

Carlos Plácido da Cruz Monteiro

PERCEÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA, CAPACIDADE MOTORA E TREINO MILITAR NO CURSO DE COMANDOS

Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de Coimbra

Janeiro de 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Carlos Plácido da Cruz Monteiro

**PERCEÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA, CAPACIDADE MOTORA E
TREINO MILITAR NO CURSO DE COMANDOS**

Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto e Educação Física, na especialidade de Treino Desportivo para Crianças e Jovens, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF.UC), com vista à obtenção do Grau de Mestre.

Orientadores:

Professor Doutor Gonçalo Dias

(Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra – CIDAF/FCDEF.UC.)

Professora Doutora Susana Ramos

(Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra – FCDEF.UC.)

COIMBRA

2018

Agradecimentos

A realização deste trabalho só foi possível com a contribuição efetiva e permanente, de forma direta ou indireta, de vários colaboradores e intervenientes, que prestaram um contributo essencial e fundamental durante as várias etapas deste processo de valorização e enriquecimento académico.

A todos eles dirijo os meus sinceros agradecimentos, nomeadamente:

Ao Professor Doutor Gonçalo Dias e à Professora Doutora Susana Ramos, pela sua disponibilidade e dedicação demonstradas na orientação pedagógica, assim como, também, pela sua amizade, assertividade e conhecimento, aplicados em todo este processo de desenvolvimento pessoal, académico e científico, tornando possível a concretização da presente dissertação de mestrado.

Ao Professor Doutor Amândio Manuel Cupido dos Santos, pelo interesse científico e colaboração na recolha e tratamento de dados laboratoriais, para a concretização de um futuro projeto, que pode ser transversal ao presente estudo.

Ao Professor Doutor Manuel João Coelho e Silva e ao Professor Doutor Vasco Parreiral Vaz, pela colaboração manifestada, assim como pelo interesse e acompanhamento científico e pedagógico no desenvolvimento deste trabalho.

Ao Senhor Coronel/Infantaria/Cmd Dores Moreira e ao Senhor Coronel/Infantaria Cmd Paulo Pipa Amorim, Comandantes do Regimento de Comandos, bem como, ainda, a todos os seus colaboradores desta Unidade Militar, pela colaboração, disponibilidade e atenção na cedência de dados e informações vitais para o desenvolvimento desta dissertação, assim como a todos os militares do 127º e 128º Cursos de Comandos, que fizeram parte da amostra deste estudo.

Ao Senhor Tenente-Coronel, Médico, Joaquim Dias Cardoso, Diretor do Centro de Saúde Militar de Coimbra e aos colaboradores do referido Estabelecimento de Saúde Militar, bem como a todos os outros profissionais anónimos, designadamente: Médicos, Enfermeiros, Fisioterapeutas, Técnicos de Análises Clínicas, de Cardiopneumologia e de Imagiologia do Centro de Saúde Militar de Coimbra, que colaboraram na recolha de dados de natureza fisiológica, um grande bem-haja e os meus sinceros agradecimentos pelo apoio, estima e colaboração neste processo.

Finalmente, aos meus amigos, familiares e camaradas, um especial agradecimento pela colaboração, apoio, amizade, carinho e compreensão demonstrados neste processo de grande desenvolvimento intelectual, académico, científico e profissional.

RESUMO

Objetivo: Este estudo teve como objetivo principal analisar a percepção dos instruídos relativamente à aptidão física, capacidade motora e treino militar no curso de Comandos. Pretendia-se, através da aplicação de um questionário, verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas na percepção da aptidão física, capacidades motoras, esforço físico e treino militar, ministrado no curso de Comandos, em função da idade, das habilitações académicas, do(s) trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar e de alguma(s) modalidade(s) desportiva(s) que tenham praticado antes de iniciar a recruta.

Metodologia: A amostra não probabilística, por conveniência, foi constituída por 22 dos 27 militares que terminaram, com sucesso, o 127º Curso de Comandos (2º curso de 2016) e 13 militares que terminaram, com sucesso, o 128º Curso de Comandos (1º curso de 2017), com média de idades igual a 21,69 e desvio padrão de 2,36 anos. A idade dos participantes distribuía-se na faixa etária compreendida entre os 19 e 28 anos. Todos os participantes eram do sexo masculino e voluntários. Para avaliarmos a percepção dos instruídos, usámos um questionário, composto por 18 questões, maioritariamente, de resposta fechada, bem como, também, algumas de resposta aberta, sendo dividido em 3 categorias distintas. Para analisarmos as respostas dos participantes da amostra, foi utilizada estatística descritiva (frequência absoluta e respetiva percentagem), medidas de tendência central (média) e medidas de dispersão (amplitude e desvio padrão), quando aplicáveis. Com o objetivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas numa variável em função de outra, usámos o teste não paramétrico de Qui Quadrado, dada a natureza das variáveis (qualitativas). A estatística utilizada, foi efetivada com o recurso ao programa informático IBM-SPSS, versão 24, adotando-se como nível de significância o valor de 5%.

Resultados: No que se refere à idade dos participantes da amostra, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nas capacidades motoras coordenativas, sobretudo, ao nível da “*diferenciação cinestésica*” ($X^2=33,874$; sig=0,037). Por seu lado, relativamente às habilitações académicas dos participantes da amostra, constatou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no “*Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar*” ($X^2=19,284$; sig=0,023); nas “*Capacidades motoras condicionais – Velocidade*” ($X^2=17,378$; sig=0,043) e nas “*Capacidades Coordenativas – Controlo motor*” ($X^2=20,616$; sig=0,014). No que diz respeito ao(s) trabalho(s) que os participantes da amostra desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressar no serviço militar, aferiu-se a existência de diferenças estatisticamente significativas nos itens: “*Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto militar?*” ($X^2=13,730$; sig=0,008); “*Capacidades Motoras Condicionais – Resistência*” ($X^2=17,306$; sig=0,027); “*Capacidades Volitivas – Resistência à Frustração*” ($X^2=21,568$; sig=0,043); “*Capacidades volitivas – Resistência Psicológica*” ($X^2=29,144$; sig=0,004) e “*Capacidades Volitivas – Superação*” ($X^2=21,965$; sig=0,038).

Em função de os elementos da amostra terem praticado alguma(s) modalidade(s) desportiva(s) antes de iniciar a recruta, não se verificaram quaisquer diferenças estatisticamente significativas nesta vertente. Além disso, tendo em conta a idade dos participantes, constatou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no item “*Sentiu que teve alguma quebra física depois de iniciar o Curso de Comandos?*” ($X^2=16,131$; sig=0,024). Por sua vez, considerando as habilitações académicas dos participantes, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na “*Percepção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar - Precisão*” ($X^2=32,760$; sig=0,005); na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Marcha de Montanha (exercício operacional fim de curso)*” ($X^2=21,538$; sig=0,043) e “*Considera importante que os instrutores/monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?*” ($X^2=7,825$; sig=0,05).

Tendo em conta a eventualidade de os praticantes da amostra terem praticado alguma(s) modalidade(s) desportiva(s) antes de iniciar a recruta, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Trabalhos ambiente natural*” ($X^2=10,412$; sig=0,034); na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Semana invertida*” ($X^2=9,644$; sig=0,047); na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Marcha de 10 Km*” ($X^2=11,008$; sig=0,012) e na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Marcha de 20 Km*” ($X^2=9,554$; sig=0,049).

Conclusões: Tendo em conta as evidências estatísticas que emergem dos resultados obtidos, conclui-se que a aptidão física e o desenvolvimento das capacidades motoras tendem a ser essenciais no âmbito do treino militar. Nesta base, tanto as capacidades físicas como as capacidades psicológicas tendem a ser igualmente importantes em contexto de treino militar. No que diz respeito à percepção subjetiva do esforço, os participantes indicaram a realização de esforço “muito exaustivo” durante o período de treino militar no curso de Comandos. Ainda em contexto de treino militar neste curso, a Velocidade, Resistência e Flexibilidade foram percecionados como muito importantes, sendo que outras capacidades, tais como: Diferenciação Cinestésica, Equilíbrio, Ritmo e Orientação Espacial, tendem igualmente a ser relevantes para a amostra.

Os participantes consideraram também ser extremamente importante ter em conta aspetos como a Alteração, Adaptação, Aprendizagem, Reação e Controlo Motor. Por sua vez, ao nível das Capacidades Volitivas, destacaram como relevantes, no treino militar, a Perseverança, Força de Vontade, Resistência à Frustração, Resistência Psicológica, Capacidade de Sofrimento e Autossuperação. No que diz respeito aos exercícios, obstáculos e provas específicas a que os participantes estiveram sujeitos durante o curso de Comandos, a maioria dos elementos da amostra percecionou ter realizado com dificuldade a Pista Coletiva de Combate e com extrema dificuldade a Pista de Condicionamento Induzido do Tiro de Combate e o Tiro de Combate Individual. A Marcha de 42Km emerge com grau de dificuldade neste mesmo período, acompanhada da Marcha de Montanha (Exercício Operacional de Fim de Curso), exercício que a amostra refere ter percecionado muita dificuldade. Além disso, percecionaram ainda ter realizado o Exercício Operacional de Fim de Curso e o Exercício Psicofísico com extrema dificuldade. Quanto à satisfação da amostra relativa ao treino militar ministrado no curso de Comandos, a maioria dos participantes considerou estar muito satisfeito face ao treino militar praticado durante o mesmo. Por seu lado, a maioria dos militares inquiridos considerou essencial que os Instrutores/Monitores sejam licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar.

A maioria da amostra considerou também importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar, pois tendem, potencialmente, a estar mais bem preparados para o efeito. Finalmente, tendo em conta as percepções dos participantes da amostra, conclui-se que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física podem estar mais bem preparados, hipoteticamente, para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico.

Palavras-chave: Comandos; Instrução; Aptidão; Treino Militar; Capacidades Condicionais e Coordenativas.

ABSTRACT

Objective: This study's main objective was to analyze the students' perception regarding physical fitness, motor skills and military training during the Portuguese Command troops course. It was intended, through the application of a questionnaire, to verify if there were statistically significant differences in the perception of physical aptitude, motor skills, physical effort and military training, taught during Command troops course, according to age, academic qualifications, work (s) they developed or employment (s) they had before entering in the military service and some sporting modality that they practiced before starting the recruit.

Methodology: We analyzed a non-probabilistic sample, consisted of 22 of the 27 military personnel, who successfully completed the 127th Command Course (2nd course of 2016) and 13 military personnel who successfully completed the 128th Command Course (1st year of 2017), with mean age of 21.69 and standard deviation of 2.36 years. In order to evaluate the perception of the students, we used a questionnaire, composed of 18 questions, mostly closed answers, as well as some open answers, being divided into 3 different categories. In order to analyze the responses of the sample participants, descriptive statistics (absolute frequency and respective percentage), measures of central tendency (mean) and dispersion measures (amplitude and standard deviation), when applicable, were used. In order to verify the existence of statistically significant differences in one variable as a function of another. The application of these tests were made by the program of a non-parametric Chi square test, given the nature of (qualitative) variables to analyze the variables under study. The statistic used was made using the IBM-SPSS software, version, 24, adopting a significance level of 5%.

Results: When analyzed the importance that the concerning of the age of the participants in the sample, it can be observed that there were statistically significant differences in coordinated motor skills, especially at the level of "kinesthetic differentiation" ($X^2 = 33.874$; sig = 0.037). Concerning to the academic qualifications of the sample participants, the statistical evidence shows that statistically significant differences were found in the "Degree of importance attributed to the training of motor skills in the context of military training" ($X^2 = 19.284$; sig = 0.023); ($X^2 = 17.378$; sig = 0.043) and in the "Coordination Capacities - Motor Control" ($X^2 = 20,616$; sig = 0,014). Concerning with regard to the work (s) sampled participants or employment (s) they had before entering the military service, the statistical evidence shows that there were statistically significant differences in the items: "Considers that the training of motor skills is more important than the training of psychological capacities in a military context?" ($X^2 = 13,730$; sig = 0.008); "Conditional Motor Capacities - Resistance" ($X^2 = 17,306$; sig = 0.027); "Volitional Capacities - Resistance to Frustration" ($X^2 = 21.568$; sig = 0.043); "Volitional Capacities - Psychological Resistance" ($X^2 = 29,144$; sig = 0.004) and "Volitional Capacities - Overcoming" ($X^2 = 21,965$; sig = 0,038).

Due to the fact that the members of the sample had practiced some sporting modality before starting the recruit, there were no statistically significant differences in this aspect. In addition, considering the age of the participants, there were statistically significant differences in the item "Did you feel that you had any physical breakdown after starting the Course of Command troops?" ($X^2 = 16,131$, sig = 0,024). On the other hand, considering the academic qualifications of the participants, it was verified the existence of statistically significant differences in the "Subjective effort exertion that they had during the military training - Precision" ($X^2 = 32,760$; sig = 0.005); ($X^2 = 21.538$; sig = 0.043) and "It is important that instructors / instructors have scientific knowledge in the area of Physical Education to provide military physical training?" ($X^2 = 7.825$; sig = 0.05).

