



ASPECTOS EMOCIONAIS E COGNITIVOS EM EFETIVOS DO EXÉRCITO

Gustavo Cristobal Freixa; Hélio Mamoru Yoshida; Paula Teixeira Fernandes

Contato: paula@fef.unicamp.br

Introdução

O ambiente militar possui caráter rigoroso e disciplinador, tanto no aspecto psicológico como no aspecto físico, com o intuito de preparar os militares em formação para futuras situações estressantes recorrentes da profissão no meio militar (ROSA & HUTZ, 2008). A atuação dos militares pode ser tanto como uma força pacificadora ou invasora em regiões de conflito armado, como uma força de resgate e apoio em áreas de desastres de ordem natural ou em áreas de acidentes em larga escala, de forma geral os militares sempre atuam em locais que necessitam uma força especializada e eficaz em cumprir suas funções no menor tempo possível, visto que nesses cenários a perda de vidas humanas é um fator predominante.

O profissional que atua no meio militar está exposto às situações de perigo constantemente, estando potencialmente expostos a eventos traumáticos que podem afetar sua saúde mental e, por consequência, sua capacidade cognitiva (VOGT, 2011). A boa saúde mental é fundamental para que os militares possam exercer suas atividades profissionais em plenitude. Vale ressaltar que tais atividades demandam constante alerta, exigindo prontidão, aptidão física e mental para lidar com situações de alto nível de estresse, uma vez que inúmeros determinantes podem afetar a saúde mental do militar em exercício (SANTOS GOMES, 2015).

Independentemente dos avanços tecnológicos, os recursos humanos são as “peças” centrais de todas as operações militares, demonstrando uma grande necessidade de que todos envolvidos apresentem controle emocional, cognitivo e comportamental durante toda a duração da operação para assegurar sua própria segurança (THOMPSON, 2006), portanto assegurar que os soldados estão no seu melhor estado possível tanto emocionalmente como cognitivamente é fundamental para o sucesso de qualquer missão de natureza militar.

Para aprofundar o olhar para esse campo de pesquisa, os autores deste estudo apresentam este trabalho em dois momentos: no primeiro, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, e no segundo momento, foi realizada uma investigação de campo, onde buscou-se compreender a relação dos aspectos psicológicos no meio militar.

Revisão da literatura:

Neste sentido foi feita uma revisão narrativa para compreender os aspectos psicológicos no ambiente militar. Para isso foi utilizado as palavras chaves “Psicologia Militar” e “Military Psychology”, com as aspas para encontrar artigos que tenham essas palavras em seu texto, objetivando analisar a produção nacional e internacional sobre o tema, como critérios de inclusão iniciais indicamos que: deve estar nas línguas inglês, espanhol ou português, ter sido publicado nos últimos 20 anos e apresentar temática com referência ao campo de estudo da Psicologia militar, coerente com o que foi analisado na coleta de dados de 2018 na EspCEX, em seu título, numa segunda avaliação o resumo terá que abordar a temática da influência do ambiente militar nos aspectos psicológicos e/ou cognitivos dos militares, nessa nova revisão foi feita uma nova busca em cada base de dados, a base de dados “Google Scholar” foi a última

a ser utilizada sendo que qualquer artigo que apresentasse fosse repetido em outra base de dados seria eliminado na primeira etapa, os resultados estão representados na tabela a seguir:

Revisão narrativa	Total de artigos encontrados		Selecionados por título não repetidos (1ª fase)		Selecionados por resumo (2ª fase)	
	“Military Psychology” (Inglês)	“Psicologia Militar” (Português)	(Inglês)	(Português)	(Inglês)	(Português)
Google Scholar	1000/16.200	860	290	174	196	91
Bireme	175	157	88	65	24	2
Scielo	58	90	8	11	0	2
SC. Direct	140	2	21	2	4	1
Pubmed	194	9	113	0	5	0
Lilacs	12	12	5	5	0	0
Total	1579	1130	525	257	229	96

Os artigos em texto original em inglês que apareceram quando as palavras chaves foram “Military Psychology” e pareceram novamente em uma busca com as palavra chave “Psicologia Militar” foram eliminados na 1ª fase na contagem dos artigos selecionados em “Português”. O número total de artigos selecionados na segunda fase foi de 325, foram selecionados trabalhos que de alguma forma abordaram a influência do ambiente militar tanto na fase inicial dos treinos, na fase de destacamento e na fase de reintrodução a vida civil pós destacamento, o que servira de base para a escrita dos Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) dos alunos que abordaram todos esses aspectos.

