de exercícios físicos intensos e prolongados, além de contribuir para o aprimoramento do condicionamento corporal, tem como finalidade consolidar a resistência psicológica diante da exaustão (Brasil, 2024b). Essa prática, amplamente presente na rotina militar, mobiliza estratégias de enfrentamento centradas na resiliência e no controle do corpo como instrumento de disciplina e superação (Castro, 2004).

Segundo Bamberger *et al.* (2019), estímulos dessa natureza favorecem respostas comportamentais adaptativas, especialmente relevantes em contextos de pressão física e mental. Para Silva (2019), submeter o estagiário a esforços extremos integra um processo simbólico de forjamento do *ethos* militar, no qual o sacrifício individual é valorizado como um dos pilares da identidade combativa.

3.1.7 *Troca de uniforme em tempo reduzido*

A exigência de trocas rápidas de uniforme, realizadas sob tempo cronometrado, transcende o simples cumprimento de uma tarefa operacional: trata-se de um exercício que estimula agilidade, foco sob pressão e raciocínio coordenado diante de situações de urgência (Brasil, 2024b).

Além do desenvolvimento de habilidades individuais, esse tipo de atividade promove a cooperação espontânea entre os estagiários, favorecendo a criação de vínculos de confiança e consolidando o espírito de corpo. Conforme apontam Novaco, Cook e Sarason (1989), situações que associam exigência temporal à organização coletiva tendem a mobilizar estratégias de enfrentamento fundamentadas no apoio mútuo.

Ferreira (2020) complementa que práticas como essa também contribuem para o fortalecimento do senso de responsabilidade compartilhada, ampliando a percepção de pertencimento ao grupo, elementos importantes na construção da identidade militar.

3.1.8 *Restrição da identidade pessoal*

A substituição do nome por um número ou designação funcional, embora inicialmente pareça uma medida impessoal, possui um profundo valor simbólico no processo de formação militar. Tal prática representa a desconstrução temporária da identidade civil, permitindo a edificação de uma nova identidade coletiva, centrada no grupo e na missão, em detrimento do individualismo.

Segundo Pereira (2021), essa medida simboliza a dissolução do ego em favor da coletividade, ativando estratégias de enfrentamento baseadas na aceitação e na ressignificação do papel do indivíduo dentro da estrutura institucional. Ferreira (2024) observa que essa vivência favorece o desenvolvimento de virtudes como humildade, senso de pertencimento e abnegação, fundamentos essenciais ao *ethos* militar.

Moraes (2008) argumenta que práticas dessa natureza integram um processo de adaptação simbólica, responsável por reconfigurar valores e referenciais pessoais. Já Castro (2004) reforça que tais ritos marcam a ruptura com a individualidade anterior, abrindo caminho para a internalização do espírito militar e da cultura castrense.

3.1.9 Redações e cópias reflexivas

No contexto do EAM, as tarefas escritas, como cópias e redações reflexivas, não se restringem a instrumentos de punição ou correção, mas assumem o papel de ferramentas pedagógicas com potencial formativo. Essas atividades oferecem ao estagiário uma oportunidade de pausa e autorreflexão, incentivando-o a reavaliar condutas, compreender normas e assimilar os valores institucionais. Segundo o Manual do EAM (Brasil, 2024b), sua função é estimular o aprendizado atitudinal por meio da repetição consciente e da reflexão orientada.

Oliveira (2019) complementa que práticas desse tipo mobilizam estratégias cognitivas de enfrentamento, contribuindo para o alinhamento entre pensamento, emoção e comportamento. Dessa forma, além de reforçar a disciplina, essas experiências educativas desempenham um papel essencial na consolidação de uma ética militar sólida, coerente com o *ethos* esperado do futuro oficial.

3.1.10 Leituras e apresentações orais

A promoção do estudo sistemático e da expressão verbal constitui um dos pilares da formação de oficiais com perfil de liderança e capacidade de articulação. Atividades como leituras dirigidas e apresentações orais contribuem significativamente para o desenvolvimento da comunicação clara, do raciocínio lógico e do domínio técnico sobre os conteúdos abordados. De acordo com Ferreira (2020), esse tipo de estímulo está associado a estratégias de enfrentamento fundamentadas no planejamento e na organização mental — competências fundamentais ao exercício da liderança militar.

Silva (2019) reforça essa perspectiva ao afirmar que a formação do militar contemporâneo demanda, além do preparo físico, a consolidação de habilidades intelectuais e discursivas, que capacitem o cadete a se posicionar com autoridade e clareza diante dos desafios operacionais e institucionais.

3.1.11 Restrição ao uso de dispositivos eletrônicos

A restrição ao uso de celulares e demais tecnologias digitais durante o EAM tem como finalidade favorecer a imersão plena na rotina militar. Ao suprimir estímulos externos, promove-se um ambiente mais propício à concentração, ao envolvimento nas atividades e ao fortalecimento dos vínculos interpessoais entre os cadetes. Moraes (2008) ressalta que o afastamento temporário dos hábitos da vida civil contribui significativamente para o processo de adaptação e para a consolidação de uma nova identidade coletiva.

