

O DESENVOLVIMENTO DA TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO NA FORMAÇÃO DO CADETE AVIADOR¹

DEVELOPMENT OF FRUSTRATION TOLERANCE IN AVIATOR CADET TRAINING

Juliana Cristina Luna Milão²

Emilia Emi Takahashi³

RESUMO

A formação militar do Cadete Aviador na Academia da Força Aérea é caracterizada por um cenário de alta pressão e com elevada demanda de tarefas que devem ser bem executadas sob o risco de levar ao desligamento do Curso de Formação de Oficiais Aviadores. Diariamente, esses Cadetes são estimulados a enfrentar diversas situações que testam, além das suas capacidades físicas e intelectuais, suas limitações psicológicas e emocionais. A frustração pode ser definida como um sentimento que resulta da decepção diante da insatisfação de um objetivo, interesse ou necessidade, que afeta o estado psicológico, podendo gerar sintomas e causar obstáculos em diversas áreas da vida. No caso da formação do Cadete Aviador, o sentimento de frustração pode surgir de várias fontes, como uma quebra de expectativas em relação ao próprio desempenho acadêmico, operacional ou físico e gerar tensões psicológicas e físicas que podem comprometer a realização das atividades exigidas na instrução aérea. O objetivo desta pesquisa consiste em identificar as contribuições da psicologia com o desenvolvimento da competência socioemocional de tolerância à frustração, uma competência não-cognitiva que pode ser desenvolvida para restabelecer o bem-estar mental e físico e contribuir com o aperfeiçoamento da formação militar dos Cadetes Aviadores. Considerando que caso não haja um bom gerenciamento das situações que podem intensificar o sentimento de frustração, o referido militar pode ter a sua resiliência, condições psicológicas, físicas, motivação e bem-estar afetados, a relevância da pesquisa consiste em destacar a possibilidade de se utilizar recursos internos para transformar o sentimento negativo de frustração em uma competência capaz de mobilizar pensamentos, sentimentos, emoções para restabelecer o bem-estar emocional e físico diante das adversidades. A investigação é conduzida com base na pesquisa documental e bibliográfica, além de uma análise de dados qualitativa. Ao final, são apresentadas possibilidades de relação entre situações-problemas identificadas como geradoras de frustração nos Cadetes Aviadores e estratégias de desenvolvimento da competência de tolerância à frustração. Esses resultados indicam que a frustração pode ser identificada, administrada e transformada em uma competência socioemocional, prevenindo sintomas e contribuindo com o bom desempenho e com o aperfeiçoamento do preparo do futuro Oficial da Força Aérea Brasileira.

Palavras-chave: Cadetes Aviadores; formação militar; competência socioemocional; frustração; tolerância à frustração.

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

² Cadete Aviadora do 4^a Esquadrão (Turma *Ártemis*, 2025).

³ Profa. Dra. Emilia Emi Takahashi. Psicóloga. Mestre e Doutora em Educação. Professora Associada da Academia da Força Aérea. E-mail: emiliaeet@fab.mil.br.

ABSTRACT

The military training of the Cadet Aviator at the Air Force Academy is characterized by a high-pressure scenario and a high demand for tasks that must be well executed under the risk of leading to dismissal from the Officer Aviator Training Course. Every day, these Cadets are encouraged to face various situations that test not only their physical and intellectual capabilities, but also their psychological and emotional limitations. The feeling of frustration can be defined as an emotion that results from disappointment in the face of dissatisfaction with an objective, interest or need, that affects the psychological state, and can generate symptoms and cause obstacles in the development of skills and competencies. In the case of the training of the Cadet Aviator the feeling of frustration can arise from several sources such as a breach of expectations regarding one's own academic, operational or physical performance and generate psychological and physical tensions that can compromise the performance of the activities required in air training. The objective of this research is to identify the contributions of psychology to the development of the socioemotional competence of frustration tolerance, a non-cognitive skill, which can contribute to mental health and to the improvement of military training. Considering that if there is no good management of situations that can intensify the feeling of frustration, the aforementioned military personnel may have their resilience, psychological and physical conditions, motivation and well-being affected. The relevance of the research consists in highlighting the possibility of using internal resources to transform the negative feeling of frustration into a competence capable of mobilizing thoughts, feelings and emotions to restore emotional and physical well-being in the face of adversity. The research is conducted based on documentary and bibliographical research, in addition to qualitative data analysis. At the end, problem situations are presented which can commonly generate frustration in Cadet Aviators, articulated with approaches from the field of the educational psychology that deal with the development of the competence of tolerance to frustration, and which can contribute to good performance and to the improvement of the preparation of the future Officers of the Brazilian Air Force.

Keywords: Cadet Aviators; military training; frustration; tolerance to frustration.

INTRODUÇÃO

A rotina do Cadete Aviador da Aeronáutica, no período de formação, é composta por uma série de atividades que exigem altos níveis de resiliência, disciplina e dedicação diante da exposição a situações de alta pressão e avaliativas, como as Atividades de Campanha e a Instrução Aérea, ou emergenciais como o gerenciamento de cheques e procedimentos a fim de solucionar pannes que podem ocorrer durante o voo.

De acordo com o Projeto Pedagógico para o Curso de Formação de Oficiais Aviadores - PPC, abordado na ICA 37-863 (Ministério da Defesa, 2024b), ao longo de quatro anos, os Cadetes Aviadores devem ser submetidos a situações que testam não apenas suas capacidades físicas e intelectuais, mas também suas limitações psicológicas e emocionais, para que desenvolvam, além

dos atributos militares, intelectuais e profissionais, os padrões éticos, morais, cívicos e sociais, com o propósito de se tornarem futuros líderes de uma moderna Força Aérea.

Diferentemente das competências cognitivas que se referem mais às habilidades relacionadas ao raciocínio, e que são enfatizadas em documentos como o Perfil Profissional dos Oficiais da Aeronáutica - PPOA, abordado no MCA 30-1 (Ministério da Defesa, 2023a), o foco desta pesquisa é sobre as competências ditas “socioemocionais” ou “não cognitivas”, relacionadas a outros elementos da subjetividade como emoções e motivações, que se destacam no campo da psicologia aplicada ao contexto militar.