Considering the possibility that the practitioners of the sample had practiced some sporting modality before starting the recruit, there were statistically significant differences in the "Subjective effort exertion during military training - Natural environment work" ($X^2 = 10.412$, $c = 0.034$); in the "Perceived subjective effort exerted during the military training - Inverse week" ($X^2 = 9,644$; $\text{sig} = 0,047$); ($X^2 = 11.008$; $\text{sig} = 0.012$) and in the "Subjective effort exertion during the military training - 20 km march" ($X^2 = 9,554$); $\text{sig} = 0.049$).

Conclusions: Considering the statistical evidence that emerges from the results obtained, it is concluded that the physical fitness and the development of motor skills can be considered as an essential factor in the scope of military training for the majority of the inquired participants. In addition, on this basis, we can note that both motor skills and psychological abilities tend to be equally important in the context of military training.

Concerning to the subjective perception of the effort, the participants indicated the realization that they had made a very exhaustive effort during the period of the Commands course. The statistical evidence shows that the training of Speed, Resistance and Flexibility are perceived as very important in the context of military training. Other capabilities, such as: Kinesthetic Differentiation, Balance, Rhythm and Spatial Orientation also tend to be relevant to the sample in the context of military training.

Participants also considered it extremely important to take in account aspects such as Change, Adaptation, Learning, Reaction and Motor Control. At the level of Volitional Capacities, they emphasized how Perseverance, Willpower, Resistance to Frustration, Psychological Resistance, Ability to Suffer and Self-improvement stand out as relevant in military training. With respect to the exercises, obstacles and specific tests to which the participants were subjected during the Commands course period, most of the sample members noticed that they had difficulty performing the Collective Combat Track and with extreme difficulty, the Shooting Induced Conditioning Track Combat and Individual Combat Shot.

Furthermore, the 42 Km March emerges with difficulty during the Commands course, accompanied by the Mountain March (End-of-Course Operational Exercise), an exercise that most of participants of the sample reports having perceived a great deal of difficulty. Regarding to the degree of sense evolution and attributed to the training in the development of motor, physical and psychological capacities during the physical training during the Commands course, most of the participants of the sample report having felt an extreme degree of evolution attributed to the training in that it refers to these components. Regarding to the satisfaction of the sample related to the military training given in the Commands course, the majority of the participants considered to be very satisfied with the military training practiced during the same.

For their part, most of the military questioned of the sample considered it's essential that instructors be licensed in Physical Education to provide military physical training. At the same time, the majority of the participants in the sample considered that it's important that the Instructors / Monitors have scientific knowledge in the area of Physical Education to provide military physical training, so they tend to be better prepared for this purpose. Finally, taking into account the perceptions of the participants of the sample, it is concluded that the Instructors / Monitors licensed in Physical Education may be hypothetically better prepared to reduce the possible incidence of injuries in the context of physical training.

Keywords: Portuguese Command Troops; Instruction; Fitness; Military Training; Conditional and Coordination Capabilities.

ÍNDICE GERAL

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO	1
-------------------	---

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA	4
------------------------------	---

2.1. Princípios norteadores e características do treino militar em Tropas Especiais (Comandos)	4
--	---

2.2. Horas de sono em combate, racionamento de água e adaptação a condições ambientais extremas	8
---	---

2.3. As tropas especiais enquanto atletas de “alta competição”	11
--	----

2.4. Perfil, competências e formação dos instrutores militares	12
--	----

CAPÍTULO III	14
---------------------	----

METODOLOGIA

3.1. Amostra	14
--------------	----

3.2. Objetivos	16
----------------	----

3.3. Perguntas e hipóteses do estudo	17
--------------------------------------	----

3.4. Instrumentos de medida	26
-----------------------------	----

3.5. Procedimentos	26
--------------------	----

3.6. Categorização das variáveis	27
----------------------------------	----

3.6.1. Variáveis dependentes e independentes	27
--	----

3.7. Planificação da estatística e análise de dados	27
---	----

CAPÍTULO IV

RESULTADOS	29
-------------------	----

4.1. Parte II - Perceção do treino das capacidades motoras, esforço físico e treino dos militares	29
---	----

4.2. Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras condicionais, coordenativas e das capacidades volitivas em contexto de treino militar	30
--	----

4.3. Grau de perceção subjetiva de esforço durante o treino militar	31
---	----

4.4. Parte III – Perceção dos militares sobre a formação e preparação dos instrutores	32
---	----

4.5. Considera importante que os Instrutores/Monitores sejam licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar?	33
---	----

4.6. Considera importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?	33
---	----

4.7. Considera importante que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física possuam conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar?	34
--	----

4.8. Considera que os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estão mais bem preparados para ministrar treino físico militar?	35
---	----

4.9. Considera que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estão mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar?	35
---	----

4.10. Grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos	36
--	----

4.11. Verificação das hipóteses formuladas	37
--	----

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO	41
------------------	----

CAPÍTULO VI

CONCLUSÕES	46
6.1. Aplicações práticas	49
6.2. Limitações do estudo	49
6.3. Investigação futura	50
Referências	51
Anexos	55

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Princípios norteadores, características e cuidados a adotar em treino militar (Adaptado de Field Manual 21-20 e Murphy, 2002 – principais ideias traduzidas para português)	5
Tabela 2. Tabela de frequências da variável idade	14
Tabela 3. Tabela de frequências da variável habilitações académicas	15
Tabela 4. Tabela de frequências da variável hábitos e prática desportiva dos participantes	15
Tabela 5. Tabela de frequências da variável trabalho(s) desenvolvido(s) ou emprego(s) que tiveram antes de ingressar no serviço militar	16
Tabela 6. Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras é essencial no âmbito do treino militar?	29
Tabela 7. Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto de treino militar?	30
Tabela 8. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar	30
Tabela 9. Frequências relativas ao grau da percepção subjetiva de esforço durante o treino militar	32
Tabela 10. Frequência relativas à percepção do nível de formação e preparação atribuído aos instrutores no treino das capacidades motoras em contexto de treino físico militar	32
Tabela 11. Frequências relativas à importância atribuída ao facto de os Instrutores/Monitores serem licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar	33
Tabela 12. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta	33
Tabela 13. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos	34
Tabela 14. Frequências relativas à opinião dos inquiridos sobre os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estarem mais bem preparados para ministrar treino físico militar	35
Tabela 15. Frequências relativas à opinião dos inquiridos sobre os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estarem mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar	35

Tabela 16. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta	36
Tabela 17. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos	36
Tabela 18. Frequências relativas ao grau de evolução sentida e atribuída ao treino no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico durante o curso de Comandos	37

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O enquadramento pedagógico e as metodologias implementadas no treino militar têm vindo a merecer a atenção de alguns autores (e.g., Vickers & Barnard, 2008, Pereira, 2010; Litva, 2010; Vrijotte et al., 2017). Nesta base, emerge uma tendência de avaliar a aptidão física e as capacidades motoras de vários operacionais, tendo em vista as “provas” que são necessárias realizar em contexto de formação avançada (Pereira & Teixeira, 2006).

Salvaguardando as devidas exceções, as instituições militares tendem a estabelecer uma relação de “proximidade” com a prática de “atividade física”, servindo esta de “base” para a criação de algumas metodologias de treino. Assim, é enaltecida a importância que a aptidão física e as capacidades motoras têm em contexto militar e no reduto do desempenho profissional futuro (Lopes, 2012; Lisita, 2013).

O treino militar distingue-se, de outros “métodos”, por ser extremamente exigente, rigoroso e disciplinado (Fletcher & Chatelier, 2000). Segundo os mesmos autores (2000), a *disciplina* é essencial em contexto de instrução e formação militar, tendo grande importância a vários níveis de decisão. Operacionalmente, do ponto de vista do treino militar, Litva (2010) indica que é necessário ter em conta o desenvolvimento da capacidade individual cardiovascular, respiratória e circulatória, que depois tem reflexos na resposta aeróbia e anaeróbia do organismo ao exercício físico. Neste seguimento, parece ser ainda importante considerar aspetos como a coordenação motora (Andrzej, 2013) e a resistência psicológica (Vrijotte et al., 2017), os quais podem ser igualmente relevantes para vencer as adversidades com que os operacionais se deparam.

O'Donnell (2001) descreve um treino militar específico, onde se promove a marcha, corrida contínua, eficácia motora e trabalho anaeróbio. Este autor preconiza ainda que pode existir um treino em circuito, que desenvolva, simultaneamente, trabalho anaeróbio e eficácia motora (i.e., realizar um determinado percurso de forma rápida e eficiente), onde se contemple, também, corrida de resistência e velocidade, saltos e equilíbrio dinâmico por cima de obstáculos, trabalho de força média, superior e inferior, passagem e equilíbrio por cima de objetos espalhados pelo solo, entre outras propostas.

Em várias operações de resgate, executadas em diversos países do mundo, onde é exigido um treino e preparação militar extremos (Lorimer, 2005), as tropas especiais,

como é o caso dos Comandos, oferecem respostas eficazes e competentes em cenários de emergência e de crise. Nesta ótica, para além das competências físicas e psicológicas, desenvolvidas mais aprofundadamente na revisão da literatura que se apresenta de seguida, são “exigidos” a estes militares conhecimentos complementares, que englobam, por exemplo, a capacidade de planeamento tático, metrologia e ordenação do território (Walker et al., 2009).

A metodologia de avaliação da aptidão física e das capacidades motoras envolvidas no treino militar sofreram profundas alterações ao longo do tempo (Pereira, 2010). Por exemplo, introduziu-se a corrida contínua e o *Fartlek*, o treino por circuito, a ginástica de solo e de aparelhos (i.e., com diversos elementos gímnicos), o teste de *Cooper*, a prova de abdominais, a prova de extensões de braços no solo, a prova de flexões de braços na barra, a prova de velocidade e de flexibilidade, entre outras. Neste sentido, emergiram vários conceitos, tais como: i) capacidade e potência aeróbia, ii) capacidade e potência anaeróbia, iii) coordenação motora, iv) força rápida e v) flexibilidade (Pereira, 2010).

Avila et al. (2013) enaltecem que as Forças Armadas, de forma geral, atribuem grande importância ao treino físico militar e à “Educação Física”, na preparação, liderança e atuação das suas tropas. A título de exemplo, os mesmos autores descrevem que, nas diversas “batalhas” em que o exército norte-americano atuou, foi evidenciado que a aptidão e a capacidade física dos seus militares tendem a ser determinantes em contexto de guerra.

Considerando a elevada exigência física e psicológica que decorre em contexto de treino militar, Vrijotte et al. (2017) analisaram os motivos que levavam à desistência de vários instruídos no período de recruta, concluindo que a maioria desses indivíduos não conseguia vencer a fadiga física, a tensão psicológica e o grande *stress* a que estavam sujeitos durante esta fase.

Posto isto, não obstante o exposto, o estado da arte mostra um enorme “vazio” sobre a perceção que os instruídos têm sobre a sua aptidão física, o esforço a que vão ser submetidos no período de instrução e as capacidades motoras (e.g., condicionais e coordenativas) envolvidas no treino militar. Este aspeto é transversal à avaliação das capacidades volitivas (e.g., esforço, perseverança, espírito de sacrificio, entre outras).

Tendo em conta que é pertinente aprofundar os aspetos anteriormente referidos do ponto de vista científico, este estudo teve como objetivo principal analisar a perceção dos instruídos relativamente à aptidão física, capacidade motora e treino militar no curso de Comandos. Desta forma, pretendia-se, através da aplicação de um questionário, verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas na perceção da aptidão física, capacidades motoras, esforço físico e treino militar, ministrado no curso de Comandos, em função da idade, das habilitações académicas, do(s) trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar e de alguma(s) modalidade(s) desportiva(s) que tenham praticado antes de iniciar a recruta.

T

(símbolo usado na dissertação para trancar páginas com espaços em branco).

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Princípios norteadores e características do treino militar em Tropas Especiais (Comandos)

Tal como refere Seidi (2008), a palavra “*Comando*”, em sentido lato, obteve a sua origem nas unidades de combate Boer (*Kommando*), onde no início do século passado, no território da África do Sul, confrontaram o Exército Britânico, ficando este acontecimento registado como a Guerra dos Boers (*-Guerra do Transvaal-*).

Em Portugal, a denominação de Comandos surge através de um grupo de tropas, onde foram atribuídas missões especiais, no decorrer de algumas intervenções que tiveram lugar na Índia. Posteriormente, esta designação emerge durante a guerra do ultramar, a partir de 1965, na Região Militar de Angola (Seidi, 2008).