Os artigos selecionados na 2ª fase foram classificados por assuntos sendo eles: Qualidade de vida e saúde mental (40), Estresse (47), Coesão de Grupo (6), Coping (23), Ansiedade (3), Depressão (3), Transtorno de estresse pós traumático (51), Mulheres no Exército (5), Motivação (12), Resiliência (18), Transtorno Alimentar (1), Ideação suicida (23), Sequelas pós destacamento (7), Liderança (14), Significância da vida (2), Preditores de rendimento no ambiente militar (31), Burnout (2), Aspectos cognitivos (6), História da Psicologia militar (20), Moral dos soldados em zona de conflito (1), Influencia dos pais na escolha da carreira militar (1), Psicologia do esporte no ambiente militar (1), Metodologias de treino psicológico (3), Qualidade de sono (2), Autoeficácia (1) e Raiva e agressividade (2).

Devemos ressaltar que as funções cognitivas, envolvendo habilidades de atenção, raciocínio, memória, percepção e aprendizagem, abrangendo também aspectos do funcionamento psicomotor como tempo de movimento, velocidade de desempenho e tempo de reação (CHODZKO-ZAJKO, 1994), estão intrinsecamente ligadas aos aspectos emocionais, visto que um indivíduo abalado emocionalmente normalmente apresenta uma queda de sua capacidade cognitiva geral (BORINE, 2007)

Levando em conta a natureza do ambiente em que os militares normalmente atuam, traumas psicológicos acometem entre 10% a 50% das vítimas operacionais no campo militar, podendo repercutir em suas capacidades de julgamento e desempenho (THOMPSON, 2006). As manifestações destes traumas podem aparecer em forma de lapsos de atenção, limitação do foco perceptivo, comprometimento da memória de curto prazo e processamento de informações tendencioso, podendo ser prejudiciais para a segurança do soldado, seus colegas e sua missão (THOMPSON, 2006). Em muitos casos quando exposto a uma situação traumática durante sua função, o militar pode apresentar um estado de estresse pós traumático, que é a psicopatologia mais comum dentre nessa profissão, essa condição pode refletir negativamente na qualidade de vida desse individuo mesmo que saia do meio militar (XUE, 2015).

Segundo Vogt (2011), indivíduos que optam por seguir carreira militar no Exército estão potencialmente expostos a eventos traumáticos, que podem afetar sua saúde mental, visto que lida diretamente e recorrentemente com perigos em potencial. Em situações de guerra e de conflitos armados, os militares sofrem grande pressão por estarem em constante perigo, podendo gerar stress, depressão e ansiedade generalizada (VOGT, 2011). Uma pesquisa realizada em 2005 (MCNULTY, 2005) avaliou militares em períodos pré, durante e pós destacamento em missões no Iraque e observou que os fatores: não ter filhos, não ter religião, ter idade abaixo dos 25 anos, não ter educação superior e ter até um único destacamento anterior, podem influenciar diretamente nos sintomas de stress e a redução do bem estar e da qualidade de vida dos militares, aumentando o risco de propensão suicida. Levando em consideração essa problemática, a saúde mental de um soldado que vivenciou a guerra provavelmente apresentara sequelas, e mesmo com a disponibilidade de tratamento psicológico, os militares em sua maioria preferem não o fazer por medo de serem discriminados pela sociedade (VOGT, 2011).

Outro ponto a ser considerado além dos aspectos emocionais e cognitivos, é a prática de exercícios físicos, que de acordo com a literatura traz benefícios à saúde geral: nos aspectos antropométricos, neuromusculares (perda de massa gorda, aumento de massa muscular e aumento da densidade óssea), metabólicos (aumento da capacidade cardiorrespiratória, aumento da potência aeróbica etc) e psicológicos (melhora da autoestima, da imagem corporal, do autoconceito, das funções cognitivas e da socialização, diminuição do estresse e da ansiedade e diminuição do consumo de medicamentos) (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

Neste sentido, o treinamento físico pode promover maior motivação na procura por melhores resultados, além de possibilitar possível redução do stress, da ansiedade e da depressão, e pode atuar como atenuante as psicopatologias, porém se colocado de forma obrigatória, repetitiva e desgastante pode apresentar o efeito oposto (ROHLFS, 2008), o que leva a uma problemática, o treinamento físico militar aprimora o físico dos indivíduos e os prepara para as pressões psicológicas características da profissão, mas pode também influenciar no desenvolvimento de depressão e ansiedade caso o indivíduo não apresente resultados satisfatórios em relação ao objetivo inicial do exercício, condição comparável a atletas de alto rendimento (BARBANTI, 2011). A ansiedade e recorrente quando existem cobranças externas no desempenho de um indivíduo, níveis excessivos de ansiedade tem a tendência de restringir o campo de atenção, fazendo com que o indivíduo preste atenção em um número limitado de estímulos, refletindo também em rendimento físico menor, o que pode gerar mais ansiedade pelo medo de ter um baixo desempenho novamente se tornando uma “bola de neve” (CRATTY, 1984).