Dentre as diversas competências socioemocionais a serem consideradas no manejo de situações desafiadoras que a formação militar traz, esta pesquisa busca aprofundar o conhecimento sobre a competência de tolerância à frustração, que, se não for desenvolvida, pode afetar diversas áreas da vida como os relacionamentos, a aprendizagem, a saúde mental e a formação militar do Cadete Aviador na Academia da Força Aérea (AFA).

Partindo de uma definição mais ampla e inicial do sentimento de frustração, tem-se que o verbo frustrar refere-se a enganar uma expectativa; iludir; falhar; decepcionar-se, conforme Ferreira (2010). De acordo com o etimologista Silva (2014), o significado de frustração pode ir além de apenas falhar ou de decepcionar-se, podendo ser percebido como um verdadeiro sentimento de colapso ou fracasso e que, na análise do autor, Freud teria operacionalizado de forma pioneira, como sendo o elemento desencadeador do aparecimento de tensões psíquicas e de neuroses. Neste artigo, o enfoque se dá sobre o entendimento, de que, caso não seja reconhecido e trabalhado, o sentimento de frustração pode desencadear sintomas e se tornar um verdadeiro obstáculo para a formação do Cadete Aviador na AFA.

Considerando a frustração como um sentimento, estado emocional ou como a representação de um objeto impeditivo na execução de uma necessidade, um obstáculo ou um evento que dificulte ou impeça a realização, podendo levar ao colapso psíquico, tem-se que o termo se refere a um sentimento negativo, representando o fracasso e tristeza pelo indivíduo não ter atingido algo pretendido ou não ter alcançado um resultado esperado (Moura, 2006).

Diante destas definições apresentadas e com o recorte para o campo da psicologia educacional, é possível considerar que as intensas atividades de aprendizagem que compõem a rotina do Cadete Aviador, sendo a maioria de caráter avaliativo, além da própria cobrança individual e necessidade de autoaperfeiçoamento constante, fazem com que a frustração seja experimentada como um sentimento presente e até mesmo inevitável no dia-a-dia desses militares.

A escolha da competência de tolerância à frustração como objeto de estudo se baseia no fato de que a frustração está presente desde o início e em todas as dimensões da vida, podendo constituir um dos sentimentos mais experimentados pelos Cadetes Aviadores, advindo de diferentes fontes. Além da possibilidade de baixo grau de desempenho em avaliações da Divisão de Ensino, da alta pressão contida em exercícios operacionais e de campo da formação militar, o PPC (Ministério da Defesa, 2024b) prevê ainda Atividades de Campanha, Instrução de Salto de Emergência, Instrução de Sobrevivência no Mar e Instruções Aéreas, dentre outras que podem gerar este sentimento e estado emocional prejudicial ao bem-estar e saúde mental dos Cadetes.

Nesse contexto, o entendimento dos efeitos da frustração e sobre como mitigá-los por meio do desenvolvimento da competência de tolerância a este sentimento, tornam-se importantes para o estabelecimento de bons relacionamentos, para a aprendizagem, para a saúde mental e física, e para o aperfeiçoamento da formação dos Cadetes, contribuindo para o progresso na execução de suas metas e objetivos.

Dentro da psicologia, a competência de tolerância à frustração pode ser trabalhada em diferentes campos, como clínico, organizacional, esportivo, social, porém, neste trabalho sobre a formação militar, a ênfase será sobre o campo da psicologia educacional.

Diante desse panorama, a presente pesquisa tem como objetivo geral identificar as contribuições da psicologia no desenvolvimento da competência socioemocional de tolerância à frustração durante a formação do Cadete Aviador na AFA, com o suporte de diferentes abordagens do campo educacional. Como objetivos específicos, buscou-se levantar a bibliografia do campo da psicologia educacional voltada para o desenvolvimento da competência de tolerância à frustração; descrever as características de um curso de Ciências Aeronáuticas no meio civil e militar; identificar possíveis situações-problema presentes na rotina do Cadete Aviador as quais podem gerar frustração durante o processo de formação na AFA; e relacionar uma estratégia de desenvolvimento da competência de tolerância à frustração com as situações-problema as quais comumente produzem o sentimento de frustração que dificulta o aprendizado e pode comprometer o estabelecimento de bons relacionamentos, além da manutenção do bem-estar físico e mental dos Cadetes Aviadores.

Sumarizando, a pesquisa visa responder ao seguinte questionamento: **De que maneira a competência de tolerância à frustração pode ser desenvolvida no Curso de Formação de Oficiais Aviadores e contribuir com o preparo do futuro Oficial Aviador?**

1 REFERENCIAL TEÓRICO

Com a finalidade de fornecer um suporte conceitual acerca da competência de tolerância à frustração para que o assunto possa ser abordado de forma mais clara e vinculado à rotina do Cadete Aviador, esta seção visa aprofundar o conhecimento sobre a psicologia educacional e, especificamente, sobre a competência de tolerância à frustração, trazendo as definições de frustração e alguns efeitos que podem ser causados no indivíduo com enfoque no âmbito da área de aprendizagem. Ademais, trata sobre o curso de Ciências Aeronáuticas e sua implantação na Divisão de Ensino da AFA, examinando a importância do referido curso para a Aviação no geral e a sua base estrutural na AFA, além da frustração na rotina do Cadete Aviador, discutindo sobre a relevância da formação em Ciências Aeronáuticas e Administração Pública para o futuro Oficial Aviador e relacionando as atividades diárias vividas por um Cadete Aviador com a possibilidade do sentimento de frustração prevalecer em algumas situações.