Para Seidi (2008), os Comandos são forças de combate direcionadas para operações de natureza eminentemente ofensiva, munidos de elevada capacidade técnica e tática. Em termos práticos, o mesmo autor indica que estes soldados de elite são treinados para executar missões de elevada dificuldade e complexidade em vários cenários de guerra.

De acordo com o Field Manual 21-20 (ver, em detalhe, Headquarters. Department of the Army, 1992. *Field Manual 21-20. Physical Fitness Training*. Washington, D.C.), existem princípios como a progressão, especificidade, regularidade, recuperação, variedade de treino, assim como fatores de segurança e liderança, que devem ser muito bem equacionados em contexto de aptidão física e, no que se pode depreender da leitura do documento, ao nível do “treino militar” (Tabela 1).

Transversalmente, a Tabela 1 apresenta algumas vertentes relacionadas com a fadiga e a eventual diminuição das horas de sono, as quais são descritas na literatura da especialidade, também, em contexto militar (Murphy, 2002).

Tabela 1. Princípios norteadores, características e cuidados a adotar em treino militar (Adaptado de Field Manual 21-20 e Murphy, 2002 – principais ideias traduzidas para português).

Princípios norteadores	Caraterísticas e cuidados a adotar em treino militar
Princípio da progressão das cargas de treino	A progressão das cargas de treino deve ser gradual, aumentando, paulatinamente, à medida que o programa de treino for evoluindo. É importante ter ainda em consideração que, numa fase inicial da instrução, grande parte dos instruendos tem uma resistência cardiovascular e muscular distinta.
Princípio da especificidade de exercício físico	A prescrição de exercício físico deve ser ministrada, especificamente, em função dos grupos musculares que se pretendem desenvolver e dos objetivos que são estipulados para esse efeito.
Princípio da regularidade de exercício físico	Um programa de exercício físico que não seja regular, pode estar condenado à partida, na medida em que o organismo dos militares não se consegue adaptar, imediatamente, às exigências funcionais de volume, carga e intensidade, ministradas em termos dos grupos musculares que se pretendem trabalhar. É, assim, necessário treinar de forma regular, para obter efeitos e adaptações funcionais às cargas de treino que são ministradas.
Princípio da recuperação de exercício físico	Cargas de treino consecutivas, muito intensas e com muito volume: podem ser fatores de risco e potenciadores de lesão muscular e articular. <i>Deste modo é necessário:</i> Alternar o trabalho entre grupos musculares. Evitar trabalhar, continuamente, os mesmos grupos musculares, ao longo de vários dias. Respeitar os períodos de recuperação muscular.
Princípio da variedade de exercício físico	Evitar rotinas de trabalho consecutivas, variando o tipo de exercício físico a ministrar. Variar o volume e a intensidade do exercício físico. Motivar os militares a realizarem novos exercícios físicos, com diferentes tipos de equipamentos e materiais. A seleção de exercícios físicos deve ser multifuncional, prevendo a implantação de atividades variadas, passíveis de serem desenvolvidas sob a forma de circuitos e áreas de trabalho, que permitam desenvolver várias capacidades motoras. Promover novas adaptações funcionais, face aos objetivos que foram previamente traçados.
Princípio dos fatores de segurança no exercício físico	Garantir a realização de exercício físico em condições de segurança. Uma segurança adequada pode evitar lesões musculares.
Princípio da fadiga, alimentação, hidratação e horas de sono	Ter em atenção aos sinais de fadiga e gerir adequadamente a alimentação (níveis calóricos). Gerir adequadamente a hidratação e o número de horas de sono dos militares.
Princípio da instrução e liderança competente	Os militares devem ter uma instrução, disciplina e liderança adequadas. Os líderes do programa de treino devem explicar de forma clara e inequívoca aos militares quais os objetivos e benefícios que se pretendem atingir. A “punição” deve ser evitada quando os militares falham durante a execução do programa. Um bom programa de treino deve ser bem planeado e organizado.

Através da leitura da Tabela 1, depreendemos ainda que o volume, durabilidade, intensidade e variabilidade das cargas de treino podem ser adaptadas às capacidades físicas dos militares.

Por seu lado, verifica-se que a *performance* cognitiva é essencial durante as operações militares (Vrijkotte et al., 2016). Deste modo, aspetos como a tomada de decisão e atenção têm que estar muito refinados e calibrados para responder adequadamente às condições de combate. Todavia, considerando o exposto, parece-nos que estas componentes ainda carecem de investigação mais aprofundada, sobretudo nas tropas de elite, para perceber melhor o impacto da “pressão mental e psicológica” a que os soldados estão expostos em várias missões.

Para terem sucesso nas suas missões, as tropas especiais, como é o caso dos Comandos, devem atuar de forma rápida e eficiente, de modo a atingirem os objetivos a que se propõem. Estas forças de intervenção atuam em cenários de guerra extremos, onde os seus operacionais necessitam de ter um grande controlo físico e emocional para vencer as adversidades que encontram no terreno (Green, 2016). Assim, enaltecendo a coragem destes operacionais, o perigo que eles enfrentam é muito elevado e pode mesmo deixar marcas físicas e psicológicas (Hartley, 2011).

Perante os fatores anteriormente mencionados, o grau de exigência físico e psicológico que é exigido às tropas especiais, sobretudo durante o seu processo de recrutamento, é muito elevado e, naturalmente, não está ao alcance de todos (Delaney, 2011). Por exemplo, para além das eventuais cargas físicas a que militares como os Comandos, Paraquedistas, Fuzileiros e Rangers, entre outros, estão sujeitos durante o seu processo de recrutamento e de treino militar, estes têm ainda de “aprender” a transportar o peso suplementar do seu equipamento de combate, deslocando-se, algumas vezes, em terrenos sinuosos. Neste caso, a diversidade e a complexidade das operações militares exigem, muitas vezes, o transporte de outros equipamentos específicos da missão que são, na maioria das vezes, carregados a pé, em ambientes adversos, por longos períodos de tempo (Drain et al., 2012).

Supostamente, a capacidade de transporte de cargas e equipamento de combate pode ser diferente de militar para militar, sendo influenciada por uma multiplicidade de fatores, que são categorizados em três grupos na literatura, nomeadamente: i) características do soldado (capacidade de vencer as adversidades físicas e psicológicas, índice de massa corporal, idade, força, experiência no transporte de equipamento de combate); ii) características da tarefa e missão (local da missão e tipo de terreno) e iii) ambiente (frio, chuva, calor, humidade, altitude, entre outras). Em concomitância, a duração das operações, os horários e períodos de descanso, a falta de alimentação e

hidratação regular podem também influir na condição física e psicológica dos operacionais (Drain et al., 2012).

Ainda ao nível da componente física, existem evidências na literatura que sugerem que o efeito cumulativo do transporte de cargas muito elevadas nos militares pode contribuir para eventuais fraturas dos membros inferiores, pélvis e lesões dos discos intervertebrais. Deste modo, salientamos que uma revisão do Centro de Treino de Recrutamento do Exército da Força de Defesa da Austrália indicou que as fraturas dos membros inferiores representaram mais de 50% das lesões registadas (Knapik et al., 1992; Reynolds et al., 1999). Note-se que as lesões de sobrecarga são altamente prevalentes no militar em contexto de formação, uma vez que está sujeito a longos períodos de instrução e a treinos exaustivos, acompanhados por pouco de tempo de recuperação (Mónico, 2017).

Perante estes elementos, é importante que tropas especiais, como os Comandos, sejam dotados de uma excelente capacidade física e motora, que suporte uma grande variedade de cargas físicas e mecânicas em condições ambientais extremas. Nesta base, as capacidades motoras (e.g., condicionais e coordenativas) e as capacidades volitivas (e.g., esforço, perseverança e espírito de sacrificio) tendem, também, a ser muito relevantes no treino militar (Drain et al., 2012).

Por último, Tomczak e Stupnicki (2014) descrevem um conjunto alargado de atividades físicas militares que designam como “contemporâneas”, as quais assentam, essencialmente, na corrida e no trabalho de coordenação motora. Estes autores defendem que as competências da corrida, nomeadamente, velocidade e resistência, associadas a uma boa coordenação motora, são essenciais para as tropas especiais, pois os operacionais têm que se mover rapidamente e de forma coordenada em “território inimigo”.

Para este fim, em primeiro lugar, os autores propõem um trabalho de *velocidade-agilidade*, onde se possa realizar pequenos *sprints* e *slalom* entre obstáculos. Em segundo lugar, preconizam um trabalho de *velocidade-força*, onde o militar esteja sujeito a exercícios dinâmicos, ministrados sobre a forma de circuito, onde se potenciem estas capacidades (Tomczak & Stupnicki, 2014).

T

2.2. Horas de sono em combate, racionamento de água e adaptação a condições ambientais extremas

Outros aspetos de suma importância, que podem afetar, significativamente, a coordenação, resposta e *performance* motora, são o número de horas de sono efetuadas pelo militar, o racionamento de água e a falta de adaptação a condições ambientais extremas. Por exemplo, tal como iremos verificar no estado da arte que se apresenta de seguida, operações militares que requeiram dos soldados longos períodos de tempo sem dormir e uma hidratação deficiente, podem diminuir drasticamente o seu tempo de reação, a sua acuidade viso-motora e a sua atenção em cenários de guerra.

Por sua vez, uma eventual diminuição das horas de sono e o desgaste psicológico em operações militares de longa duração, quando associados a uma alimentação deficitária, grandes estados de *stress* e ansiedade, podem influenciar as respostas fisiológicas do organismo, afetando a capacidade física e psicológica dos soldados. Neste contexto, o desgaste cognitivo tende a levar o militar a cometer erros básicos de processamento de informação ao nível do sistema nervoso central, fruto de uma suposta assimilação mais lenta dos aspetos relevantes da tarefa (Domingues, 2008).

Domingues (2008) advoga também que a temática do *sono*, em sentido lato, emerge na literatura como um dos principais fatores que “afetam” os militares em geral, tendo sido mesmo considerado como um dos aspetos que mais contribuem para aumentar os aspetos de “*stress* em combate”. Após 48 horas de combate seguidas, o mesmo autor (2008) refere que, regra geral, um determinado militar pode apresentar uma redução significativa da sua *performance* cognitiva, baixando a sua capacidade de memorização, raciocínio lógico e semântico.

Este tipo de fadiga, induzida através da desregulação do sono, é ainda passível de produzir distúrbios de perceção, coordenação motora, perturbações de atenção e concentração. Por exemplo, uma das tarefas que pode ser afetada pela privação ou diminuição das horas de sono é a de disparar uma arma, nomeadamente, ao nível da acuidade visual (Jovanović et al., 2012). Mesmo perante a necessidade de realizar mais estudos para comprovar tal pressuposto, Jovanović et al. (2012) indicam que esta capacidade pode ser afetada, negativamente, por via de uma eventual diminuição das horas de sono.

Neste seguimento, Miller et al. (2008) e Crowley et al. (2012) advogam que os militares podem estar sujeitos a grandes períodos de tempo sem dormir, o que pode diminuir, eventualmente, a capacidade do sistema imunológico do organismo, ficando mais propenso a infecções e doenças. Para Tomczak (2013), a eventual “privação” do sono pode, hipoteticamente, afetar a *performance* dos militares, sobretudo em tarefas de equilíbrio dinâmico, diferenciação cinestésica e velocidade de reação. Além disso, os efeitos da privação e distúrbios do sono tendem a ser mais efetivos e a produzir efeitos negativos no desempenho motor de soldados com baixa aptidão física, onde pode existir uma maior propensão para estados de *stress* e níveis de ansiedade mais elevados face aos seus pares (Crowley et al., 2012).

Numa outra ótica, Vieira de Carvalho et al. (2011), suportados no trabalho de King et al. (1994), verificaram que a quantidade de água e de comida disponível para os militares deve ser bem planeada, de modo a responder às exigências do tempo frio.

Vieira de Carvalho et al. (2011) defendem também que as condições ambientais extremas de frio e/ou calor podem comprometer o desempenho físico e, conseqüentemente, a capacidade dos soldados durante atividades militares. Na sua revisão de estudos, os mesmos autores (2011), consubstanciados em Dreyfuss (1991), verificaram que o sucesso do exército Norte-americano, inerente à baixa incidência de problemas associados à desidratação, na Guerra do Golfo Pérsico, ocorreu, essencialmente, em virtude de um treino militar adequado, bem como, também, a uma correta adaptação ao clima e uma estratégia eficiente de reposição de líquidos (e.g., hidratação).

No seguimento dos estudos anteriormente referidos, Vieira de Carvalho et al. indicaram que os uniformes que os militares usavam, abarcavam características que podiam influir, eventualmente, nos mecanismos termo regulatórios, envolvidos na dissipação de calor.