Adicionalmente, conforme aponta Castro (2004), o distanciamento de referências individuais, como redes sociais e canais de comunicação externos, potencializa a assimilação dos códigos simbólicos próprios da caserna, favorecendo a construção do espírito de corpo e a internalização dos valores institucionais.

3.1.12 Treinamentos inopinados de prontidão

Os treinamentos inopinados, realizados em horários inesperados ou durante períodos de descanso, têm como propósito avaliar a prontidão física e emocional dos estagiários diante de situações imprevistas. Essa prática, prevista no Manual do EAM (Brasil, 2024b), busca desenvolver a capacidade de reação imediata, o controle emocional sob pressão e a manutenção da eficácia operativa mesmo em contextos de surpresa.

Segundo Coimbra (2022), esse tipo de exposição a estressores controlados mobiliza estratégias de enfrentamento direto, fundamentais para a adaptação em ambientes marcados pela imprevisibilidade e pelo risco. Ao exigir respostas rápidas e assertivas, os exercícios inopinados contribuem de forma significativa para o fortalecimento da flexibilidade comportamental e do senso de prontidão contínua.

3.2 RESPOSTAS DOS ESTAGIÁRIOS DO EAM 2024

A seguir, são apresentados os resultados obtidos por meio do questionário estruturado, elaborado com base nos agentes estressores previstos no Manual do Estágio de Adaptação Militar do ano de 2024 (Brasil, 2024b) e detalhados no Anexo A deste trabalho. A amostra da pesquisa foi composta por 140 cadetes que realizaram o estágio, tendo participado do EAM em 2024 como estagiários. O questionário foi aplicado no início do ano de 2025, quando esses cadetes estavam no 2º ano do curso de oficiais da AFA.

O instrumento de coleta contou com 12 itens, cada um referente a um estímulo estressor aplicado durante o estágio. As respostas foram analisadas com base em uma escala do tipo Likert, variando de 1 a 5, sendo 1 equivalente a “discordo totalmente” e 5 a “concordo totalmente”. A finalidade da escala foi aferir o grau de concordância dos participantes quanto aos efeitos formativos percebidos em relação a cada estímulo.

As médias aritméticas das respostas foram calculadas automaticamente por meio do *software Google Sheets*. A Tabela 1 apresenta os resultados organizados em ordem decrescente de média, evidenciando os estímulos que obtiveram maior impacto percebido no desenvolvimento de atributos atitudinais relevantes à formação militar.

Tabela 1 Média das respostas por estímulo estressor

	Média	Desvio Padrão (DP)
1) O uso de tempo limitado nas tarefas contribuiu para aumentar minha agilidade e atenção.	4,17	0,95
2) O tratamento ríspido dos instrutores me ajudou a desenvolver equilíbrio emocional e respeito à hierarquia.	3,65	1,25
3) As normas e padronizações rigorosas reforçaram meu comprometimento com o cumprimento das regras.	3,89	1,17
4) A repetição de atividades durante o estágio me ajudou a superar meus limites e desenvolver resiliência.	4,26	0,92
5) A restrição controlada do sono me fez refletir sobre os efeitos da privação e fortaleceu minha capacidade de enfrentamento.	3,44	1,42

6) A fadiga física imposta nos exercícios contribuiu para meu fortalecimento físico e para reconhecer meus erros	3,56	1,31
7) As trocas de uniforme em tempo reduzido desenvolveram minha capacidade de resposta rápida e espírito de corpo	3,72	1,29
8) A restrição ao uso do meu nome e identidade pessoal contribuiu para o desenvolvimento da humildade e do senso de coletividade.	2,79	1,4
9) As redações e cópias que realizei favoreceram a reflexão sobre os valores militares.	1,54	0,95
10) As leituras direcionadas e apresentações orais me ajudaram a compreender melhor os temas abordados.	3,40	1,42
11) A restrição ao uso de dispositivos eletrônicos me ajudou a manter o foco e a fortalecer o espírito de corpo.	3,51	1,43
12) Os treinamentos inopinados durante o período de descanso me prepararam física e psicologicamente para responder a situações de prontidão.	3,70	1,28

Fonte: elaboração própria com base em dados coletados.

4 DISCUSSÃO

Para dar suporte à análise crítica dos dados, a discussão dos resultados foi estruturada em quatro eixos principais. Inicialmente, são destacados os estímulos estressores que apresentaram maior impacto percebido pelos cadetes, considerando as médias mais elevadas nas respostas ao questionário. Em seguida, são explorados os estímulos que apresentaram menor impacto, ou seja, aqueles cujas médias indicaram baixa concordância com os efeitos desejados. Na sequência, a análise volta-se para os estímulos que demonstraram maior variabilidade nas respostas, evidenciada pelos altos desvios padrão, o que sugere divergência significativa na percepção dos participantes. Por fim, realiza-se a integração dos dados empíricos com os conceitos de *ethos* militar e estratégias de *coping*, relacionando os efeitos percebidos com as construções teóricas abordadas no referencial. Essa abordagem analítica visa identificar padrões relevantes e oferecer subsídios para o aprimoramento dos procedimentos formativos aplicados no Estágio de Adaptação Militar da AFA