1.1 PSICOLOGIA EDUCACIONAL E COMPETÊNCIA DE TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO

Considerando a abordagem psicanalítica, de acordo com Roudinesco e Plon (1998), a frustração refere-se ao estado no qual um indivíduo se encontra quando lhe é recusada ou quando ele mesmo se proíbe de atender a uma necessidade de natureza impulsional. A utilização do termo frustração como forma de atribuir o desprazer, a insatisfação ou a contradição tem a tendência de encobrir a sua importância conceitual, segundo os autores, psicanalistas e especialistas na teoria criada por Sigmund Freud.

De acordo com Fóz (2024), a frustração é um sentimento que pode ser vivenciado por diferentes razões. Pode ser experimentada como uma reação emocional quando o indivíduo não consegue realizar um desejo ou necessidade, como uma resposta a uma expectativa não atendida, como um sentimento ou pensamento ligados a uma não conquista e pode ocorrer também quando o indivíduo se sente mal por não ter conseguido alcançar algum objetivo ou meta a qual pôs bastante empenho e dedicação.

No âmbito neurológico e cerebral, a frustração passou por um processo adaptativo ao longo do tempo para que os seres humanos pudessem potencializar o desejo de alcançar seus objetivos e metas estipulados por ele mesmo, ou seja, passou por uma evolução. De acordo com Fóz (2024), trata-se de um sentimento aflorado quando a recompensa por algo é bloqueada/omitida ou quando não é possível alterar algum resultado esperado. Quando ela é sentida, muitos hormônios e

neurotransmissores são liberados, como a adrenalina e o cortisol. Se essa emoção não for administrada, os efeitos podem ser catastróficos.

Roudinesco e Plon (1998) afirmam que Freud conseguiu chegar à tese de que os indivíduos tornam-se neuróticos devido aos efeitos da frustração. A neurose seria resultante do confronto entre os desejos libidinais humanos e sua consciência, a qual zela por evitar-lhe o descontentamento causado por estados de excitação superabundantes. Também afirmam que a frustração interna estaria constantemente presente na vida do indivíduo, marcando a presença do conflito entre o eu e a libido, porém não se manifesta enquanto a frustração externa real não elaborar as condições necessárias. Caso não seja manifestada e elaborada, a frustração interna pode vir à tona na forma de reações emocionais carregadas de raiva, ansiedade, desânimo e impotência, alimentando neuroses.

Relacionando a afirmação de Fóz sobre uma emoção não administrada ao que dizem os psicanalistas acerca de como essas emoções não elaboradas alimentam e provocam neuroses, uma pessoa inundada de hormônios, como cortisol e adrenalina, pode agir impulsivamente e ter sua capacidade de concentração e de raciocinar com clareza afetados, o que na aviação, pode ser realmente catastrófico.

Em relação à psicologia educacional, trata-se de uma área da psicologia voltada para o entendimento do ensino e da aprendizagem em zonas educacionais. William James, um dos seus pioneiros, ressaltou a importância de analisar e acompanhar o ensino e o desempenho da aprendizagem para que o nível educacional possa ser aprimorado (Santrock, 2009).

Na área da aprendizagem, tradicionalmente, existem duas correntes que norteiam seu emprego: as teorias do condicionamento e as teorias cognitivistas. Em relação à primeira teoria, os indivíduos adquirem hábitos ao aprender a associação entre um estímulo e uma resposta por meio de práticas. Para a segunda, acredita-se que os seres humanos aprendem a relacionar ideias por meio da cognição, que envolve a capacidade de abstração das próprias experiências (Bock; Furtado; Teixeira, 2008).

Segundo Duarte e Araújo (2022) na origem do termo competência não-cognitiva, ou socioemocional, estão as habilidades relacionadas à personalidade, motivações e emoções que passaram a ser valorizadas como “habilidades para a vida” pela UNESCO no início dos anos 2000, e ganharam destaque em diversas áreas de conhecimento, dentre elas, a psicologia. Como exemplo dessas habilidades, citam a criatividade, o pensamento crítico, a resolução de problemas e a habilidade para se trabalhar em equipe.

Estabelecendo uma ponte entre a abordagem do condicionamento e a da área cognitivista, Freitas (2023a) afirma que a capacidade de tolerância à frustração se desenvolve ao longo da vida e envolve as duas principais correntes de aprendizagem à medida em que os estímulos extrínsecos desejados não são obtidos e o aparelho cognitivo amadurece, fazendo com que o indivíduo perceba que suas escolhas trazem necessariamente renúncias e frustração.

Freitas indica que a tolerância à frustração pode se desenvolver com o passar dos anos, mas depende do acolhimento dos professores no espaço escolar e, mais tarde, depende do conhecimento individual e do espaço para debate sobre as expectativas e frustrações do indivíduo. Segundo a autora, pouquíssimos adultos conseguem desenvolver tolerância à frustração, pois não têm rede de suporte e também por não conseguirem elaborar, expressar e muito menos administrar a frustração que sentem. Esta pesquisa se baseia nesta última premissa da autora, de que, apesar de poucos adultos alcançarem, é possível conhecer, saber e perceber quando o sentimento de frustração aprisiona e atrapalha o desempenho, além de afetar o bem-estar. Este conhecimento sobre si é fundamental para que o comportamento de tolerância à frustração seja desenvolvido pelos Cadetes Aviadores com seus recursos internos e sem contar com um suporte ou rede de apoio externo.

Prosseguindo, Freitas destaca a dificuldade que jovens adultos apresentam para desenvolver tolerância à frustração por conta do alto nível de reatividade ou de reagir emocionalmente e não de forma racional por estarem no início da vida e ainda não terem experiências suficientes para formar um repertório comportamental sem sentir ansiedade ou serem muito idealistas.

De acordo com a NSCA 38-19 (Ministério da Defesa, 2023b) que dispõe sobre a psicologia educacional e escolar da FAB, o aprimoramento do processo ensino-aprendizagem deve ser contínuo, analisando os problemas pessoais, sociais e culturais que estão relacionados, direta ou indiretamente, com o processo ensino-aprendizagem e adotando práticas que propiciem condições que facilitem o desenvolvimento do indivíduo. O documento traz ainda que a atuação neste campo específico da psicologia deve ser predominantemente de caráter preventivo, favorecendo não apenas o desenvolvimento individual, mas também “...do grupo e da instituição, prevenindo e propondo soluções para as dificuldades existentes” (2023b, p. 8).