Além disso, ao analisarem os efeitos do treino militar em tropas especiais, Oksa, Rintamaki e Makinen (2006) também constataram que a temperatura ambiente podia afetar o desempenho destes operacionais. Por exemplo, na ótica dos autores, um ambiente muito frio pode reduzir abruptamente a capacidade de reação e eficiência muscular, que tende a diminuir a sua capacidade motora. Em oposição, uma temperatura muito elevada, pode diminuir a perceção sensorial dos militares.

Finalmente, para Oksa, Rintamaki e Makinen (2006), ao encontrarem ambientes muito frios, existia uma tendência da *performance* motora dos militares se deteriorar mais rapidamente do que em ambientes muito quentes. Por exemplo, ao nível da motricidade fina (e.g., amarrar nós), esta tarefa podia ser mais afetada com temperaturas mais baixas do que em temperaturas mais quentes, por via de uma eventual rigidez muscular dos dedos. Todavia, este pressuposto merece mais investigação, pois a capacidade de adaptação dos operacionais a diferentes ambientes e temperaturas pode variar de militar para militar, assim como a sua capacidade de resposta efetiva.

Como foi possível verificar no estado da arte, a título de conclusão final, a eventual diminuição das horas de sono e a fadiga psicomotora fazem parte do ambiente das tropas especiais em “momentos críticos”. Assim, os militares podem, potencialmente, ser preparados para tomar “decisões adequadas e exequíveis” em vários teatros de operações e responder com eficácia nas missões de combate. Logo, para selecionar operacionais que vençam estes desafios, podem, eventualmente, ser ministrados “testes de aptidão física”, que incluem exercícios rigorosos e exigentes, onde apenas um número limitado de militares consegue, regra geral, ultrapassar todas as provas com sucesso.

T

2.3. As tropas especiais enquanto atletas de “alta competição”

Os operacionais que integram as tropas especiais, como é o caso dos Comandos, podem, i.e., metaforicamente, ser encarados como atletas de alta competição, uma vez que necessitam de manter, permanentemente, a sua forma física, através de um rigoroso e intenso treino militar. Neste sentido, começa a existir uma preocupação por parte de alguns investigadores da(s) Ciência(s) do Desporto e da Metodologia do Treino Desportivo em aplicar baterias de testes que visem mensurar a aptidão física e a capacidade motora destes soldados, resultando num trabalho multidisciplinar que envolve fisiologistas, médicos e biomecânicos, onde se pretende otimizar o processo de treino (e.g., volume, duração, intensidade e frequência) e diminuir a prevalência de lesões músculo-esqueléticas durante o período de recruta (Thomas, 2010).

Por sua vez, estudos desenvolvidos por Rosendal et al. (2003) aludem que uma parte da prevalência de lesões em militares resulta do fato destes não responderem com sucesso às cargas físicas, à pressão psicológica e a uma eventual diminuição das horas de sono. Tais aspetos podem ainda ser responsáveis, eventualmente, por episódios de transtorno da personalidade, depressão e angústia.

Considerando o exposto, os militares, ao não estarem devidamente preparados para uma carga física inicial tão intensa, podem, eventualmente, abandonar precocemente o período de instrução. Neste contexto, um estudo de Rosendal et al. (2003), publicado no *Clinical Journal of Sport Medicine*, demonstra que um treino militar extenuante tende a ser responsável por um dos maiores índices de prevalência de lesões, por via da corrida de resistência contínua/extenuante e o trabalho de força constante.

Contudo, não obstante estas variáveis, é indicado por Rosendal et al. (2003) que o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas em contexto de treino militar, quando bem aplicado, tem um efeito positivo na construção da sua autoestima, autoconfiança, trabalho, espírito de equipa, responsabilidade, pontualidade e segurança no desempenho de várias tarefas.

Para perceber melhor algumas variáveis de aptidão física e capacidade motora que influem no desempenho motor das tropas de elite, têm sido aplicados questionários, designados na literatura da especialidade como “*self-report questionnaires*” (Stevenson

et al., 1992), os quais permitem avaliar a percepção do processo de treino dos recrutas e a forma como estes podem responder adequadamente às suas exigências (Lester et al., 2006).

Embora este método de aplicação de questionários possa ser falível (Halson, 2014), uma vez que os recrutas podem ajustar as suas respostas em função do que o instrutor quer “ouvir”, trata-se, contudo, de um importante complemento de informação, que mais tarde pode ser confrontado com o treino efetivo que se ministra no terreno, permitindo aferir se a percepção dos militares corresponde (ou não) às suas expectativas, e se estes têm uma noção aproximada da realidade que os envolve em termos de rotinas diárias (Bos et al., 2002; Thomas, 2010; Herrador-Colmenero et al., 2014).

Face ao exposto, o contexto de elevada exigência física e psicológica a que as tropas especiais podem estar sujeitas, pressupõe a aquisição de um conjunto de capacidades volitivas, nomeadamente, resiliência, esforço físico, perseverança, resistência psicológica e à frustração, entre outras, que importa aprofundar do ponto de vista científico. Assim, com base no estado da arte anteriormente apresentado, parece-nos que estes militares devem estar preparados para responder a situações complexas e exigentes, as quais testam os limites das suas capacidades psicomotoras em vários teatros de operações.

2.4. Perfil, competências e formação dos instrutores militares

De acordo com alguns estudos (e.g., Rintamäki et al., 2005; Tomczak, 2010 e Vasiliki, 2014), um militar tende a reger a sua conduta através de princípios como a disciplina, o respeito pelos superiores hierárquicos, as condutas éticas e deontológicas, entre outros aspetos de natureza operacional. Assim, é necessário perceber se o perfil, as competências e a formação do instrutor podem (ou não) estimular ou inibir estas características. À partida, analisando o estado da arte, emerge pouca literatura da especialidade sobre esta matéria, a qual será apresentada, muito sumariamente, de seguida.

Patrick et al. (2009), ao analisarem a natureza dos comportamentos dos instrutores e a sua forma de liderança com militares em contexto de treino, concluíram que modelos apropriados que englobem instruções claras, objetivas e adequadas, bem como a

atribuição de *feedback* pedagógico sobre as suas ações a desempenhar, podem ser, eventualmente, opção, face a métodos tradicionais de natureza mais “autoritária”.

Por último, o estudo de Vasiliki (2014) faz pressupor que os instrutores licenciados em Educação Física tendem, supostamente, a estar mais bem preparados para avaliar aspetos da aptidão física comparativamente aos seus pares, que este trabalho designa como “*Oficiais Permanentes*”. Neste artigo, pressupõe-se ainda que os instrutores Licenciados em Educação Física contribuem para a implementação de programas de exercício físico, sendo reconhecidos pelos soldados como muito úteis nesta vertente, verificando-se, também, como muito relevante, a experiência militar e a liderança dos “*Oficiais Permanentes*”.

T

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA

3.1. Amostra

A amostra não probabilística, por conveniência, foi constituída por 22 dos 27 militares que terminaram, com sucesso, o 127º Curso de Comandos (2º curso de 2016) e 13 militares que terminaram, com sucesso, o 128º Curso de Comandos (1º curso de 2017), num total de 35 elementos, apresentando uma média de idades igual a 21,69 e desvio padrão de 2,36 anos.

Todos os participantes eram do sexo masculino e voluntários, sendo respeitados os pressupostos e o conjunto de princípios éticos da Declaração de Helsinque, que norteia a pesquisa com seres humanos.

A idade dos participantes distribuía-se na faixa etária compreendida entre os 19 e 28 anos, conforme se pode verificar na Tabela 2, distribuindo-se da seguinte forma: 4 (11,4%) tinham 19 anos, 10 (28,6%) apresentavam 20 anos, 7 (20,0%) tinham 21 anos, 3 (8,6%) apresentavam 22 anos, 6 (17,1%) tinham 23 anos, 2 (5,7%) apresentavam 25 anos, 2 (5,7%) tinham 27 anos e 1 (2,9%) apresentava 28 anos.

Tabela 2. Tabela de frequências da variável idade.

Idade (anos)	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
19	4	11,4
20	10	28,6
21	7	20,0
22	3	8,6
23	6	17,1
25	2	5,7
27	2	5,7
28	1	2,9

Relativamente às habilitações académicas dos participantes, verificou-se que 6 (17,1%) tinham o 9º ano de escolaridade, 24 (68,6%) possuíam o 12º ano de escolaridade, 2 (5,7%) eram licenciados e os restantes 3 (8,6%) apresentavam o Mestrado (Tabela 3).

A Tabela 3 indica as frequências da variável habilitações académicas.

Tabela 3. Tabela de frequências da variável habilitações académicas.

Habilitações académicas	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
9º ano de escolaridade	6	17,1
12º ano de escolaridade	24	68,6
Licenciatura	2	5,7
Mestrado	3	8,6

Relativamente aos hábitos e à prática desportiva dos inquiridos, verificou-se que 31 (88,6%) praticaram alguma modalidade desportiva antes de iniciarem a recruta e 4 (11,4%) nunca praticaram qualquer modalidade desportiva (Tabela 4).

Tabela 4. Tabela de frequências da variável hábitos e prática desportiva dos participantes.

Hábitos e prática desportiva	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	31	88,6
Não	4	11,4

No que concerne a trabalho(s) desenvolvido(s) ou emprego(s) que os participantes tiveram antes de ingressarem no serviço militar, 3 (8,6%) trabalharam por conta própria antes de ingressar no Serviço Militar, 14 (40,0%) trabalharam por conta de outrem, 4 (11,4%) no setor primário, 5 (14,3%) desenvolveram a sua atividade laboral no setor secundário e os restantes 9 (25,7%) no setor terciário (Tabela 5).

A Tabela 5 mostra as frequências da variável trabalho(s) desenvolvido(s) ou emprego(s) que tiveram antes de ingressar no serviço militar.

Tabela 5. Tabela de frequências da variável trabalho(s) desenvolvido(s) ou emprego(s) que tiveram antes de ingressar no serviço militar.

Variável: Trabalho(s) desenvolvido(s) ou empregos(s) que tiveram antes de ingressar no serviço militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Por conta própria	3	8,6
Por conta de outrem	14	40,0
Setor Primário	4	11,4
Setor Secundário	5	14,3
Setor Terciário	9	25,7

As respostas às restantes questões colocadas na Parte I. - *Caracterização do participante no questionário*, serão apresentadas no Anexo IV, uma vez que não são contempladas na formulação das hipóteses deste estudo.

3.2. Objetivos

O presente estudo teve como objetivos:

1. Conhecer a opinião que os instruídos possuíam sobre a percepção do treino das capacidades motoras, do esforço físico e do treino militar no curso de Comandos.
2. Conhecer as competências dos instrutores e aferir o tipo de formação que estes possuíam no contexto da sua especialidade e averiguar a sua experiência para a respetiva função.
3. Verificar a existência de diferenças na percepção do treino de capacidades motoras, esforço físico e treino dos militares em função da idade, das habilitações académicas, do(s) trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar e se praticaram alguma(s) modalidade(s) desportiva/s) antes de iniciarem o período da recruta.

3.3. Perguntas e hipóteses do estudo

Com vista a responder aos objetivos acima formulados, estabelecemos as seguintes questões de partida e respetivas hipóteses de estudo:

1 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função da idade?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função da idade.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função da idade.

2 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função das suas habilitações académicas?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função das suas habilitações académicas.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função das suas habilitações académicas.

3 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os militares desenvolveram ou empregos que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou empregos que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou empregos que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar.

4 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

5 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função da idade?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função da idade.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função da idade.

6 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função das habilitações académicas?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função das suas habilitações académicas.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função suas habilitações académicas.

7 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou empregos que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou empregos que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou empregos que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar.

8 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção subjetiva do esforço que os inquiridos tiveram durante o treino militar, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

9 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função da idade?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função da idade.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função da idade.

10 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função das suas habilitações académicas?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função das suas habilitações acadêmicas.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função das suas habilitações acadêmicas.

11 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os militares desenvolveram ou emprego(s) que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou emprego(s) que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou empregos que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar.

12 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção sobre a formação e preparação dos instrutores, no curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

13 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade.

14 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas.

15 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou emprego(s) que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou empregos que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função do(s) trabalho(s) que os mesmos desenvolveram ou emprego(s) que estes tiveram antes de ingressar no serviço militar.

16 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

17 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade.

18 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas.

19 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar.

20 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

21 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função da idade.

22 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta, em função das suas habilitações académicas.

23 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar.

24 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função da idade?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função da idade.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função da idade.

25 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função das habilitações académicas?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função das habilitações académicas.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função das habilitações académicas.

26 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos,

em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função do(s) trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar.

27 - Será que existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta?