4.1 ESTÍMULOS COM MAIOR IMPACTO PERCEBIDO

A análise dos dados revelou que alguns estímulos estressores aplicados durante o EAM foram amplamente reconhecidos pelos cadetes quanto à sua relevância formativa. Os itens com maiores médias de concordância foram: repetição de atividades (Média = 4,26; DP = 0,92), uso de tempo limitado nas tarefas (Média = 4,17; DP = 0,95) e normas e padronizações rigorosas (Média = 3,89; DP = 1,17). Esses resultados indicam que os cadetes perceberam tais práticas como eficazes para o desenvolvimento de atributos centrais à formação militar.

A repetição de atividades obteve a maior média geral, refletindo o reconhecimento de seu valor no fortalecimento da resiliência e na formação de hábitos operacionais. De acordo com Bamberg *et al.* (2019), a repetição sistemática de tarefas em ambientes de treinamento militar favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento comportamentais, reforçando a constância e a resistência à fadiga. No contexto do EAM, essa prática está diretamente associada à construção da disciplina e da perseverança, características fundamentais para a formação do *ethos* militar.

O estímulo relacionado ao uso de tempo limitado para execução de tarefas também se destacou, com média 4,17. Segundo o Manual do EAM (Brasil, 2024b), esse tipo de atividade visa desenvolver a agilidade, a concentração sob pressão e a capacidade de tomada de decisão em situações de urgência. Tais elementos correspondem ao que Antoniazzi *et al.* (2000) denominam *coping* focado na resolução de problemas, estratégias mobilizadas quando o indivíduo busca ativamente superar as demandas impostas por contextos desafiadores.

A média elevada atribuída às normas e padronizações reforça a percepção de que o cumprimento rigoroso de procedimentos contribui para a internalização de comportamentos esperados no meio castrense. Moura (2011) argumenta que o engajamento em rotinas institucionalizadas favorece a assimilação da disciplina e da obediência como valores estruturantes da identidade militar. Complementarmente, Ferreira (2020) destaca que os aspectos atitudinais exigidos na formação de oficiais só podem ser consolidados quando há clareza e consistência na aplicação de normas, promovendo a conformidade e o senso de pertencimento.

Portanto, os estímulos com maior impacto percebido compartilham uma característica em comum: sua clareza pedagógica e conexão direta com as exigências da rotina militar. Quando os cadetes compreendem a finalidade de determinada prática e vivenciam seus efeitos no

desenvolvimento pessoal e coletivo, há maior aderência aos objetivos formativos propostos no EAM.

4.2 ESTÍMULOS COM MENOR IMPACTO PERCEBIDO

Alguns estímulos estressores apresentaram médias inferiores em relação aos demais, indicando menor concordância por parte dos cadetes quanto à sua efetividade formativa. Os principais exemplos foram:

- I. Redações e cópias reflexivas (Média = 1,54; DP = 0,95),
- II. Restrição da identidade pessoal (Média = 2,79; DP = 1,40),
- III. Leituras e apresentações orais (Média = 3,40; DP = 1,42).

O item “redações e cópias reflexivas” apresentou a menor média dentre os doze estímulos analisados. Embora o Manual do EAM (Brasil, 2024b) defina essa prática como instrumento de reforço pedagógico, voltado à autorreflexão e à internalização de valores, os dados revelam que os cadetes não percebem com clareza essa intencionalidade formativa. Oliveira (2019) destaca que tarefas escritas podem funcionar como ferramentas de consolidação de atitudes, desde que estejam inseridas em um processo educativo com orientação e significado. A baixa média indica a necessidade de revisar a forma como essas atividades são apresentadas, de modo a torná-las mais compreensíveis e integradas ao propósito do EAM.

No caso da restrição da identidade pessoal, a média de 2,79, combinada ao alto desvio padrão, aponta para uma percepção dividida. O Manual do EAM (Brasil, 2024b) estabelece que essa prática tem como objetivo promover humildade, senso de coletividade e abnegação, componentes essenciais ao *ethos* militar. Contudo, sua aplicação pode ser vivenciada com desconforto, sobretudo se o estagiário não compreender o simbolismo por trás da supressão momentânea da identidade civil. Ferreira (2024) reforça que esse tipo de prática visa facilitar a transição para uma nova lógica institucional e contribui para a dissolução do ego em favor do grupo, o que pode gerar resistência nos estágios iniciais de adaptação.

Já o item “leituras dirigidas e apresentações orais”, embora com média moderada (3,40), também apresentou elevada dispersão. Esse resultado sugere que, apesar de parte dos cadetes reconhecerem a importância do domínio técnico e da expressão verbal, competências apontadas

como estratégicas por Ferreira (2020), outros não associam essa prática diretamente às exigências imediatas da rotina militar, especialmente durante o estágio. Como o Manual do EAM enfatiza o desenvolvimento de atributos cognitivos e comunicativos, é possível que a percepção negativa decorra da falta de contextualização ou de baixa valorização da atividade no momento da execução.