A frustração está relacionada com as expectativas que o ser humano coloca, de forma consciente ou inconsciente, em determinada situação e às quais seus objetivos e metas não foram atingidos (Fóz, 2024).

Lidar com frustrações e superá-las, para mim, é como lapidar pedras. Quanto maior a frustração, mais trabalho dá, maior o peso, maior a dor. Por outro lado, quando a

superamos, mais belo e importante para sua vida será o resultado do seu esforço. Sim, esforço. Eu pelo menos não conheço nenhuma conquista que traga satisfação sem precisar de empenho. (Fóz, 2024, p. 32-33).

Referência em educação socioemocional, Fóz (2024) destaca as limitações e dificuldades que a frustração traz inevitavelmente ao longo da vida e defende possibilidades de lidar e transformar este sentimento. Em sua análise, a maneira com a qual os indivíduos lidam e reagem frente a uma situação com potencial frustrante é o que vai fazer a diferença, quanto mais energia investirem para identificar o que limita e frustra seus objetivos, maior será a possibilidade de superar e transformar a frustração.

Fóz (2023a) defende uma rede de suporte por parte dos professores, para que os estudantes possam aprender e enfrentar a frustração. Com base nesse seu estudo sobre a necessidade de educação emocional de professores (2023a), foi possível identificar estratégias que os Cadetes Aviadores podem utilizar para desenvolver a competência de tolerância à frustração como apresentado a seguir.

Criado por Fóz para facilitar a compreensão que os professores devem ter sobre suas próprias emoções para ensinar e aprender melhor, a estratégia nomeada por ela como PIM, em que P significa perceber; I corresponde a identificar e M é de manejar, pode ampliar a capacidade de autoconhecimento e a aceitação de limites que poderiam gerar frustração.

Segundo a autora, perceber quais situações despertam gatilhos que desencadeiam o sentimento de frustração, qual a própria forma de reação frente a esses casos, e se essa conduta traz benefícios ou problemas a mais, permitiria uma melhor autoanálise, levando à uma maneira de agir mais adequada e benéfica à manutenção do bem-estar físico e mental.

A partir da percepção de como o indivíduo se sente, seria possível relacionar os conhecimentos que ele possui sobre a frustração, identificando-a. A autora propõe a seguinte atividade que pode facilitar essa identificação: possuir um caderno para anotações, como um diário, para registrar todos os fatores que provocam essa emoção a fim de que, dessa forma, seja possível analisar aspectos como a frequência e a intensidade que é sentida.

Já manejar, representa conduzir a forma de se expressar frente à frustração de uma maneira mais saudável, possibilitando que o indivíduo não fique limitado a reações automáticas. Dessa forma, seria possível desenvolver uma melhor habilidade para gerir os acontecimentos e as pessoas.

Fóz ainda cita exercícios complementares ao caderno de anotações que auxiliam nas atividades do PIM, como notar a maneira com a qual seu corpo reage a uma emoção específica,

refletir sobre as emoções para que possa aprimorar o autoconhecimento e a forma de lidar com elas, comunicar de forma verbal ou escrita sobre a emoção, praticar atividades físicas e meditação, realizar o método da respiração abdominal e praticar atividades as quais o indivíduo gosta e sente prazer como um hobby.

1.2 CURSO DE CIÊNCIAS AERONÁUTICAS E SUA IMPLANTAÇÃO NA DIVISÃO DE ENSINO DA AFA

De acordo com Bukzem (2023), os cursos de graduação em Ciências Aeronáuticas na aviação civil visam principalmente a padronização dos procedimentos, a capacitação teórica e o desenvolvimento de habilidades para lidar com situações complexas, visando formar profissionais capacitados para atuar em diversas áreas da aviação. Bukzem cita que os futuros bacharéis em Ciências Aeronáuticas atuarão como “pilotos de avião ou helicóptero, despachantes operacionais de voo, agentes de empresas aéreas, consultores aeronáuticos e profissionais de segurança de voo, entre outros” (2023, p. 66).

Apesar dos cursos de Ciências Aeronáuticas considerados em sua pesquisa preencherem requisitos quanto aos princípios científicos, tecnológicos e operacionais, Bukzem destaca a necessidade da utilização de metodologias ativas de aprendizagem, para que os estudantes sejam estimulados a desenvolver outras habilidades ligadas à criatividade, comunicação e colaboração, consideradas essenciais para uma formação integral.

O curso de Ciências Aeronáuticas tem uma importância bastante significativa tanto para a aviação militar quanto para a aviação civil. Ele permite que os pilotos, por meio da riqueza acadêmica, ampliem seus conhecimentos e aprimore suas habilidades em experiências que somente podem ser obtidas por meio da prática, como tomadas de decisões em diferentes cenários, bem como possibilita que eles realmente desenvolvam a ciência e não apenas pratiquem técnicas de voo (Basilio *et al.*, 2013).

Segundo o PPC (Ministério da Defesa, 2024b), na Academia da Força Aérea, o CFOAv possui um ajuste de currículo de maneira que, prioritariamente, os Cadetes possam atender às peculiaridades da atividade militar. Portanto, o Curso possui uma divisão em 3 campos temáticos, sendo eles os Campos de Formação Geral, Profissional e Militar. Eles envolvem a formação curricular básica, comum ao Bacharelado de Ciências Aeronáuticas e de Administração, a formação profissional do aviador militar e os atributos existentes na vida militar.