Ho: Não existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico praticado durante o curso de Comandos, em função da(s) modalidade(s) desportiva(s) praticada(s) antes de iniciar a recruta.

T

3.4. Instrumentos de medida

Para avaliarmos a percepção dos comandos no âmbito dos pressupostos que suportam esta investigação, usámos um questionário como ferramenta de pesquisa de dados, composto por 18 questões, maioritariamente, de resposta fechada, bem como, também, algumas questões de resposta aberta, sendo dividido em 3 categorias a salientar: i) Caracterização do participante (dados sociodemográficos dos elementos da amostra); ii) Percepção do treino das capacidades motoras, esforço físico e treino dos militares e iii) Percepção dos militares sobre a formação e preparação dos instrutores (ver, em detalhe, Anexo I).

Embora a maioria das questões tenha sido criada, de raiz, para este trabalho, salientamos que o presente questionário também emergiu com base na consulta de alguns estudos, nomeadamente: Seidi (2008), Lisita (2013) e Vrijkotte et al. (2016, 2017), que foram importantes para constituir a matriz das perguntas aplicadas (ver Anexo I).

3.5. Procedimentos

O questionário foi aplicado individualmente e presencialmente, a dois grupos distintos, da seguinte forma:

O primeiro grupo foi constituído pelos 13 militares, que terminaram com sucesso o 128º Curso de Comandos, a 22 de junho de 2017, a quem o questionário foi aplicado no final do Curso (após a 16ª semana).

O segundo grupo foi constituído por 22 dos 27 militares, que terminaram com sucesso o 127º Curso de Comandos, a 22 de novembro de 2016, a quem o questionário foi aplicado no dia 10 de julho de 2017.

Antes de se proceder à aplicação do referido questionário, este instrumento foi submetido a 22 militares pertencentes aos Comandos, e a outros 10 militares não pertencentes aos Comandos, mas com características semelhantes aos primeiros, no que concerne à idade e às habilitações literárias. Ambos não fizeram parte da amostra deste estudo.

Neste sentido, considerámos as suas dúvidas e/ou “hesitações”, para construção definitiva do questionário aplicado nesta investigação (Anexo I).

Os questionários eram anónimos e de carácter confidencial, não permitindo a identificação do participante em nenhuma fase do estudo. Neste sentido, foi feita uma avaliação por peritos deste instrumento, que consistiu na validação do questionário por 7 Comandos especialistas (Instrutores), estando devidamente identificados em termos de perfil e formação no Anexo II. De acordo com as propostas destes Comandos, foram efetuadas as respetivas alterações, que constam na versão final do questionário, aplicado neste estudo (Anexo I). Antes da aplicação dos referidos questionários, os militares tiveram que assinar um consentimento livre e informado, validado por três juristas, na presença de uma testemunha que, por sua vez assinou confirmando tal fato (ver Anexo III).

De acordo com a legislação vigente e os regulamentos que vigoram atualmente em contexto militar, todos os candidatos ao curso de Comandos tiveram que obedecer a um conjunto de requisitos essenciais e obrigatórios por lei, os quais foram tidos em conta na presente investigação. Além disso, importa salientar que o autor deste estudo solicitou e obteve autorização, por escrito, do Chefe do Estado-Maior do Exército, na pessoa do Senhor Comandante de Pessoal do Exército Português, para realizar este trabalho.

3.6. Categorização de variáveis

3.6.1. Variáveis dependentes e independentes

As variáveis dependentes corresponderam à perceção da aptidão física, capacidade motora e treino de jovens militares no curso de Comandos.

As variáveis independentes deste estudo foram as seguintes: idade, habilitações académicas, os trabalhos que os militares desenvolveram ou empregos que tiveram antes de ingressar no serviço militar e as eventuais modalidades desportivas que os mesmos praticaram antes de iniciar a recruta.

3.7. Planificação da estatística e análise de dados

Para analisarmos as respostas dos questionários aplicados aos militares do curso de Comandos, foi utilizada estatística descritiva (frequência absoluta e respetiva

percentagem), medidas de tendência central (média) e medidas de dispersão (amplitude e desvio padrão), quando aplicáveis.

Com o objetivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas numa variável em função de outra, foi utilizado o teste não paramétrico de Qui Quadrado, dada a natureza das variáveis (qualitativas).

A estatística utilizada, foi efetivada com o recurso ao programa informático IBM-SPSS, versão 24, adotando-se como nível de significância o valor de 5%.

T

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

Os resultados serão apresentados, seguindo a ordem das perguntas do questionário. Neste contexto, salientamos que a Parte I diz respeito à caracterização da amostra, que já foi apresentada previamente.

Os resultados das Partes II e III do questionário podem ser consultados, detalhadamente, no Anexo IV. Este procedimento foi adotado para evitar uma apresentação muito extensa dos dados.

Seguidamente, depois da apresentação dos principais resultados, relativos às Partes II e III do questionário, iremos testar as hipóteses anteriormente formuladas.

4.1. Parte II – Percepção do treino das capacidades motoras, esforço físico e treino dos militares

A maioria dos elementos da amostra (97,1%) considerou o desenvolvimento das capacidades motoras essencial no âmbito do treino militar (Tabela 6).

Tabela 6. Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras é essencial no âmbito do treino militar?

Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras é essencial no âmbito do treino militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	34	97,1
Não	1	2,9

Por seu lado, a Tabela 7 mostra que 80% da amostra não considerou que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto de treino militar.

T

Treino das capacidades motoras versus treino das capacidades psicológicas em contexto militar

Tabela 7. Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto de treino militar?

Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto de treino militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	7	20,0
Não	28	80,0

Ainda assim, 7 participantes da amostra consideraram que o treino das capacidades motoras era mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto de treino militar.

4.2. Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras condicionais, coordenativas e das capacidades volitivas em contexto de treino militar

Os resultados indicam que 45,7% da amostra considerou extremamente importante o treino das capacidades motoras em contexto de treino militar (Tabela 8).

Tabela 8. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	1	2,9
Importante	5	14,3
Muito importante	13	37,1
Extremamente importante	16	45,7

Por sua vez, tal como se pode verificar, detalhadamente, no Anexo IV, o treino de capacidades condicionais, nomeadamente: Velocidade, Resistência e Flexibilidade foram percecionados como muito importantes em contexto de treino militar para a maioria da amostra.

Numa outra ótica, capacidades coordenativas como: Diferenciação Cinestésica, Equilíbrio, Ritmo e Orientação Espacial foram igualmente relevantes para a amostra em contexto de treino militar.

A maioria da amostra considerou também ser extremamente importante ter em conta aspetos como a Alteração, Adaptação, Aprendizagem, Reação e Controlo Motor.

No que diz respeito aos exercícios, obstáculos e provas específicas a que os participantes estiveram sujeitos durante o período do curso de Comandos, a maioria percecionou ter realizado, com dificuldade, a Pista Coletiva de Combate, assim como, também, com extrema dificuldade, a Pista de Condicionamento Induzido do Tiro de Combate e o Tiro de Combate Individual (ver, em detalhe, Anexo IV).

A Marcha de 42Km emerge com dificuldade no curso de Comandos para a maioria dos participantes da amostra, acompanhada da Marcha de Montanha (Exercício Operacional de Fim de Curso), exercícios que referem ter percecionado muita dificuldade. Mais ainda, a maioria dos participantes percecionou ter realizado o exercício Operacional de Fim de Curso e o Exercício Psicofísico com extrema dificuldade (ver, em detalhe, Anexo IV).

Finalmente, ao nível das Capacidades Volitivas, a maioria dos participantes destacou a Perseverança, Força de Vontade, Resistência à Frustração, Resistência Psicológica, Capacidade de Sofrimento e Autossuperação, enquanto elementos fulcrais no treino militar (ver, em detalhe, Anexo IV).

4.3. Grau de perceção subjetiva de esforço durante o treino militar

Relativamente ao grau de perceção subjetiva de esforço durante o treino militar no curso de Comandos, foi pedido que, numa escala de 1 a 5, fosse enumerado, por grau de esforço, em que 1 correspondeu a “nenhum esforço” e 5 correspondeu a “muito exaustivo”, a perceção subjetiva de esforço que os participantes da amostra tiveram durante o treino militar no curso de Comandos (Tabela 9).

Tabela 9. Frequências relativas ao grau da percepção subjetiva de esforço durante o treino militar no curso de Comandos.

Grau de percepção subjetiva de esforço durante o treino militar no curso de Comandos	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhum esforço	0	0,0
Esforço mínimo	1	2,9
Esforço moderado	4	11,4
Esforço máximo	14	40,0
Esforço muito exaustivo	16	45,7

Neste item, 45,7% da amostra indicou um esforço muito exaustivo realizado durante o durante o treino militar no curso de Comandos.

4.4. Parte III – Percepção dos militares sobre a formação e preparação dos instrutores

Relativamente à percepção dos militares sobre a formação e preparação dos instrutores, numa escala de 1 a 5, em que 1 correspondeu a “nenhuma preparação” e 5 correspondeu a “extremamente preparados”, a Tabela 10 mostra que 42,9% da amostra indicou que os instrutores estavam muito preparados para esta tarefa.

Tabela 10. Frequência relativas à percepção do nível de formação e preparação atribuído aos instrutores no treino das capacidades motoras em contexto de treino físico militar.

Percepção do nível de formação e preparação atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino físico militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma preparação	1	2,9
Pouca preparação	2	5,7
Preparados	6	17,1
Muito preparados	15	42,9
Extremamente preparados	12	34,3

Por seu lado, 34,3% da amostra indicaram que os instrutores estavam extremamente preparados, nestas duas vertentes, para o treino das capacidades motoras, em contexto de treino físico militar (Tabela 10).

4.5. Considera importante que os Instrutores/Monitores sejam licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar?

A Tabela 11 mostra que 68,6% da amostra considerou que era importante que os Instrutores/Monitores fossem licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar.

Tabela 11. Frequências relativas à importância atribuída ao facto de os Instrutores/Monitores serem licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar.

Considera importante que os Instrutores/Monitores sejam licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	24	68,6
Não	11	31,4

4.6. Considera importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?

A Tabela 12 indica que 77,1% da amostra considerou importante que os Instrutores/Monitores possuíssem conhecimento na área de Educação Física para ministrar treino físico militar.

Tabela 12. Frequências relativas à importância atribuída ao facto de os Instrutores/Monitores possuírem conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar.

Considera importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	27	77,1
Não	8	22,9

4.7. Considera importante que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física possuam conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar?

A Tabela 13 mostra que 77,1 % da amostra considerou importante que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física possuíssem conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar.

Tabela 13. Frequências relativas à importância atribuída ao facto de os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física possuírem conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar.

Considera importante que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física possuam conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	27	77,14
Não	8	22,9

4.8. Considera que os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estão mais bem preparados para ministrar treino físico militar?

A Tabela 14 indica que 77,1% da amostra considerou que os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estão mais bem preparados para ministrar treino físico militar.

Tabela 14. Frequências relativas à opinião dos inquiridos sobre os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estarem mais bem preparados para ministrar treino físico militar.

Considera que os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estão mais bem preparados para ministrar treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	27	77,1
Não	7	20,0
NS/NR	1	2,9

NS/NR - Não sabe ou não respondeu

4.9. Considera que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estão mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar?

A Tabela 15 indica que 82,9 % da amostra considerou que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estão mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar.

Tabela 15. Frequências relativas à opinião dos inquiridos sobre os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estarem mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar.

Considera importante que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estão mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	29	82,9
Não	6	17,1

Relativamente ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos, observando a Tabela 16, numa escala de 1 a 5, em que 1 correspondeu a “nada satisfeito” e 5 correspondeu a “extremamente satisfeito”, 34,3% da amostra considerou estar muito satisfeito nesta vertente.

Tabela 16. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta.

Grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nada satisfeito	0	0,0
Pouco satisfeito	4	11,4
Satisfeito	11	31,4
Muito satisfeito	12	34,3
Extremamente satisfeito	8	22,9

4.10. Grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos

Numa escala de 1 a 5, em que 1 correspondeu a “nada satisfeito” e 5 correspondeu a “extremamente satisfeito”, os participantes assinalaram o grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos (Tabela 17).

Tabela 17. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos.

Grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nada satisfeito	0	0,0
Pouco satisfeito	1	2,9
Satisfeito	6	17,1
Muito satisfeito	14	40,0
Extremamente satisfeito	14	40,0

Os dados mostram que 40,0% da amostra estava extremamente satisfeita e 40,0% muito satisfeita neste item, em particular, enquanto que apenas 2,9% se manifestaram pouco satisfeitos neste parâmetro.

Relativamente ao grau de evolução sentida e atribuída ao treino no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas, no decorrer do treino físico, durante o curso de Comandos, numa escala de 1 a 5, em que 1 correspondeu a “nada satisfeito” e 5 correspondeu a “extremamente satisfeito”, 40,0% da amostra indicou existir uma extrema evolução nesta vertente (Tabela 18).