Dentro do campo do treinamento, a Psicologia do Esporte exerce um papel fundamental, estudando, de modo científico, o comportamento nos contextos esportivos e de exercícios, contando com a influência dos aspectos psicológicos no desempenho dos mesmos (WEINBERG & GOULD, 2016). As competições esportivas consistem em uma série de fatores como treinar física e psicologicamente, assim como superar os próprios limites físicos e mentais para suportar as tensões subsequentes que aparecem nas competições (FABIANI, 2009).

Nesse sentido é possível comparar situação de treino esportivo com o treinamento militar, na qual os destacamentos em missões para os militares são como as competições de alto desempenho para os atletas, em nível de ansiedade e estresse.

A literatura mostra que a prática esportiva auxilia no desenvolvimento da função cognitiva (SILVA et al., 2013) e na diminuição de transtornos psicológicos (ansiedade, depressão e stress) (DE MELLO, 2005). Além disso, pode desenvolver aspectos psicológicos significativos, como autoconfiança (WEINBERG; GOULD, 2016), resiliência (CEVADA, 2012), estado de fluxo (DE GÁSPARI, 2001; SOUZA JÚNIOR, 2007).

SQR	1,0	-0,3	-0,6	-0,7	-0,3	-0,4	-0,5	0,7	-0,7	0,7	-0,4	0,4	-0,5
W1	-0,3	1,0	0,4	0,4	0,3	0,5	0,3	-0,3	0,4	-0,3	0,2	-0,2	0,3
W2	-0,6	0,4	1,0	0,5	0,3	0,5	0,4	-0,6	0,5	-0,5	0,4	-0,4	0,5
W3	-0,7	0,4	0,5	1,0	0,5	0,6	0,6	-0,7	0,7	-0,6	0,5	-0,3	0,6
W4	-0,3	0,3	0,3	0,5	1,0	0,5	0,3	-0,4	0,4	-0,3	0,2	-0,2	0,4
W5	-0,4	0,5	0,5	0,6	0,5	1,0	0,5	-0,4	0,4	-0,4	0,3	-0,2	0,4
ER	-0,5	0,3	0,4	0,6	0,3	0,5	1,0	-0,4	0,6	-0,4	0,5	-0,1	0,6
BDI	0,7	-0,3	-0,6	-0,7	-0,4	-0,4	-0,4	1,0	-0,7	0,6	-0,3	0,4	-0,5
EAR	-0,7	0,4	0,5	0,7	0,4	0,4	0,6	-0,7	1,0	-0,6	0,5	-0,2	0,6
BAI	0,7	-0,3	-0,5	-0,6	-0,3	-0,4	-0,4	0,6	-0,6	1,0	-0,4	0,5	-0,5
DSF	-0,4	0,2	0,4	0,5	0,2	0,3	0,5	-0,3	0,5	-0,4	1,0	-0,2	0,6
ISSL	0,4	-0,2	-0,4	-0,3	-0,2	-0,2	-0,1	0,4	-0,2	0,5	-0,2	1,0	-0,2
ACSSI	-0,5	0,3	0,5	0,6	0,4	0,4	0,6	-0,5	0,6	-0,5	0,6	-0,2	1,0

A análise sugere que os valores relacionados a aspectos psicológicos positivos sendo eles: a qualidade de vida (W1, W2, W3, W4 e W4), o valor relacionado a resiliência (ER), o valor relacionado a autoestima (EAR), o valor relacionado ao estado de fluxo (DSF) e o valor relacionado habilidades de coping (ACSSI) estão correlacionados de forma positiva, enquanto estão correlacionados negativamente em relação a aspectos psicológicos negativos sendo eles: transtornos mentais comuns (SQR), depressão (BDI), ansiedade (BAI) e sintomas de estresse (ISSL). Os resultados corroboram com a literatura que demonstra correlações dessas mesmas variáveis com resultados similares.