O Curso de Formação de Oficiais Aviadores oferecido na AFA requer que o futuro Oficial Aviador desenvolva habilidades e aptidões que precisam ser aprimoradas durante todo o processo formativo. Dessa forma, essa parte da formação, situada no âmbito das Ciências Aeronáuticas, encontra-se estruturada da seguinte maneira: Instrução de Voo Teórica (desenvolvimento teórico sob supervisão da Subdivisão de Instrução de Aviação, na qual são realizadas disciplinas imprescindíveis para a execução prática da atividade aérea), Aprontos (abordagens didáticas com intuito de detalhar os procedimentos e as técnicas necessários para a realização de cada fase, sob supervisão dos Esquadrões de Instrução Aérea, tendo como objetivo ambientar, instruir e aproximar os Cadetes com a operacionalidade dos EIA e a pilotagem das aeronaves T-25 e T-27M em condições normais e emergenciais) e Atividade Aérea (atividades práticas e didáticas em aeronaves de instrução e em simuladores de voo, sob a responsabilidade dos EIA e da Divisão de Operações Aéreas (Ministério da Defesa, 2024b).

1.3 FRUSTRAÇÃO NA ROTINA DO CADETE AVIADOR NA AFA

No cenário da formação militar, este artigo tem como foco os Cadetes Aviadores, segmento inserido em um contexto histórico. Segundo o PPC (Ministério da Defesa, 2024b), logo após a criação do Ministério da Aeronáutica, em 20 de janeiro de 1941, e em razão das necessidades advindas da Segunda Guerra Mundial, o país viu-se diante da urgência de realizar uma intensificação na formação de aeronavegantes e especialistas. Dessa forma, em 25 de março de 1941, foi criada a Escola de Aeronáutica, centralizando toda a formação de Oficiais Aviadores brasileiros. Em 1969, passou a ser denominada Academia da Força Aérea.

No Campo dos Afonsos, onde era sediada, o processo formativo desses futuros líderes era composto por preparação física e aulas do campo militar e de técnicas aeronáuticas. Porém, em 1971, a Academia foi transferida para Pirassununga, São Paulo, visto que nessa região se encontrava uma melhor condição climática e topográfica para que a instrução aérea fosse executada de forma mais segura e eficiente.

De acordo com o histórico apresentado no PPC (Ministério da Defesa, 2024b), em 1981, o Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv) foi reconhecido como curso superior de graduação plena, porém, sem similaridades no sistema civil. No ano de 2004, ele foi aprimorado, sendo oferecido aos Cadetes o curso de Bacharelado em Administração com ênfase em gestão pública. A formação em Administração Pública visa, em tempos de paz, possibilitar ao futuro gestor

a qualificação necessária para executar suas funções e cargos aos quais lhe forem confiados e, em tempos de guerra, desenvolver de uma base intelectual para que possa vencer o combate com a máxima eficiência alcançável.

A respeito do curso de Bacharelado em Ciências Aeronáuticas com foco na Aviação Militar, de acordo com a Lei de Ensino da Aeronáutica (Brasil, 2011), a Força Aérea Brasileira atualiza seu efetivo de profissionais com conhecimento em outros aspectos da aviação em geral para se formarem como Pilotos Militares em plenas condições de executar o combate aéreo e para progredir nas diferenciadas áreas de conhecimento exigidas na guerra moderna.

Apesar das semelhanças entre os cursos de graduação em Ciências Aeronáuticas oferecidos nas instituições superiores de ensino do meio civil e na AFA, o que difere a formação num contexto mais voltado para a prática da pilotagem militar, o Cadete Aviador necessita cumprir os requisitos exigidos nos Esquadrões de Instrução Aérea (2º EIA e 1º EIA).

De acordo com o Programa de Instrução e Manutenção Operacional da AFA - PIMO (Ministério da Defesa, 2024a), os requisitos básicos pertencentes ao 2º EIA para iniciar o voo no Estágio Primário, composto pelas fases de Pré-Solo (PS), Manobras e Acrobacias (MAC) e Formatura com 2 aeronaves (FR2), são: realização da Instrução de Salto de Emergência; aprovação na prova de Instruções Técnicas da Aeronave; aprovação nos Aprontos das fases; aprovação no Cheque de Olhos Vendados (CHOVE); aprovação na prova de emergências críticas; realização das aulas teóricas e das dinâmicas de grupo da capacitação de Crew Resource Management (CRM). No Estágio Básico, composto pelas fases de ressolo (RS), manobras e acrobacias (MAC), voo por instrumentos (VI), voo noturno (NT), voo em formatura com aviões (FR2) e com 4 aviões (FR4), navegação visual (NAV VFR) e navegação por instrumentos (NAV IFR), os requisitos básicos para a operação são, além dos mesmos contidos na Instrução Primária, a realização da Instrução Primária e o piloto estar dentro dos limites de peso adequado do paraquedas. No 1º EIA, o Estágio Básico é composto pelas mesmas fases do Estágio Básico no 2º EIA, porém, substitui-se a fase de ressolo por pré solo. Quanto às condições exigidas, além das citadas anteriormente, insere-se a aprovação na avaliação antropométrica da aeronave T-27M.

É possível observar por meio dessa breve contextualização, que o Cadete Aviador precisa administrar inúmeros deveres e responsabilidades no seu dia-a-dia, sendo a maioria de caráter avaliativo, tanto no que se refere às atividades e às disciplinas técnico especializadas da aviação, quanto na rotina diária sob o risco de ser desligado do curso.

As possíveis situações-problema na rotina do Cadete Aviador que podem gerar frustração vêm da decepção ou desempenho insatisfatório em cada atividade apresentada nesta seção. Para exemplificação, pode-se citar a situação em que um Cadete, durante uma missão no EIA, apresenta um excelente desempenho durante todo voo, porém, acaba cometendo um erro no pouso que leva a um voo deficiente ou a um grau degradado.

Outro exemplo elucidativo sobre como a frustração pode emergir durante a formação do Cadete Aviador na AFA, ocorre quando ele estuda muito para a uma prova, abdica das suas horas de sono e lazer, porém, acaba não tendo um resultado satisfatório ou esperado.

Além disso, pode-se citar quando um Cadete enfrenta por algum problema em sua vida pessoal, como uma discussão familiar, e isso acaba refletindo em seu desempenho nas provas da Divisão de Ensino ou nos voos.