Tabela 18. Frequências relativas ao grau de evolução sentida e atribuída ao treino no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico durante o curso de Comandos.

Grau de evolução sentida e atribuída ao treino no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do curso de Comandos	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma evolução	0	0,0
Pouca evolução	3	8,6
Alguma evolução	5	14,3
Muita evolução	13	37,1
Extrema evolução	14	40,0

4.11. Verificação das hipóteses formuladas

Nesta parte do estudo, apenas apresentaremos os itens em que se verificaram existir diferenças estatisticamente significativas, ou seja, em que aceitamos a hipótese H_1 , seguindo a ordem do questionário.

Deste modo, para responder ao objetivo 3 deste estudo, formulámos as seguintes hipóteses:

H_0 = Não há diferenças estatisticamente significativas na perceção do treino de capacidades motoras, esforço físico e treino dos militares em função da idade, das habilitações académicas, do(s) trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar e se praticaram alguma modalidade desportiva antes de iniciarem a recruta.

H_1 = Há diferenças estatisticamente significativas na percepção do treino de capacidades motoras, esforço físico e treino dos militares em função da idade, das habilitações académicas, do(s) trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar e se praticaram alguma modalidade desportiva antes de iniciarem a recruta.

Assim, os principais resultados obtidos foram os seguintes:

► Diferenças em função da idade:

Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas nas “Capacidades motoras coordenativas – diferenciação cinestésica” ($X^2=33,874$; sig=0,037).

► Diferenças em função das habilitações académicas:

Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no “Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar” ($X^2=19,284$; sig=0,023); nas “Capacidades motoras condicionais – Velocidade” ($X^2=17,378$; sig=0,043) e nas “Capacidades coordenativas – Controlo motor” ($X^2=20,616$; sig=0,014).

► Diferenças em função de trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar:

Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas nos itens “Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto militar?” ($X^2=13,730$; sig=0,008); “Capacidades motoras condicionais – Resistência” ($X^2=17,306$; sig=0,027); “Capacidades volitivas – Resistência à frustração” ($X^2=21,568$; sig=0,043); “Capacidades volitivas – Resistência psicológica” ($X^2=29,144$; sig=0,004) e “Capacidades volitivas – Superação” ($X^2=21,965$; sig=0,038).

► Diferenças em função dos participantes da amostra terem praticado alguma modalidade desportiva antes de iniciarem a recruta:

Não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significativas.

Para responder ao objetivo 4 deste estudo, formulámos as seguintes hipóteses:

H_0 = Não há diferenças estatisticamente significativas na percepção dos militares sobre a formação e preparação dos instrutores em função da idade, das habilitações académicas, do(s) trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar e se praticaram alguma modalidade desportiva antes de iniciarem a recruta.

H_1 = Há diferenças estatisticamente significativas na percepção do treino de capacidades motoras, esforço físico e treino dos militares em função da idade, das habilitações académicas, do(s) trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar e se praticaram alguma modalidade desportiva antes de iniciarem a recruta.

Os principais resultados obtidos foram os seguintes:

► Diferenças em função da idade:

Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no item “Sentiu que teve alguma quebra física depois de iniciar o Curso de Comandos?” ($X^2=16,131$; sig=0,024).

► Diferenças em função das habilitações académicas:

Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na “Percepção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar - Precisão” ($X^2=32,760$; sig=0,005); na “Percepção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar – Marcha de montanha (exercício operacional fim de curso)” ($X^2=21,538$; sig=0,043) e “Considera importante eu os instrutores/monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?” ($X^2=7,825$; sig=0,05).

► Diferenças em função de trabalho(s) que desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressarem no serviço militar:

Não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significativas.

► Diferenças em função de ter praticado alguma modalidade desportiva antes de iniciarem a recruta:

Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na “Percepção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar – Trabalhos Ambiente Natural” ($X^2=10,412$; sig=0,034); na “Percepção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar – Semana Invertida” ($X^2=9,644$; sig=0,047); na “Percepção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar – Marcha de 10 Km” ($X^2=11,008$; sig=0,012) e na “Percepção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar – Marcha de 20 Km” ($X^2=9,554$; sig=0,049).

T

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO

Os resultados indicaram que 31 (80,6 %) dos militares inquiridos praticaram, pelo menos, uma modalidade desportiva, antes de iniciar a recruta. Além disso, 34 (97,1%) dos participantes consideraram que o desenvolvimento das capacidades motoras era um fator essencial no âmbito do treino militar. Transversalmente, os dados mostraram que 30 elementos da amostra (85,7 %) responderam que tanto as capacidades físicas e motoras como as capacidades psicológicas eram igualmente importantes em contexto de treino militar. Salienta-se ainda que 34 dos participantes (97,1%) indicaram que o desenvolvimento das capacidades motoras eram um fator essencial no âmbito do treino militar, o que correspondeu a 97,1% da amostra. No seguimento dos dados apresentados, parece existir uma tendência de atribuição de importância a este tipo de capacidades, mormente de natureza física e motora, que, em contexto militar, pode ser relevante na construção da autoestima e autoconfiança dos soldados (Rosendal et al., 2003).

Relativamente à perceção subjetiva do esforço que os participantes tiveram durante o treino militar no decorrer do Exercício de Esforço Individual de Combate, quando questionados se perceberam ter tido alguma quebra psicológica depois de iniciar o curso de Comandos, os dados mostram que 77,1 % da amostra respondeu que sim. Por seu lado, tendo em conta as habilitações académicas dos participantes, obtiveram-se diferenças estatisticamente significativas na “*Perceção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar - Precisão*” ($X^2=32,760$; sig=0,005) e na “*Perceção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Marcha de Montanha (exercício operacional fim de curso)*” ($X^2=21,538$; sig=0,043). Pressupõe-se, assim, que a *performance* psicológica/cognitiva tende a ser essencial durante o treino militar, sobretudo para futuramente responder, com sucesso, às condições de combate, em vários teatros de operações (Vrijkotte et al., 2016).

Ainda relativamente à perceção subjetiva do esforço por parte dos elementos da amostra, 16 participantes (45,7 %) indicaram terem realizado um esforço muito exaustivo durante o treino militar. Perante o exposto, é muito importante conhecer a perceção do esforço dos recrutas, de modo a “dosear”, *per si*, adequadamente, o esforço a que vão ser submetidos no período de instrução. Tal como iremos ver mais à frente nesta discussão, este aspeto é transversal à avaliação das capacidades volitivas (e.g., esforço, perseverança e espírito de sacrifício), igualmente importantes para a formação e desempenho

profissional de tropas especiais. Neste contexto, é ainda importante ter em conta que uma carga física, aplicada desadequadamente, ou que não respeite o princípio da progressividade, corre o risco de lesionar um determinado militar, fazendo com que este possa, eventualmente, abandonar o programa de forma prematura. Assim, enquanto os militares não estiverem aptos para suportar grandes cargas físicas e treino de elevada intensidade e volume, algo que só acontecerá, segundo as indicações que constam no *Field Manual 21-20* (ver, em detalhe, Headquarters. Department of the Army (1992). *Field Manual 21-20. Physical Fitness Training*. Washington, D.C.), após algumas semanas de treino contínuo, a prescrição de exercício físico deve ser progressiva, aumentando, paulatinamente, à medida que o programa for evoluindo.

No que se refere à análise das Capacidades Motoras Condicionais, constatou-se ainda que 25 participantes (71,4 %) indicaram ser extremamente importante o treino da Resistência em contexto militar. Posto isto, não podemos deixar de enaltecer a existência de diferenças estatisticamente significativas nos seguintes itens: “*Capacidades Motoras Condicionais – Resistência*” ($X^2=17,306$; sig=0,027). Desta forma, é importante ter em conta que numa fase inicial da instrução, grande parte dos militares apresenta uma resistência cardiovascular e muscular distinta, algo que também deve ser progressivamente trabalhado em função das capacidades individuais (*Field Manual 21-20* / ver, em detalhe, Headquarters. Department of the Army, 1992. *Field Manual 21-20. Physical Fitness Training*. Washington, D.C.).

Em termos de Capacidades Motoras Coordenativas, apenas um elemento da amostra (2,9 %) considerou ser extremamente importante o treino da Diferenciação Cinestésica. No entanto, 11 (31,4 %) consideraram ser muito importante o treino desta capacidade motora em contexto de treino militar. Neste caso, registaram-se mesmo diferenças estatisticamente significativas ao nível da “*diferenciação cinestésica*” ($X^2=33,874$; sig=0,037) e no “*Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar*” ($X^2=19,284$; sig=0,023); nas “*Capacidades motoras condicionais – Velocidade*” ($X^2=17,378$; sig=0,043) e nas “*Capacidades Coordenativas – Controlo motor*” ($X^2=20,616$; sig=0,014). Além disso, responderam ser extremamente importante o treino do Equilíbrio, Ritmo e da Orientação Espacial em contexto de treino militar. Tendo em conta estes resultados, com base em Tomczak e Stupnicki (2014), pressupomos ser relevante adotar um conjunto alargado de atividades

físicas militares que permitam aos soldados, após a sua formação inicial, reagir, futuramente, de forma rápida e coordenada em “território inimigo”.

Ao nível das Capacidades Volitivas, salientamos que 16 participantes da amostra (45,7 %) consideraram ser extremamente importante o treino Perseverança, 27 (77,1 %) indicaram ser extremamente importante o treino da Força de Vontade, 18 (51,4 %) responderam ser extremamente importante o treino da Resistência à Frustração e 20 (57,1 %) consideraram ser extremamente importante o treino da Resistência Psicológica. Neste sentido, emergiram diferenças estatisticamente significativas nas seguintes vertentes: “*Capacidades Volitivas – Resistência à Frustração*” ($X^2=21,568$; sig=0,043); “*Capacidades Volitivas – Resistência Psicológica*” ($X^2=29,144$; sig=0,004) e “*Capacidades Volitivas – Superação*” ($X^2=21,965$; sig=0,038). Perante o exposto, os dados indicam uma tendência de o curso de Comandos estar associado, supostamente, a este tipo de capacidades, que merecem, eventualmente, ser aprofundadas em outros cursos similares.

No que diz respeito aos exercícios, obstáculos e provas específicas a que os participantes estiveram sujeitos durante o período de recruta, 13 elementos da amostra (37,1 %) responderam que percecionaram ter realizado com dificuldade a Pista coletiva de combate, 13 (37,1 %) aludiram que percecionaram ter realizado a Pista de obstáculos com pouca dificuldade, 9 (25,7 %) referem que percecionaram ter realizado a Pista de Condicionamento Induzido do Tiro de Combate com extrema dificuldade e 12 (43,3 %) indicaram que percecionaram ter realizado Tiro de combate Individual com extrema dificuldade. Considerando estes resultados, indo ao encontro de Vrijkotte et al. (2017), é importante ter em conta tais elementos, sobretudo para perceber melhor os motivos que podem levar à desistência de vários instruendos no período de recruta, assim como, também, aferir de que forma os instruendos conseguem vencer a eventual fadiga física que pode estar associada a elementos de extrema dificuldade e a tensão psicológica a que estavam sujeitos durante esta fase (e.g., Pista de Condicionamento Induzido do Tiro de Combate). Nesta ótica, em linha com Litva (2010), parece ainda ser necessário considerar a capacidade individual cardiovascular, respiratória e circulatória, que depois poderá ter reflexos na resposta aeróbia e anaeróbia ao exercício físico.

No âmbito da análise dos dados relativos ao presente estudo, a maioria dos militares indicou ter realizado o Exercício Operacional de Fim de Curso com extrema e muita dificuldade - 17 (48,6%) e 11 (31,4%), respetivamente, seguido da Marcha de

Montanha (inserida no Exercício Operacional de Fim de Curso), em que, relativamente a este exercício, 13 (37,1%) e 9 (25,7%) revelaram graus de dificuldade distintos (cf. Resultados). Note-se que, em ambos os exercícios, apenas 1 elemento (2,9%) da amostra não encontrou nenhuma dificuldade na sua realização. Segue-se o Exercício Psicofísico, com 12 (34,3%) e 8 (22,9%), respetivamente, onde os participantes referem ter sentido extrema e muita dificuldade. Finalmente, registamos o Tiro de Combate Individual e Tiro Dinâmico, que emergem com maior grau de dificuldade no decorrer do curso de Comandos.