Portanto, os estímulos com menor impacto percebido são, em sua maioria, os que demandam reflexão individual, construção simbólica ou competências intelectuais. Tais resultados sugerem a necessidade de aperfeiçoar o diálogo pedagógico com os cadetes, reforçando os objetivos institucionais de cada prática e promovendo um ambiente formativo mais consciente e engajado com os princípios do *ethos* militar.

4.3 ESTÍMULOS COM MAIOR VARIABILIDADE NAS RESPOSTAS

Além da média de concordância, a análise do desvio padrão permite observar o grau de variação nas percepções dos cadetes. Altos desvios indicam respostas mais dispersas, sinalizando que os efeitos formativos de certos estímulos podem ter sido interpretados de maneira heterogênea. Os três itens com maior desvio padrão foram:

- I. Leituras e apresentações orais (DP = 1,42; Média = 3,40);
- II. Restrição ao uso de dispositivos eletrônicos (DP = 1,43; Média = 3,51);
- III. Restrição da identidade pessoal (DP = 1,40; Média = 2,79).

A elevada variação no item “leituras e apresentações orais” sugere que, embora uma parte dos cadetes reconheça sua utilidade na formação do raciocínio e da comunicação, outros ainda não identificam uma relação direta entre esse estímulo e os desafios da vida militar. No entanto, Ferreira (2020) argumenta que a consolidação de competências intelectuais é indispensável para a atuação do futuro oficial, pois amplia sua capacidade de análise, argumentação e liderança. A heterogeneidade das respostas pode indicar a necessidade de maior contextualização pedagógica dessa atividade durante o EAM.

Em relação à “restrição ao uso de dispositivos eletrônicos”, a dispersão dos dados pode refletir diferentes níveis de maturidade ou expectativa entre os cadetes. O Manual do EAM (Brasil, 2024b) aponta que essa prática tem o objetivo de favorecer a imersão na rotina militar, afastando o estagiário dos estímulos externos que possam comprometer a adaptação ao novo ambiente. Quando bem compreendida, essa medida contribui para o desenvolvimento do foco, da disciplina e do

espírito de corpo. Contudo, o desvio observado sugere que nem todos os cadetes conseguiram perceber a intencionalidade pedagógica da restrição.

A variabilidade observada no item “restrição da identidade pessoal” evidencia uma percepção ambígua quanto a esse estímulo. O Manual do EAM (Brasil, 2024b) estabelece que essa prática busca promover senso de coletividade e abnegação. Entretanto, a alta dispersão sugere que parte dos cadetes interpretou essa vivência de forma negativa ou descolada dos objetivos institucionais. Ferreira (2024) afirma que a supressão temporária da identidade individual é uma ferramenta simbólica de transição do cadete da condição civil para a identidade militar, e que sua efetividade depende da clareza com que esse significado é transmitido pelos instrutores.

Assim, os dados revelam que os estímulos com maior variabilidade nas respostas são justamente aqueles que exigem reflexão simbólica, maturidade emocional ou compreensão institucional mais aprofundada. Esses resultados reforçam a importância de um acompanhamento formativo contínuo, que auxilie o cadete a compreender a finalidade de cada prática aplicada no EAM, promovendo não apenas a execução, mas a internalização consciente dos valores militares.

4.4 INTEGRAÇÃO DOS RESULTADOS COM O *ETHOS* MILITAR E AS ESTRATÉGIAS DE *COPING*

Os resultados obtidos demonstram que os Estímulos Estressores aplicados durante o Estágio de Adaptação Militar contribuem, em diferentes graus, para o desenvolvimento de competências e atitudes desejadas no processo formativo dos cadetes. A análise estatística mostrou que os estímulos mais bem avaliados pelos participantes são justamente aqueles que possuem uma relação direta e perceptível com os objetivos operacionais da rotina militar, como repetição de atividades, uso de tempo limitado e normas rigorosas.

A compreensão sobre o impacto desses estímulos pode ser aprofundada a partir do conceito de *coping*, definido por Lazarus e Folkman (1985) como o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais empregados pelos indivíduos para lidar com situações avaliadas como desafiadoras. No contexto militar, esses esforços são indispensáveis para a adaptação a ambientes de alta exigência emocional, física e psicológica. Antoniazzi *et al.* (2000) complementam que o *coping* pode ser orientado à resolução de problemas ou à regulação emocional, e que sua ativação depende diretamente da forma como o indivíduo avalia os recursos que possui para enfrentar a situação.

Os dados da pesquisa demonstram que, no caso do EAM, os estímulos que favorecem o *coping* centrado na ação, como atividades repetidas, limitações de tempo e treinamentos sob pressão, foram percebidos de forma mais positiva. Isso sugere que os estagiários compreendem e internalizam mais facilmente os estímulos cujo impacto sobre o comportamento é concreto e diretamente observável.