A intensificação do sentimento de frustração pode comprometer a performance dos Cadetes nas avaliações a respeito dos requisitos básicos da instrução aérea básica e desencadear um efeito dominó, afetando sua saúde psicológica e física com o surgimento de sintomas.

Com base na faixa etária dos Cadetes Aviadores, é possível comparar a amostra de jovens universitários com idades entre 18 a 24 anos que Pante (2020) utilizou em sua pesquisa sobre a relação entre frustração e o desenvolvimento de sintomas. A autora destaca que frustração, raiva e agressividade trazem reflexos na saúde e relações sociais nessa faixa etária, indicando que sintomas como estresse crônico, agressividade e impulsividade podem resultar do sentimento de frustração desencadeado pela execução insatisfatória de uma tarefa em jovens universitários com idades próximas aos Cadetes Aviadores da AFA.

As exigências da rotina na AFA podem trazer situações em que a cobrança individual se torna excessiva e pode gerar o sentimento de decepção, de falha, ansioso e de frustração, que, se não for conhecido e trabalhado, pode prejudicar mais ainda o seu desempenho, gerando tensões psíquicas e neuroses, afetando sua saúde mental de forma crescente.

Considerando este cenário, justifica-se a necessidade de se investigar a possibilidade de desenvolver a competência de tolerância à frustração, para mitigar os efeitos negativos desse sentimento ou estado emocional que pode comprometer a sua formação na AFA. Entende-se que o esclarecimento sobre o desenvolvimento de uma competência socioemocional que visa lidar com a frustração pode contribuir enriquecendo a formação do Cadete Aviador.

1.4 COMPETÊNCIA DE TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO E FORMAÇÃO DO PILOTO MILITAR

Desde o seu nascimento, o ser humano é confrontado com o sentimento de falhar, decepcionar-se ou frustrar-se, aliás, trata-se de um sentimento intrínseco à condição humana (Roudinesco; Plon, 1998).

No ambiente militar, os Cadetes Aviadores são submetidos a uma série de atividades do campo teórico, prático e físico, e com isso almejam alcançar metas e superar obstáculos pessoais. Esses desejos, caso não sejam bem gerenciados, podem desencadear hábitos impostos a si mesmo de forma excessiva, o que pode ser prejudicial à saúde e bem-estar desses militares.

De acordo com Freitas (2023b), não é possível satisfazer todos os desejos e aspirações, assim, não existiria alguém que nunca experimentou frustração na vida. Segundo sua análise, o que causaria sofrimento não são os acontecimentos em si, mas sim, a forma com a qual os indivíduos reagem e se posicionam perante a eles.

Freitas prossegue afirmando que as atitudes e maneiras de enxergar os fatos podem modificar a dificuldade em superação, em evolução pessoal e em fortalecimento da personalidade. Ela destaca que o professor tem um papel importante quando detecta a expressão de frustração nos alunos, e aproveita a oportunidade para conversar sobre as respostas que ele pode desenvolver quando algo vai contra a sua vontade e não é possível modificar. Neste cenário, faz-se necessário identificar quais as razões que estão levando a esse sentimento para que seus efeitos negativos possam ser mitigados.

Quanto à racionalidade, há três tipos de frustração: a que está relacionada com o ambiente no qual o indivíduo pertence, a que está ligada aos desejos e às metas autoimpostas e a que integra ambas as situações (Fóz, 2024).

Ademais, o aperfeiçoamento e o treinamento de aptidões emocionais e cognitivas podem melhorar a maneira com que as pessoas evitam ou reagem a eventuais frustrações. Ainda que seja importante lidar com as situações de maneira racional, essa não deve ser a única forma. Existem alguns pontos considerados não-cognitivos que podem auxiliar no desenvolvimento de respostas às frustrações como: reconhecer e refletir sobre a capacidade frustrante que um cenário possui e em suas características, aprimorar a capacidade de assertividade perante uma tomada de decisão, elaborar métodos estratégicos para conquistar uma meta desejada e para lidar melhor com a

situação, buscar uma comunicação clara, objetiva e compreensiva, decidir como irá agir e ter um segundo plano, caso o primeiro não tenha atingido as expectativas (Fóz, 2024).

Diante do referencial apresentado é possível refletir sobre a possibilidade e necessidade para que os Cadetes Aviadores desenvolvam a competência de tolerância à frustração por meio de recursos próprios e não se sintam derrotados pelas sensações de incapacidade ou pelas suas limitações, além de evitar que os bons relacionamentos, a saúde mental e o desempenho individual em suas tarefas sejam prejudicados.

2 MÉTODOS DE ANÁLISE

Segundo Gil (2002), a pesquisa pode ser definida como um método lógico e estruturado que visa oferecer respostas a problemas postos em questão. O seu desenvolvimento ocorre mediante o agrupamento dos conhecimentos disponíveis e a adoção cautelosa de procedimentos científicos, como técnicas e métodos. Logo, o presente estudo se embasa em uma pesquisa bibliográfica e documental, de natureza aplicada no campo da formação militar e com enfoque na área da psicologia educacional.

O autor também afirma que a pesquisa bibliográfica e a pesquisa documental são bem semelhantes, porém, enquanto que a bibliográfica se utiliza de materiais impressos, na documental as fontes são mais diversificadas. Conforme Gil (2002), as pesquisas também podem ser classificadas com base nos propósitos mais gerais, e esta pesquisa pode ser classificada como de caráter descritivo, diante do objetivo de descrever situações-problema que podem gerar o sentimento de frustração e também as possibilidades de se trabalhar o desenvolvimento da competência de tolerância à frustração.