Nesta base, indo ao encontro de O'Donnell (2001), parece ser relevante a adoção de eventual treino militar específico, que potencie a marcha, corrida contínua, eficácia motora, entre outras vertentes, associadas, também, a atividades físicas de natureza multifuncional. Assim, este autor (2001) preconiza que deve existir um treino em circuito, que desenvolva, simultaneamente, trabalho anaeróbio e eficácia motora (i.e., realizar um determinado percurso de forma rápida e eficiente), onde se contemple corrida, saltos e equilíbrio dinâmico por cima de obstáculos, trabalho de força média, superior e inferior, passagem e equilíbrio por cima de objetos espalhados pelo solo, entre outras propostas, o que está em linha com o presente estudo.

Quando questionados relativamente ao grau de evolução sentida e atribuída ao treino militar, no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas, durante o treino físico praticado no curso de Comandos, 14 (40,0 %) da amostra referem ter percecionado um grau extremo de evolução atribuída nesta vertente. Perante estes elementos, pressupomos que é importante que as tropas especiais possam ser dotadas de excelente capacidade física e motora, que suporte uma grande variedade de cargas físicas e mecânicas em condições extremas (Drain et al., 2012).

Contatou-se ainda que 14 (40,0%) dos militares inquiridos verificou uma grande evolução das capacidades motoras físicas e psicológicas no decorrer do treino físico durante o curso de Comandos, sendo que 40,0 % afirmou ter notado alguma quebra física depois de iniciar este curso. Por seu lado, 21 (60,0%) dos militares inquiridos revelaram não ter tido a perceção de alguma quebra física depois de iniciar este curso. Salienta-se que, tendo em conta a idade dos participantes, os dados indicaram diferenças estatisticamente significativas no item “*Sentiu que teve alguma quebra física depois de iniciar o Curso de Comandos?*” ($X^2=16,131$; sig=0,024). Estes resultados estão em linha com Avila et al. (2013), pressupondo-se, assim, que as Forças Armadas, regra geral,

atribuem importância no que diz respeito ao treino físico militar e à consequente preparação das suas tropas.

Quanto à satisfação da amostra relativa ao treino militar ministrado no curso de Comandos, 12 (34,3%) dos participantes considerou estar muito satisfeito face ao treino militar praticado durante a fase da Recruta. De acordo com o estado da arte, importa reforçar que os líderes do programa de treino devem explicar de forma clara e inequívoca aos militares quais os objetivos e benefícios que pretendem atingir. Neste caso, a “punição” deve ser evitada quando os militares falham durante a execução do programa. Além disso, um bom programa de treino deve ser muito bem planeado e organizado (Field Manual 21-20 / ver, em detalhe, Headquarters. Department of the Army, 1992. *Field Manual 21-20. Physical Fitness Training*. Washington, D.C.).

Finalmente, um outro aspeto interessante deste estudo reporta-se ao facto de a maioria dos militares inquiridos considerar essencial que os Instrutores/Monitores sejam licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar. Por seu lado, a maioria da amostra considera ser igualmente importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar, pois tendem a estar mais bem preparados para o efeito.

Transversalmente, também alegam que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física podem estar mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico. Note-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no item/questão: “*Considera importante que os instrutores/monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?*” ($X^2=7,825$; sig=0,05) e no item/questão: “*Considera importante que os instrutores/monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?*” ($X^2=7,825$; sig=0,05). Nesta ótica, indo ao encontro de Pereira (2010), também consideramos que treino militar tem evoluído significativamente nos últimos anos, onde a instrução de base, ministrada através de um leque “formadores” qualificados, começa a incluir desportos individuais (Atletismo, Esgrima e Luta) e desportos coletivos (Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol), que são de extrema importância para o desenvolvimento das capacidades motoras (condicionais e coordenativas) dos militares.

T

CAPÍTULO VI

CONCLUSÕES

Os principais resultados deste estudo permitem concluir o seguinte:

No que se refere à idade dos participantes da amostra, conclui-se que existem diferenças estatisticamente significativas nas capacidades motoras coordenativas, sobretudo, ao nível da “*diferenciação cinestésica*” ($X^2=33,874$; sig=0,037). Por seu lado, relativamente às habilitações académicas dos participantes da amostra, constata-se que existem diferenças estatisticamente significativas no “*Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar*” ($X^2=19,284$; sig=0,023); nas “*Capacidades motoras condicionais – Velocidade*” ($X^2=17,378$; sig=0,043) e nas “*Capacidades Coordenativas – Controlo motor*” ($X^2=20,616$; sig=0,014).

No que concerne ao(s) trabalho(s) que os participantes da amostra desenvolveram ou emprego(s) que tiveram antes de ingressar no serviço militar, verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas nos itens: “*Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto militar?*” ($X^2=13,730$; sig=0,008); “*Capacidades Motoras Condicionais – Resistência*” ($X^2=17,306$; sig=0,027); “*Capacidades Volitivas – Resistência à Frustração*” ($X^2=21,568$; sig=0,043); “*Capacidades volitivas – Resistência Psicológica*” ($X^2=29,144$; sig=0,004) e “*Capacidades Volitivas – Superação*” ($X^2=21,965$; sig=0,038).

Em função de os elementos da amostra terem praticado alguma modalidade desportiva antes de iniciarem a recruta, não se verificaram quaisquer diferenças estatisticamente significativas nesta vertente. Além disso, tendo em conta a idade dos participantes, conclui-se que existem diferenças estatisticamente significativas no item “*Sentiu que teve alguma quebra física depois de iniciar o Curso de Comandos?*” ($X^2=16,131$; sig=0,024).

Considerando as habilitações académicas dos participantes, constatou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na “*Perceção subjetiva de esforço que tiveram durante o treino militar - Precisão*” ($X^2=32,760$; sig=0,005); na “*Perceção*

subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Marcha de Montanha (exercício operacional fim de curso)” ($X^2=21,538$; sig=0,043) e “*Considera importante que os instrutores/monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?*” ($X^2=7,825$; sig=0,05).

Considerando a eventualidade de os praticantes da amostra terem praticado alguma modalidade desportiva antes de iniciar a recruta, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Trabalhos ambiente natural*” ($X^2=10,412$; sig=0,034); na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Semana invertida*” ($X^2=9,644$; sig=0,047); na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Marcha de 10 Km*” ($X^2=11,008$; sig=0,012) e na “*Percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar – Marcha de 20 Km*” ($X^2=9,554$; sig=0,049).

Para além das evidências estatísticas, operacionalmente, poder-se-a concluir o seguinte:

Para os participantes da amostra, na generalidade, a aptidão física e o desenvolvimento das capacidades motoras podem ser considerados como essenciais no âmbito do treino militar. Nesta base, tanto as capacidades motoras como as capacidades psicológicas tendem a ser igualmente importantes em contexto de treino militar.

Existe uma percepção clara por parte dos participantes de alguma quebra física e psicológica depois de iniciar o curso de Comandos. Transversalmente, no que diz respeito à percepção subjetiva do esforço, os participantes indicaram a percepção de terem realizado um esforço “muito exaustivo” durante o período de treino militar.

O treino da Velocidade, Resistência e Flexibilidade são percecionados como muito importantes em contexto de treino militar. Outras capacidades, tais como: Diferenciação Cinestésica, Equilíbrio, Ritmo e Orientação Espacial tendem igualmente a ser relevantes para a amostra em contexto de treino militar.

Os participantes consideraram também ser extremamente importante ter em conta aspetos como a Alteração, Adaptação, Aprendizagem, Reação e Controlo Motor. Por sua vez, ao nível das Capacidades Volitivas, destacam a Perseverança, Força de Vontade,

Resistência à Frustração, Resistência Psicológica, Capacidade de Sofrimento e Autossuperação enquanto elementos fulcrais no treino militar.

No que diz respeito aos exercícios, obstáculos e provas específicas a que os participantes estiveram sujeitos durante o curso de Comandos, a maioria dos elementos da amostra percecionou ter realizado, com dificuldade, a Pista Coletiva de Combate, assim como, também, com extrema dificuldade, o exercício Operacional de Fim de Curso, seguido da Marcha de Montanha, inserida no Exercício Operacional de Fim de Curso, o Exercício Psicofísico, a Pista de Condicionamento Induzido do Tiro de Combate e, finalmente, o Tiro de Combate Individual.

A Marcha de 42Km emerge com dificuldade no período do curso de Comandos, acompanhada da Marcha de Montanha (Exercício Operacional de Fim de Curso), exercício que referem ter percecionado muita dificuldade. Finalmente, percecionaram ter realizado o exercício Operacional de Fim de Curso com extrema dificuldade.

Relativamente ao grau de evolução sentido e atribuído ao treino no desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas durante o treino físico do curso de Comandos, a maioria dos participantes (40,0 % da amostra) referiu ter sentido um grau extremo de evolução atribuído a estas componentes.

Quanto à satisfação da amostra relativa ao treino militar ministrado durante o período da recruta, 34,3% considerou estar muito satisfeita e 22,9% extremamente satisfeita face ao treino militar praticado durante a fase da recruta.

Ainda no que concerne à satisfação da amostra relativa ao treino militar ministrado no curso de Comandos, 40,0% considerou estar muito satisfeita e 40,0% extremamente satisfeita face ao treino militar praticado durante o referido curso de formação. Além disso, a maioria dos militares inquiridos considerou essencial que os Instrutores/Monitores fossem licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar.

Finalmente, a maioria da amostra considerou também importante que os Instrutores/Monitores possuíssem conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar, pois tendem, potencialmente, a estar mais bem preparados para o efeito. Neste caso, também alegam que os Instrutores/Monitores

licenciados em Educação Física podem estar mais bem preparados, hipoteticamente, para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico.

6.1. Aplicações práticas

O presente estudo tem aplicações práticas para os Comandos e outras tropas de elite, uma vez que permite traçar um perfil das percepções de competências psicomotoras e motoras dos recrutas em contexto treino militar, “correlacionando” as mesmas com os exercícios que são ministrados, de forma efetiva, durante o período de instrução, tanto na recruta como no curso de Comandos propriamente dito.

Além disso, permite ainda aprofundar conhecimentos sobre a natureza e as características dos exercícios físicos aplicados no curso de Comandos e a forma como os instrutores encaram esta atividade numa ótica geral (macro) e numa visão mais específica (micro).

Possibilita ainda uma percepção subjetiva do esforço a que os recrutas estão sujeitos durante o treino militar e o conhecimento do seu *feedback* em termos de operacionalização.

Finalmente, permite medir o grau de satisfação e de evolução da amostra relativo ao treino militar ministrado no curso de Comandos e dos seus formadores.

6.2. Limitações do estudo

A aplicação de questionários ou instrumentos correlatos, mesmo perante uma validação robusta e muito exigente do ponto de vista científico, como é o caso deste estudo, merece uma avaliação cautelosa dos resultados obtidos, uma vez que, por diversos motivos, a resposta dada pelos inquiridos pode, eventualmente, não corresponder aquilo que efetivamente se passa na realidade, apresentando, por exemplo, um elevado grau de subjetividade relativa à percepção do grau de esforço físico realizado pelos participantes da amostra.

Indo ao encontro de Halson (2014), os questionários, embora possam ser instrumentos de matriz “económica” na análise da percepção da carga de treino, do grau de esforço, da satisfação e da evolução através de respostas subseqüentes à formação do

curso de Comandos, como é o caso deste estudo, estes dependem, operacionalmente, de informações subjetivas, as quais, potencialmente, podem vir a necessitar de ser complementadas e corroboradas com dados fisiológicos.

6.3. Investigação futura

Recomenda-se a investigação futura desta temática, através de estudos que abarquem uma amostra mais numerosa e abrangente, assim como em outras unidades e Tropas Especiais, nomeadamente na área das Operações Especiais, dos Paraquedistas e dos Fuzileiros. Para tal, é importante replicar este trabalho com amostras diferentes, comparando e interligando os resultados obtidos, por forma a alcançar conclusões mais consistentes.

Propomos ainda a realização de futura investigação, onde se possam contemplar períodos temporais mais alargados de recolha de dados, uma vez que estes cursos de formação, nos Comandos, só emergem duas vezes por ano. Logo, com uma aplicação regular de instrumentos de avaliação similares aos deste estudo, podemos associar os dados dos questionários a uma eventual recolha dos valores fisiológicos dos militares, nomeadamente, em três fases distintas, a saber: i) no início do curso, ii) numa etapa intermédia do curso e iii) no final do curso de Comandos, obtendo-se, assim, uma visão mais alargada, de matriz quantitativa e qualitativa, ao nível do desempenho e aptidão psicomotora dos militares e, também, da perceção destas variáveis por parte dos instrutores, dos comandantes de secção, de pelotões e até das subunidades de Comandos.