Por outro lado, os estímulos que exigem *coping* mais simbólico ou reflexivo, como a restrição da identidade pessoal ou as tarefas escritas, apresentaram médias mais baixas e maior dispersão. Esses resultados indicam que há uma maior dificuldade dos cadetes em compreender a intencionalidade pedagógica desses estímulos, especialmente quando ela está ligada à construção simbólica do *ethos* militar. Como destaca Ferreira (2024), o EAM deve ser compreendido como uma etapa de transição em que o cadete é exposto a ritos que visam à ressignificação da identidade e à internalização de valores institucionais.

Nesse sentido, os estímulos aplicados no EAM cumprem também a função de fortalecer o *ethos* militar, entendido como o conjunto de valores, atitudes e disposições cultivadas no processo de socialização castrense (Castro, 2004). Daniel (2023) enfatiza que essa construção exige a vivência de rituais formativos que rompem com a identidade civil e instalam no indivíduo os padrões de conduta esperados na vida militar. Os dados sugerem que os cadetes reconhecem com mais clareza os estímulos que envolvem disciplina, hierarquia, prontidão e desempenho sob pressão, pilares do *ethos* militar, enquanto podem apresentar resistência inicial aos estímulos que exigem autorreflexão e entrega simbólica.

Esses achados reforçam a importância de que o EAM, além de aplicar os estímulos estressores de forma planejada e progressiva, também ofereça espaços de orientação e mediação pedagógica, nos quais os cadetes possam compreender os significados por trás das práticas vivenciadas. Essa compreensão é o que permitirá a real integração entre o *coping* adotado diante dos desafios e a internalização consciente dos valores que estruturam o *ethos* do oficial da Força Aérea Brasileira.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O EAM constitui-se como a primeira grande experiência do estagiário com os fundamentos da vida militar, sendo caracterizado por treinamentos físicos, doutrinários e comportamentais que buscam construir o *ethos* do futuro oficial da Força Aérea. A partir da vivência de situações estressantes controladas, aplicadas de forma progressiva e orientada, o estagiário é conduzido a uma nova lógica de identidade, rotina e compromisso com os valores institucionais. Nesse processo, os EE funcionam como instrumentos pedagógicos fundamentais para o desenvolvimento da resiliência, da disciplina, do autocontrole e da prontidão, pilares da formação militar.

Com base nesse cenário, este trabalho teve como objetivo analisar se os estímulos estressores aplicados durante o EAM 2024 estão atingindo os efeitos atitudinais desejados, em especial no que se refere à formação do *ethos* militar. Para isso, foi aplicada uma pesquisa com 140 cadetes que foram estagiários durante o EAM em 2024 na AFA, utilizando um questionário estruturado com Escala Likert de cinco pontos, cujas respostas foram analisadas por meio de técnicas estatísticas descritivas.

Os resultados obtidos apontam que os cadetes reconhecem, de maneira geral, a efetividade dos estímulos aplicados no fortalecimento dos atributos exigidos na vida militar. Estímulos como a repetição de atividades, o uso de tempo limitado nas tarefas e a exigência de normas rigorosas obtiveram as maiores médias, demonstrando adesão dos cadetes quanto à sua intencionalidade formativa. Esses resultados corroboram a perspectiva de autores como Bamberg *et al.* (2019), Moura (2011) e Ferreira (2020), que destacam a importância da padronização, da pressão controlada e do esforço contínuo no fortalecimento de competências de enfrentamento e no desenvolvimento de atributos militares.

Por outro lado, o estudo também revelou maior variabilidade de percepção nos estímulos que envolvem aspectos mais subjetivos da formação, como as tarefas escritas reflexivas e a restrição de identidade pessoal. Embora previstos no Manual do EAM (2024b) como elementos para a construção da empatia e do senso de pertencimento, esses estímulos foram percebidos com maior ambiguidade por parte dos cadetes.

A integração dos dados com o referencial teórico adotado neste estudo permitiu verificar que os EE, quando compreendidos e aplicados com clareza, ativam mecanismos de enfrentamento (*coping*) compatíveis com os modelos propostos por Lazarus e Folkman (1985) e Antoniazzi *et al.*

(2000), além de favorecerem a construção progressiva do *ethos* militar, como descrito por Castro (2004) e Daniel (2023). Estímulos que exigem resposta imediata e foco na tarefa ativam estratégias de resolução de problemas e são mais facilmente absorvidos pelos estagiários. Já os estímulos voltados à autorreflexão ou ruptura simbólica com a identidade civil demandam mediações pedagógicas mais consistentes para atingir o impacto desejado.

Dessa forma, este trabalho conclui que os estímulos estressores aplicados durante o EAM possuem valor formativo significativo e, em sua maioria, atingem os efeitos desejados no desenvolvimento dos aspectos atitudinais dos cadetes. No entanto, a eficácia plena desses estímulos depende não apenas de sua aplicação, mas também da forma como são apresentados, compreendidos e mediados ao longo do estágio.

Por fim, destaca-se que os resultados aqui obtidos podem contribuir para o aperfeiçoamento do EAM na AFA, além de servir de base para futuras pesquisas em outras organizações militares de ensino, dentro e fora da Força Aérea Brasileira. O entendimento aprofundado dos efeitos dos estímulos estressores sobre a formação dos cadetes pode auxiliar na padronização de metodologias pedagógicas mais eficazes, alinhadas aos valores, competências e responsabilidades exigidas daqueles que, em breve, assumirão o oficialato da FAB.