Com base na classificação metodológica proposta por Gil (2021), utiliza-se a abordagem qualitativa para a interpretação e análise de dados, com isso, buscou-se enfatizar e relacionar a competência de tolerância à frustração na formação militar. Desse modo, o trabalho é constituído por análises em documentos oficiais que abordam a formação do Cadete Aviador na AFA, bem como em livros, artigos científicos, teses e teorias que dissertem sobre a frustração e o desenvolvimento da competência de tolerância à frustração voltados para o campo da psicologia educacional.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

De maneira geral, durante o CFOAV, os Cadetes necessitam gerenciar diversas atividades e obrigações que, em sua maioria, são avaliadas e verificam suas capacidades físicas, intelectuais e psicológicas, como o Estágio Primário e o Estágio Básico nos Esquadrões de Instrução Aérea, os exercícios operacionais, o Curso de Ciências Aeronáuticas o qual, diferentemente da sua aplicação no meio civil, as exigências e particularidades da formação militar precisam ser atendidas e o Curso de Administração Pública, conforme mencionado no PPC (Ministério da Defesa, 2024b). Com isso, a frustração faz parte do dia-a-dia desses militares, visto que, constantemente, devem se esforçar para obter bons resultados, porém, nem sempre esses desempenhos conseguem ser atingidos conforme o esperado, além da autocobrança e autoaperfeiçoamento presentes, de maneira quase que inevitável, em suas rotinas.

Como já apresentado nesta pesquisa, torna-se essencial a administração desse sentimento a fim de que os relacionamentos, a aprendizagem, o bem-estar e a saúde mental desses Cadetes não sejam afetados, evitando provocar sintomas, como raiva, ansiedade, perda de ânimo, neuroses e prejuízo na clara habilidade de concentração e raciocínio, que podem ser um obstáculo durante a formação, além de evitar impor mais limitações às conquistas dos objetivos pessoais, superando e transformando a frustração.

O desenvolvimento da competência de tolerância à frustração pode ser obtido ao longo da vida e, neste estudo, o foco foi sobre a possibilidade dos Cadetes Aviadores desenvolverem tal competência por meio de recursos internos, independente da existência de uma rede de apoio externa. Ademais, tanto instrutores quanto docentes poderiam se beneficiar com o conhecimento de uma estratégia que pode ser aplicada para o enfrentamento da frustração que atinge os seres humanos em qualquer fase da vida - o método PIM, criado por Fóz.

Relacionando essa ferramenta com as prováveis situações-problema na rotina do Cadete Aviador apresentadas, é possível articulá-las com o referencial descrito como demonstrado a seguir.

Quanto à situação em que um Cadete apresentou um excelente voo, porém, cometeu um erro no pouso, levando a um grau deficiente ou reduzido, seria interessante o Cadete perceber qual o motivo/gatilho da sua frustração, nesse caso foi a falha pontual durante o pouso. A partir dessa percepção, identificar qual a própria reação diante do fato, se trouxe benefícios ou não auxiliou a manter o controle emocional. Para aprimorar essa análise, ele pode realizar anotações a fim de avaliar a frequência e a intensidade desse sentimento. Após, pode refletir sobre como manejar esse sentimento de maneira mais saudável, como reconhecer que falhas acabam sendo cometidas e o

excelente desempenho que teve no restante da missão, não se autopunir por isso e pedir ajuda a amigos e instrutores para corrigir tal erro. Dessa forma, o Cadete evita cair num ciclo de desânimo e autocobrança, bem como entende que o fato já ocorreu e foca em melhorar seu desempenho para o próximo voo.

Acerca dos exemplos referentes ao desempenho abaixo do esperado em alguma avaliação e do enfrentamento de algum problema pessoal, refletindo no desempenho na Divisão de Ensino ou na Instrução Aérea, o militar pode notar que o gatilho para sua frustração foi o seu resultado insatisfatório ou a sua difícil situação individual. Com isso, ele conseguiria identificar como reagiu ao se deparar com seu grau final, podendo escrever qual foi seu sentimento num bloco de notas para analisar a quantidade de vezes que já se sentiu dessa forma, sua intensidade e se a sua reação foi condizente com a situação, se acha que se excedeu ou conseguiu lidar de uma maneira saudável. A partir disso, pode pensar em outras maneiras de reação que favoreçam e protejam o seu bem-estar, como procurar uma assistência psicológica para auxiliar no enfrentamento desse problema, reconhecer pontos positivos em si e procurar ajuda de companheiros de turma para melhorar seus resultados. Assim, o militar poderia dirigir esforços para resolver suas questões pessoais, bem como para reerguer o seu desempenho, evitando comprometer a sua formação e problemas maiores à sua saúde mental.

Com base em todo o suporte teórico abordado na pesquisa, foi possível relacionar a competência de tolerância à frustração e a formação do piloto militar, evidenciando a importância de saber como reagir frente a situações que possuem um potencial frustrante e da execução de práticas que possam desenvolver essa competência para que o Cadete Aviador mantenha o seu bem-estar e não seja tomado pelos efeitos negativos advindos da frustração.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nessa pesquisa, de caráter bibliográfico e documental, foi tratada a questão da frustração na rotina do Cadete Aviador, tendo como objetivo geral identificar as contribuições da psicologia para o desenvolvimento da competência socioemocional de tolerância à frustração, tendo como base diferenciadas perspectivas do campo educacional, de modo a colaborar com a saúde mental e bem-estar desses militares, além de ser uma forma de aperfeiçoamento no seu processo formativo, tanto no que tange a questões profissionais quanto pessoais.

Em relação aos objetivos específicos, levantou-se a bibliografia do campo da psicologia educacional com enfoque no desenvolvimento da competência de tolerância à frustração; foram descritas algumas características pertencentes ao curso de Ciências Aeronáuticas no meio civil e militar, destacando a relevância dessa graduação para a formação de profissionais capazes de realmente desenvolver a ciência, compreender a base teórica da aviação, ampliar seus conhecimentos e refinar suas habilidades práticas, além de, no campo militar, atender às habilidades e aptidões indispensáveis ao futuro Oficial Aviador; identificaram-se algumas situações-problema com potencial frustrante que podem estar presentes no dia-a-dia do Cadete Aviador; e foi possível articular a estratégia de desenvolvimento da competência de tolerância à frustração, o método PIM (Perceber, Identificar e Manejar), com essas situações-problema, impedindo que a frustração seja capaz de dificultar o aprendizado e comprometer o estabelecimento de bons relacionamentos, além da manutenção do bem-estar físico e mental dos Cadetes Aviadores.