Os resultados sugerem que o ambiente militar mesmo tendo características que forçam os sujeitos ao limite de suas capacidades físicas junto a situações estressoras diárias, tem o potencial de favorecer o desenvolvimento de aspectos psicológicos positivos, ainda são necessários mais estudos tanto em escolas preparatórias do exército como em outras instituições militares para uma análise mais abrangente.

Referências Bibliográficas

- BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de educação física e do esporte**. 1994.
- BARBANTI, Eliane Jany. A depressão no atleta. **Educação física em revista**, v. 5, n. 1, 2011.
- BORINE, Monica S. Consciência, emoção e cognição: o efeito do priming afetivo subliminar em tarefas de atenção. **Ciências & Cognição**, v. 11, 2007.
- CEVADA, Thais et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012.
- CHEIK, Nadia Carla et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.
- CHODZKO-ZAJKO, Wojtek J.; MOORE, Kathleen A. Physical fitness and cognitive functioning in aging. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 22, n. 1, p. 195-220, 1994.
- CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Prentice-Hall, 1984.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **A Psicologia da Felicidade**. São Paulo: Saraiva, 1990.
- DE AVILA, Josiel Almeida et al. Effect Of 13 Weeks Of Military Exercise Training On The Body Composition And Physical Performance Of Espex Students [efeito De 13 Semanas De Treinamento Físico Militar Sobre A Composição Corporal E O Desempenho Físico Dos Alunos Da Escola Preparatória De Cadetes Do Exército]. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2013.
- DE GÁSPARI, Jossset Campagna; SCHWARTZ, Gisele Maria. Adolescência, esporte e qualidade de vida. **Motriz**, v. 7, n. 2, p. 107-113, 2001.
- DE MELLO, Marco Túlio et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, p. 203-7, 2005.
- FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. Elaborado em julho de 2009.
- LIPP, M.E.N. Stress: conceitos básicos. **Pesquisas sobre stress no Brasil**. Campinas: Papirus, 1996
- LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Estrés y procesos cognitivos**. Ed. Martínez-Roca, 1986.
- MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, v.5, n. 2, p. 10-17, 2000
- MCNULTY, Peggy Anne Fisher. Reported stressors and health care needs of active duty Navy personnel during three phases of deployment in support of the war in Iraq. **Military Medicine**, v. 170, n. 6, p. 530-535, 2005.
- MINISTÉRIO DA DEFESA EXÉRCITO BRASILEIRO ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO. EB20-MC-10350: **Manual de Campanha Treinamento Físico Militar**. 4ª edição ed. 2015. 231 p. Disponível em: <http://www.ipcfex.ensino.eb.br/downloads/eb20-mc-10_350novomanualdetfm.pdf>. Acesso em: 28 dez. 2019.
- REIVICH, Karen J.; SELIGMAN, Martin EP; MCBRIDE, Sharon. Master resilience training in the US Army. **American Psychologist**, v. 66, n. 1, p. 25, 2011.
- ROHLFS, Izabel Cristina Provenza de Miranda et al. A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 3, p. 176-181, 2008.
- ROSA, Francisco Heitor; HUTZ, Claudio Simon. Psicologia Positiva em ambientes militares: bem-estar subjetivo entre cadetes do Exército Brasileiro. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 60, n. 2, 2008.
- SANTOS GOMES, Dhiogo Felipe; BELÉM, Aline Oliveira; TELES, Shirley Santos. Saúde Mental de Militares: uma Revisão Integrativa do Cenário Brasileiro. **Revista de Saúde Pública de Santa Catarina**, v. 7, n. 3, p. 88-102, 2015.
- SILVA, Maicon Carvalho da. Autoimagem e autoestima de jogadores de futebol: uma revisão de literatura. 2012.
- SILVA, L N O; OLIVEIRA, M F; HELENE, A F. Cognição e Esporte. **Revista da Biologia**, v. 11, n. . p.4349, 2013.
- SOUZA JÚNIOR, Orlando Marreiro de et al. Estratégias de enfrentamento utilizadas por praticantes de Artes Marciais. 2007.
- THOMPSON, Megan M.; MCCREARY, Donald R. **Enhancing mental readiness in military personnel**. Defence Research And Development Toronto (Canada), 2006.
- VOGT, Dawne. Mental health-related beliefs as a barrier to service use for military personnel and veterans: a review. **Psychiatric services**, v. 62, n. 2, p. 135-142, 2011.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.
- XUE, Chen et al. A meta-analysis of risk factors for combat-related PTSD among military personnel and veterans. **PLoS one**, 2015