REFERÊNCIAS

- ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. **O conceito de coping: uma revisão teórica**. Estudos de Psicologia, v. 5, n. 1, p. 273-294, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHTHgtWMS8ndhL/>. Acesso em: 2 jan. 2025.
- BAMBERG, Willian Bueno; PINTO, George Hamilton de Souza; NOGUEIRA, Atilio Sozzi; SOUZA, Marcos Aguiar de. **Estratégias de coping: avaliação das situações indutoras de estresse na AMAN perante os recursos pessoais dos cadetes do curso de comunicações e sua influência na formação de grupos**. Revista Agulhas Negras, Resende, v. 3, n. 3, p. 16-22, 2019. Disponível em: <http://www.ebrevistas.eb.mil.br/aman/article/view/7820>. Acesso em: 11 out. 2024.
- BORGES, Dayse Sampaio Lopes; OLIVEIRA, Thiago Soares. **A Cena de enunciação e a construção do *ethos*: uma análise de trechos de O que os olhos não veem, de Ruth Rocha**. Memento, v. 6, n. 2, p. 2, 2015. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5282974>. Acesso em: 09 abr. 2024.
- BRASIL. 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, 2024a. Acesso em: 09 abr. 2024.
- BRASIL. Ministério da Defesa. **Manual do Estágio de Adaptação Militar do Corpo de Cadetes da Aeronáutica**. Academia da Força Aérea. Pirassununga: Comando da Aeronáutica, 2024b. Disponível em: [Manual_EAM_2024_CCAER.pdf](#). Acesso em: 09 abr. 2024.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n.º 510**, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados [...] Brasília: Conselho Nacional de Saúde, 7 set 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-n-o-510.pdf/view> Acesso em: 27 jun. 2025.
- CASTRO, Celso. **O espírito militar: um antropólogo na caserna**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2004. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=aOBBEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2>. Acesso em: 11 jun. 2025.
- COIMBRA, Marli Aparecida Reis. **Eficácia de uma intervenção sobre o manejo de estresse ocupacional em bombeiros militares: ensaio clínico randomizado**. 2022. Tese (Doutorado em Atenção à Saúde) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2022. Disponível em: <https://bdtd.uftm.edu.br/handle/123456789/1558>. Acesso em: 29 nov. 2024.

DANIEL, Thiago Diorgilis Ribeiro. **Ritos de passagem e socialização cultural na formação do *ethos* militar do cadete da aeronáutica: Análise do processo de socialização militar do Cadete e proposições para a formação.** 2023. Dissertação (Mestrado em Ciências Aeroespaciais) – Universidade da Força Aérea, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em:

https://www.redebia.dirensri.fab.mil.br/Direns_RI/acervo/detalhe/91919?guid=1704326405967.

Acesso em: 11 abr. 2024.

FERREIRA, Daniela Largura. **Avaliação de competências atitudinais no Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.** 2020. Monografia (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais) – Academia de Polícia Militar, Brasília, 2020. Disponível em:

<https://biblioteca.cbm.df.gov.br/jspui/handle/123456789/116>. Acesso em: 29 abr. 2024

FERREIRA, Joerbet Moraes. **A importância do Estágio de Adaptação Militar (EAM) na resignificação do *ethos* militar durante o Curso de Formação de Oficiais Especialistas (CFOE) no Centro de Instrução e Adaptação da Aeronáutica (CIAAR).** 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais) – Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em:

https://www.redebia.dirensri.fab.mil.br/Direns_RI/acervo/detalhe/92633?guid=1719360005967.

Acesso em: 01 out. 2024.

FOLKMAN, Susan; LAZARUS, Richard S. **If it changes, it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination.** Journal of Personality and Social Psychology, v. 48, 1985. Disponível em:

<https://typeset.io/papers/if-it-changes-it-must-be-a-process-study-of-emotion-and-2un38zpf77>.

Acesso em: 11 jun.. 2025.

LIMA, Natália Pim Lucas Costa. **De estagiário a adaptador: um mapeamento das competências de liderança do Cadete adaptador na Academia da Força Aérea.** 2023. 30 p. Pirassununga, SP. Disponível em:

<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:US:e1b40a2d-c996-433f-9e9b-5927cdd6b5d7>. Acesso em:

11 fev. 2025

MORAES, Emmanuelle Elise Campos de. **Processo de adaptação à vida militar-naval: crenças, valores e saúde.** 2008. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008. Disponível em: <https://repositorio.mar.mil.br/handle/ripcmb/26456>.

Acesso em: 20 jan. 2025.

MOURA, Carla Sofia Barbosa. **Stress, ansiedade, depressão e estratégias de coping em candidatos ao primeiro ano da Academia Militar.** 2011. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2011. Disponível em:

<https://repositorio.ul.pt/handle/10451/4990>. Acesso em: 18 out. 2024.