Foram apresentados um breve contexto histórico referente à criação da Academia da Força Aérea, alguns requisitos básicos presentes no CFOAV, especialmente os de caráter avaliativo, algumas definições de frustração na visão de diferentes autores, o recorte deste tema para o campo da psicologia educacional, quais as consequências que esse sentimento pode trazer se não houver um bom gerenciamento de como lidar com ele e algumas estratégias para transformá-lo numa competência hábil para reagir melhor a esse sentimento que, em muitas situações, é inevitável e para ampliar o próprio controle emocional, de modo a não prejudicar a vida profissional e zelar pela saúde no geral.

Visando aprimorar o bem-estar físico e mental, desempenho, motivação e resiliência frente a adversidades e situações de alta pressão, o desenvolvimento da tolerância à frustração pode ser considerada uma competência não cognitiva indispensável e possível de ser desenvolvida durante a formação do Cadete Aviador, como apresentado anteriormente. Como resultado, entende-se que foi possível responder ao questionamento que originou a pesquisa - de que maneira a competência de tolerância à frustração pode ser desenvolvida no Curso de Formação de Oficiais Aviadores e contribuir com o preparo do futuro Oficial Aviador?

O desenvolvimento da tolerância é possível, e, apesar do auxílio que uma rede de apoio representa, o Cadete Aviador que perceber os prejuízos deste sentimento em seu desempenho e bem-estar, pode começar a trabalhar esta competência com os seus próprios recursos. Nesse contexto, sugere-se para futuras pesquisas, uma abordagem sobre o desenvolvimento da competência de tolerância à frustração na visão do corpo docente e instrutores da Academia da

Força Aérea. Como enfatizado pelos autores citados na pesquisa, aqueles que não são capazes de refletirem e trabalharem com o sentimento de frustração que pode emergir em suas rotinas, também podem sofrer as consequências prejudicando diversas áreas de suas vidas.

Agradecimentos

Agradeço a Deus, à minha família e ao meu amor Richard por sempre serem a minha base, a minha força, os meus maiores exemplos e a minha motivação diária. Também agradeço a todos os docentes por todo apoio, empenho e auxílio essenciais para a conclusão do meu artigo.

REFERÊNCIAS

BASILIO, Gustavo Borges et al. **O curso superior em ciências aeronáuticas como um requisito para obtenção de licenças de pilotagem**: uma medida proativa na prevenção de acidentes. Revista Conexão SIPAER, v. 4, n. 2, dez. 2013.

BOCK, Ana Maria Mercês; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de psicologia. São Paulo: Saraiva, 2008.

BUKZEM, Salmen Chaquip. **Um análise da contribuição do curso de Ciências Aeronáuticas para a capacitação de pilotos visando a segurança da aviação civil no Brasil**. Dissertação (mestrado). Centro de Educação Superior de Inhumas FacMais: Inhumas, GO, 2023.

DUARTE, Patrick Marinho; ARAÚJO, Ulisses Ferreira de. As competências e habilidades socioemocionais: origens, conceitos, nomenclaturas e perspectivas teóricas. **Eccos Revista Científica**, São Paulo, n.63, p.1-19, out./dez. 2022, Disponível em <https://doi.org/10.5585/eccos.n63.23287>. Acesso em 8 de junho de 2025.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Míni Aurélio**: o dicionário da língua portuguesa. 8. ed. Curitiba: Positivo, 2010.

FÓZ, Adriana. **Como lidar com frustrações**: a ciência por trás das boas decisões. São Paulo: Benvirá, 2024.

FÓZ, Adriana. **Educação emocional para professores**: conhecendo as emoções para ensinar e aprender melhor. Curitiba: Appris, 2023a.

FREITAS, Ana Paula Varella. Aceitando a frustração: uma proposta possível. In: FÓZ, Adriana; FUKUMITSU, Karina Okajima (orgs.) **Frustração no escolar**: e agora? Belo Horizonte: Artesã, 2023a. p. 99-112.

FREITAS, Marina Lemos Silveira. Existe alguém que nunca experimentou frustração? In: FÓZ, Adriana; FUKUMITSU, Karina Okajima (orgs). **Frustração no escolar, e agora?** Belo Horizonte: Artesã, 2023b. p. 31-42.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2021.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Comando da Aeronáutica. Academia da Força Aérea. Divisão de Operações Aéreas. **Programa de Instrução e Manutenção Operacional**, Pirassununga, SP, 2024a.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Comando da Aeronáutica. Diretoria de Ensino. Portaria DIRENS nº11/DPE, de 29 de janeiro de 2024. Aprova a reedição do “Projeto Pedagógico de Curso para o Curso de Formação de Oficiais Aviadores” – ICA 37-863. **Boletim do Comando da Aeronáutica**: Brasília, DF, nº 027, 07 fev. 2024b.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Comando da Aeronáutica. Comando-Geral do Pessoal. Portaria COMGEP nº 315/3SC2, de 16 de agosto de 2023. Aprova a edição da MCA 36-9 “Perfil Profissional dos Oficiais da Aeronáutica (PPOA)”. **Boletim do Comando da Aeronáutica**: Brasília, DF, nº 154, 21 de ago. 2023a.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Comando da Aeronáutica. Comando-Geral do Pessoal. Portaria COMGEP nº 352/SLE, de 18 de dezembro de 2023. **Psicologia Educacional e Escolar**, Brasília, DF, 2023b.

MOURA, Cristiane Faiad de; PASQUALI, Luiz. **Construção de um teste objetivo de resistência à frustração**. Brasília: UNB, 2006.

PANTE, Marina. **Frustração, raiva e impulsividade em jovens universitários**.2020. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

ROUDINESCO, Elizabeth; PLON, Michel. **Dicionário de psicanálise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

SANTROCK, John W. **Psicologia educacional**. 3. ed. Texas: AMGH, 2009.

SILVA, Deonísio da. **De onde vêm as palavras**: origens e curiosidades da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Lexikon, 2014.