NOVACO, Raymond W.; COOK, Thomas M.; SARASON, Irwin G. **Military recruit training: an arena for stress coping skills.** In: Stress Reduction and Prevention. Boston, MA: Springer US, 1989. p. 377-418. Disponível em: <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA097816.pdf>.

Acesso em: 18 out. 2024.

OLIVEIRA, Angel Leckar. **A prática educativa de docentes acerca dos conteúdos atitudinais na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN)**. 2019. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade de Taubaté, Taubaté, 2019. Disponível em:
<https://mpemdh.unitau.br/wp-content/uploads/2017/dissertacoes/mpe/b/Angel-Leckar-Oliveira.pdf>. Acesso em: 27 set. 2024.

PEREIRA, Fábio da Silva. **Análise do *ethos* militar: um olhar “preliminar” da elite castrense sobre a Academia Militar das Agulhas Negras**. Interação, v. 21, n. 1, p. 492-509, 2021. Disponível em:
https://www.snh2019.anpuh.org/resources/anais/8/1553175924_ARQUIVO_ArtigoFabio_Anpuh_1989_21_MAR_entrega.pdf. Acesso em: 8 out. 2024.

SILVA, Otoniel Fontana. **Educação corporativa militar: A construção de identidades e o programa de formação e fortalecimento de valores**. 2019. Dissertação (Mestrado) – Universidade Luterana do Brasil, Brasil, 2019. Disponível em:
<https://revistaeletronica.fab.mil.br/index.php/afa/article/view/44>. Acesso em: 7 out. 2024.

Anexo A - Plano de Estímulo Estressores (EE) e efeitos desejados durante o EAM

1. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELO USO DO TEMPO	
Implementação	Observar um tempo mínimo necessário para a execução da tarefa. O padrão para execução deve ser delimitado de acordo com a excelência na execução da tarefa e o tempo de execução pode ser delimitado de forma decrescente e gradativa, ou seja, deve ser reduzido até o limite de tempo desejado.
Efeito desejado	Rapidez de resposta e maior atenção na execução das tarefas
2. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELO TRATAMENTO RÍSPIDO	
Implementação	O tratamento ríspido deve ser aplicado com a finalidade de desenvolver no estagiário o equilíbrio emocional e o respeito pela hierarquia. Não significa em hipótese alguma a aplicação de tratamento desleal ou de maus tratos.
Efeito desejado	Manutenção da serenidade e da capacidade de raciocínio.
3. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA OBSERVAÇÃO ESTRITA DE NORMAS OU PADRONIZAÇÕES	

Implementação	As normas e padronizações devem ser anunciadas de forma clara e objetiva, sem que sejam possíveis interpretações diferentes do esperado. Não necessitam ter lastro em explicações sobre o porquê de sua execução, para que assim se proporcione a obediência a despeito do ímpeto em discordar de sua execução
Efeito desejado	Cumprimento rigoroso das normas e padronizações mesmo quando não observado diretamente.
4. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA EXECUÇÃO REPETIDA DE ATIVIDADES	
Implementação	O Instrutor deverá comandar as repetições observando o tempo disponível conforme programação.
Efeito desejado	Reconhecimento das capacidades individuais ou coletivas de superação.
5. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA RESTRIÇÃO CONTROLADA DE SONO	
Implementação	O sono será restringido conforme determinado
Efeito desejado	Reconhecimento das consequências sobre si dessas situações adversas e fortalecimento no enfrentamento de seus efeitos.
6. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA PROVOCAÇÃO DA FADIGA FÍSICA	

Implementação	Os exercícios serão executados de forma a abordar os motivos pelos quais os estagiários serão corrigidos e visando uma melhoria do condicionamento físico deles.
Efeito desejado	Fortalecimento físico e reconhecimento da gravidade do comportamento apresentado, bem como de suas consequências.
7. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA TROCA DE UNIFORME	
Implementação	O estagiário deverá se dirigir em passo acelerado, independentemente do tempo determinado para a execução da tarefa, para o local onde efetuará a troca para o uniforme determinado e, mantendo este ambiente organizado, retornará, também em passo acelerado, e se apresentará ao instrutor. Além disso, o estagiário deverá ser motivado a prestar apoio aos que apresentem dificuldade em cumprir a tarefa, ainda que isso acarrete uma punição pelo descumprimento de tempo para ambos.
Efeito desejado	Melhoria na capacidade de pronta-resposta e, quando coletivamente, desenvolvimento da camaradagem (caridade) e do espírito de corpo.
8. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA RESTRIÇÃO DA IDENTIDADE PESSOAL	
Implementação	Durante o período determinado, toda comunicação entre o instrutor e o estagiário ou destes entre si deverá valer-se do número como referência a estes militares, sendo proibida a utilização de nomes ou apelidos.
Efeito desejado	Abnegação, valorização do serviço e desenvolvimento da humildade.

9. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA CONFECCÃO DE REDAÇÕES E CÓPIAS	
Implementação	Cópias manuscritas de textos que abordam assuntos correlacionados aos valores militares, seguidos de uma resenha acerca do assunto trabalhado, poderão ser solicitados aos estagiários com a finalidade de conduzi-los a uma reflexão mais aprofundada a respeito de temas que a equipe de instrução entenda que este militar necessite trabalhar. Para os estagiários que não memorizarem as canções previstas, pode ser determinado que copiem as mesmas, respeitando o limite estabelecido pelo Comando do 1º Esquadrão
Efeito desejado	Conscientização, memorização e desenvolvimento do interesse
10. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA LEITURA DIRECIONADA	
Implementação	Aplicada na forma de uma leitura direcionada de extratos de livros e manuais, deve ser acompanhada de uma orientação verbal do aplicador. Ao mesmo tempo, o aplicador deve fornecer os meios para que o estagiário cumpra a sua determinação. Poderá ainda ser exigido do estagiário que ele apresente à turma uma aula expositiva de cerca de quinze minutos acerca do estudo realizado
Efeito desejado	Conscientização quanto ao tema proposto
11. ESTÍMULO DO ESTRESSE PELA RESTRIÇÃO DO USO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS	
Implementação	Os estagiários não estarão autorizados a utilizar dispositivos eletrônicos com acesso à internet durante o EAM. Para tanto, todos os dispositivos (celulares, tablets e laptops, entre outros) serão recolhidos, devidamente identificados, com o

	número do estagiário e sua turma de aula, exemplo: "010-A".
Efeito desejado	<ul style="list-style-type: none"> ● Desenvolvimento do espírito de corpo; ● Foco no clima de imersão no EAM; ● Otimização da atenção do estagiário na realização de tarefas após a liberação da rotina; ● Preservar um momento de descanso e sono adequados
12. CONJUNTO DE ESTÍMULOS DO ESTRESSE POR TREINAMENTOS DE PRONTIDÃO MILITAR	
Implementação	O exercício deve ser planejado para ocorrer inopinadamente entre o horário de liberação e a alvorada do dia seguinte. Após acionados, o grupamento de estagiários terá 5 min, a contar do toque da corneta, para que estejam em forma no local designado
Efeito desejado	Através da abnegação do seu tempo de descanso para uma rápida resposta ao que seja determinado que execute, esse treinamento visa condicionar o estagiário física e psicologicamente para essa condição.

Fonte: adaptado do Manual do EAM (2024, p.40-51)

Apêndice A – Questionário aos estagiários do EAM 2024

Prezados(as),

As informações coletadas por meio deste formulário são de fundamental importância para o desenvolvimento do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), intitulado "A RELAÇÃO DOS ESTÍMULOS ESTRESSORES COM AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NA CONSTRUÇÃO DO *ETHOS* MILITAR". O objetivo do estudo é compreender como os estímulos aplicados durante o Estágio de Adaptação Militar (EAM) impactaram o desenvolvimento comportamental e emocional dos cadetes.

Este questionário é anônimo, o que significa que nenhum participante será identificado e não será possível associar as respostas a qualquer indivíduo. A confidencialidade das informações será rigorosamente preservada.

As perguntas a seguir referem-se à sua experiência durante o EAM 2024, e suas respostas devem refletir sua percepção pessoal sobre os efeitos dos estímulos vivenciados ao longo desse período. Não existem respostas certas ou erradas — o que importa é a sinceridade e autenticidade da sua avaliação.

Cada item vai avaliar se determinado *estímulo estressor* contribuiu para alcançar o *efeito desejado* segundo a percepção do cadete.

- a. Discordo totalmente
- b. Discordo parcialmente
- c. Concordo parcialmente
- d. Concordo totalmente

Agradeço desde já pela sua colaboração e contribuição para esta pesquisa.

- 1) O uso de tempo limitado nas tarefas contribuiu para aumentar minha agilidade e atenção.
- 2) O tratamento ríspido dos instrutores me ajudou a desenvolver equilíbrio emocional e respeito à hierarquia.

- 3) As normas e padronizações rigorosas reforçaram meu comprometimento com o cumprimento das regras.
- 4) A repetição de atividades durante o estágio me ajudou a superar meus limites e desenvolver resiliência.
- 5) A restrição controlada do sono me fez refletir sobre os efeitos da privação e fortaleceu minha capacidade de enfrentamento.
- 6) A fadiga física imposta nos exercícios contribuiu para meu fortalecimento físico e para reconhecer meus erros.
- 7) As trocas de uniforme em tempo reduzido desenvolveram minha capacidade de resposta rápida e espírito de corpo.
- 8) A restrição ao uso do meu nome e identidade pessoal contribuiu para o desenvolvimento da humildade e do senso de coletividade.
- 9) As redações e cópias que realizei favoreceram a reflexão sobre os valores militares.
- 10) As leituras direcionadas e apresentações orais me ajudaram a compreender melhor os temas abordados.
- 11) A restrição ao uso de dispositivos eletrônicos me ajudou a manter o foco e a fortalecer o espírito de corpo.
- 12) Os treinamentos inopinados durante o período de descanso me prepararam física e psicologicamente para responder a situações de prontidão.