T

Referências

- Andrzej, T. (2013). Effects of a 3–day survival training on selected coordination motor skills of special unit soldiers. *Science of Martial*, 9, 3, 169-173.
- Avila, J. A., Lima F, P. D. B., Pascoa, M. A., & Tessuti, L. S. (2013). 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*, 19, 5, 363-366.
- Bos, J., Kuijjer, P.P., & Frings-Dresen, M.H. (2002). Definition and assessment of specific occupational demands concerning lifting, pushing, and pulling based on a systematic literature search. *Occupational and Environmental Medicine*, 59, 800-806.
- Crowley, S.K., Wilkinson, L.L., Burroughs, E.L., Muraca, S.T., Wigfall, L.T., Louis-Nance, T., Williams, E.M., Glover, S.H., & Youngstedt, S.D. (2012). Sleep during basic combat training: a qualitative study. *Military Medicine*, 177, 823-828.
- Delaney, D. E. (2011). *Corps Commanders. Five British and Canadian Generals at War, 1939-45*. Vancouver: University of British Columbia Press.
- Domingues, C. A. (2008). A atividade Física diminuindo os efeitos do stress em combate. *Giro do Horizonte*, 37-50.
- Drain, R., Orr, R. Attwells, & D. Billing (2012). *Load Carriage Capacity of the Dismounted Combatant - A Commander's Guide Human*. Human Protection and Performance Division DSTO Defence. Science and Technology. Australia.
- Dreyfuss, I. (1991). Desert shield: military wins battle against heat injury. *The Physician and Sports Medicine*, 19, 6, 141-5.
- Fletcher, J. D., & Chatelier, P. R. (2000). *An overview of military training*. Institute of Defense Analysis. Document D-2514. Alexandria, VA: Institute of Defense Analysis.
- Green, A. H. (2016). The commander's dilemma: Creating and controlling armed group violence. *Journal of Peace Research*, 53, 5, 619-632.
- Halson, S.L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, 44, 2, 139-147.
- Hartley, D. H. (2011). Sun Tzu and command assessment: a study on commander's courage. *International Journal of Leadership*, 6, 2, 263,273.
- Headquarters. Department of the Army (1992). *Field Manual 21-20. Physical Fitness Training*. Washington, D.C.
- Herrador-Colmenero, M., Fernández-Vicente, G., & Ruiz, J.R. (2014). Assessment of physical fitness in military and security forces: a systematic review. *European Journal of Human Movement*, 32, 3-28.

- Jovanović, M., Sporiš, G., Šopar, J., Harasin, D., & Matika, D. (2012). The effects of basic military training on shooting tasks in conditions of sleep deprivation. *Kinesiology*, 44, 1, 31-38.
- King, N., Roberts, D.E., Edwards, J.S., Morizen, R.D., & Askew, E.W. (1994). Cold-weather field feeding: an overview. *Military Medicine*, 159, 2, 121-126.
- Knapik, J., Reynolds, K., Staab, J., Vogel, J.A., & Jones, B. (1992). Injuries associated with strenuous road marching. *Military Medicine*, 157, 2, 64-67.
- Lester, J., Choudhury T, & Borriello, G. (2006). A practical approach to recognizing physical activities. *Pervasive Computing*, 3968, 1-16.
- Lisita, G.A. (2013). Estudo sobre a importância da implantação do curso de aperfeiçoamento em treinamento físico militar. *Artigo monográfico apresentado em cumprimento às exigências para conclusão do curso de formação de oficiais*. Curso de Formação de Oficiais. Secretaria de Estado da Segurança Pública. Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás. Academia Bombeiro Militar. Curso de Formação de Oficiais. Goiânia, 2013.
- Litva, D. (2010). Development of motoric abilities and physical fitness of military professional during their studies at the academy of the armed forces in liptovský mikuláš. *Science & Military*, 2, 93-98.
- Lopes, M. P. F. M. (2012). *Estudo da Aptidão física de policiais militares femininos da região metropolitana do Estado de São Paulo formados entre os anos de 2001 a 2007*. Dissertação (Mestrado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Lorimer, J.G. (2005). Why Would Modern Military Commanders Study the Franco-Prussian War? *Defence Studies*, 5, 1, 108-123.
- Miller, N.L., Shattuck, L-G., Matsangas, P., & Dyche, J. (2008). Sleep and Academic Performance in U.S. Military Training and Education Programs. *International Mind, Brain, and Education Society and Blackwell Publishing*, 2, 1, 29-33.
- Mónico, J.L.S. (2017). *Lesões de sobrecarga, um novo olhar sobre a traumatologia desportiva e o exercício*. Dissertação de Mestrado na Área científica de Ortopedia e Medicina Desportiva. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Coimbra. Portugal.
- Murphy, P. J. (2002). *Fatigue Management during Operations: A Commander's Guide*. Puckapunyal, Victoria, Australia, Doctrine Wing, Land Warfare Development Center.
- O'Donnell, F.M. (2001). *Physical training programs in light infantry units: Are they preparing soldiers for the rigors of combat?* Master of Military Art and Science Thesis, U.S. Army Command and General Staff College, Fort Leavenworth, KS.
- Oksa, J., Rintamaki, H., & Mäkinen, T. (2006). The Effect of Training of Military Skills on Performance in Cold Environment Guarantor. *Military Medicine*, 171, 8, 757.
- Patrick, J., Scrase, G., Ahmed A., & Tombs, M. (2009). Effectiveness of instructor behaviours and their relationship to leadership. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, 3, 491-509.

- Pereira, E., F., & Teixeira, C.S. (2006). Proposta de valores normativos para avaliação da aptidão física em militares da Aeronáutica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 4, 249-256.
- Pereira, J.A.M. (2010). O treino físico na academia militar e o perfil de competências do oficial de infantaria. *Dissertação de Mestrado em Ciências Militares - especialidade infantaria*. Trabalho de investigação aplicada. Mestrado em Ciências Militares - especialidade infantaria. Academia Militar. Lisboa. Portugal.
- Reynolds, K. L., White, J., Knapik, J.J., Witt, C., & Amoroso, P. (1999). Injuries and risk factors in a 100-mile (161-km) infantry road march. *Preventive Medicine*, 28, 2, 167-173.
- Rintamäki, H, Oksa, J, Rissanen, S, Mäkinen, T, Kyröläinen, H, Keskinen, O, Kauranen, K, & Peitso, A. (2005). *Physical activity during a 12 days' military field training in winter and the effects on muscular and cardiorespiratory fitness*. In: Strategies to Maintain Combat Readiness during Extended Deployments – A Human Systems Approach. RTO-MP-HFM-124.
- Rosendal, L. Langberg, H., Skov-Jensen, A., & Kjaer, M. (2003). Incidence of Injury and Physical Performance Adaptations During Military Training. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 13, 3, 157-163.
- Seidi, M. (2008). *O posicionamento das tropas comandos no exército. Trabalho de investigação aplicada*. Direção de ensino curso de infantaria. Academia Militar. Lisboa. Disponível em https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6979/1/tia_420_seidi.pdf Última consulta efetuada em 31.12.2017.
- Stevenson, J.M., Bryant, J.T., Andrew, G.M., Smith, J.T., French, S.L., Thomson, J.M., & Deakin, J.M. (1992). Development of physical fitness standards for Canadian Armed Forces younger personnel. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 214-21.
- Thomas, W. (2010). *Physical activities and demands in Swiss soldiers*. Doctoral Thesis ETH Zurich Research Collection. ETH ZURICH.
- Tomczak, A. (2010). Effects of winter survival training on selected motor indices. *Biomed Human Kinetics*, 2, 62-65.
- Tomczak, A. (2013). Effects of a 3–day survival training on selected coordination motor skills of special unit soldiers. *Archives of Budo. Science of Martial Arts*, 9, 3, 169-173.
- Tomczak, A., & Stupnicki, R. (2014). An assessment of four running tests used in military training. *Biomedical Human Kinetics*, 6, 47-50.
- Vasiliki, K. (2014). The Competency of the Military Fitness Training Leaders in the Hellenic Army. *Journal of Military and Veterans' Health*, 22, 3, 34-43.
- Vickers, R.R., & Bernard J.A.C. (2008). *Development of motoric abilities and physical fitness of military professional during their studies at the academy of the armed forces in liptovský mikuláš*. Naval Health Research Center. San Diego, California.
- Vieira de Carvalho, M., Ramos, G.P., Maia-Lima, A., Castro, H.O., & Marins, J.B.C. (2011). Aspectos fisiológicos e ambientais relacionados à prática de exercícios militares. *Revista Mineira de Educação Física*, Viçosa, 19, 3, 100-110.

Vrijkotte, S., Meeusen, R., Roelands, B., Kubesch, S., Mairesse, O., Schutter, G., & Pattyn, N. (2017). Refining selection for elite troops by predicting military training outcome. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 88, 9, 850-857.

Vrijkotte, S., Roelands, B., Meeusen, & R., Pattyn, N. (2016). Sustained Military Operations and Cognitive Performance. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 87, 8, 718-727.

Walker, G. H., Stanton, N. A., Salmon, P., & Jenkins, D. (2009). How can we support the commander's involvement in the planning process? An exploratory study into remote and co-located command planning. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 39, 2, 456-464.

T

ANEXO I

QUESTIONÁRIO:

PERCEÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA, CAPACIDADE MOTORA E TREINO MILITAR NO CURSO DE COMANDOS

Questionário:

Perceção da aptidão física, capacidade motora e treino militar no curso de Comandos

O questionário que se apresenta de seguida enquadra-se no âmbito da dissertação de mestrado, intitulada: “*Perceção da aptidão física, capacidade motora e treino militar no curso de Comandos*”, desenvolvida no âmbito do curso de mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF.UC).

A sua colaboração neste estudo é indispensável, pelo que solicitamos a resposta a todas as questões com a máxima sinceridade.

Garantimos a total confidencialidade dos dados obtidos e o anonimato nas respostas e agradecemos, desde já, a colaboração prestada.

Dia: _____ Hora: _____

Parte I. Caracterização do participante

1. Género: Masculino
 Feminino

2. Idade: _____ anos

3. Habilitações Académicas:

9º Ano
12º Ano
Bacharelato
Licenciatura
Mestrado
Outro Qual: _____

4. Trabalho(s) que desenvolveu ou emprego(s) que teve antes de ingressar no serviço militar:

Por conta própria
Por conta de outrem
No setor primário
No setor secundário
No setor terciário

(...) Continuação do questionário

5. Praticou alguma modalidade desportiva antes de iniciar a recruta? Sim ___ Não ___

(Assinale com uma cruz (X))

Caso tenha respondido: “Sim”, por favor, refira há quantos anos deixou de praticar a modalidade?
_____anos.

Se respondeu: “Sim”, por favor, responda às seguintes questões:

5.1. Qual o tipo ou categoria pertence à modalidade desportiva que praticou?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| Desportos de bola | <input type="checkbox"/> |
| Desportos de corrida | <input type="checkbox"/> |
| Desportos de salto | <input type="checkbox"/> |
| Desportos de água | <input type="checkbox"/> |
| Desportos com animais | <input type="checkbox"/> |
| <i>Desportos de lançamento</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Desportos de combate/contato</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Artes marciais</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Outras</i> | <input type="checkbox"/> |

5.2. Onde praticou a modalidade desportiva?

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| Em ginásio | <input type="checkbox"/> |
| Em Clube desportivo | <input type="checkbox"/> |
| Em Associação | <input type="checkbox"/> |
| Na rua/parques/matias | <input type="checkbox"/> |
| Em casa | <input type="checkbox"/> |

(...) Continua na página seguinte

5.3. Durante quantos anos praticou a modalidade desportiva?

_____anos.

5.4. Em que regime praticou a modalidade desportiva (profissional ou amador)? _____

5.5. Quantas horas diárias de prática desportiva efetuava (em média)? _____ horas.

5.6. Quantas horas semanais de prática desportiva efetuava (em média)? _____ horas.

(...) Continua na página seguinte

Parte II

Percepção da aptidão física, capacidades motoras e treino militar

1. Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras é essencial no âmbito do treino militar?

Sim

Não

2. Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto militar?

Sim

Não

3. Considera que o treino das capacidades psicológicas é mais importante que o treino das capacidades físicas em contexto militar?

Sim

Não

4. Considera que tanto as capacidades psicológicas como as capacidades físicas são igualmente importantes em contexto de treino militar?

Sim

Não

5. Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a *sem importância* e 5 corresponde a *extremamente importante*, assinala com uma cruz (X) o grau de importância atribuída ao treino das **capacidades motoras em contexto de treino militar**:

Sem importância

Pouco importante

Importante

Muito importante

Extremamente importante

(...) Continua na página seguinte

6. Assinale com uma cruz (X) em cada um dos itens e opções, em que 1 corresponde a *sem importância* e 5 corresponde a *extremamente importante*, o grau de importância atribuído ao treino das **capacidades motoras condicionais, coordenativas e às capacidades volitivas** em contexto de treino militar:

6.1. Capacidades motoras condicionais

- Força: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Velocidade: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Resistência: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Flexibilidade: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante

(...) Continua na página seguinte

6.2. Capacidades motoras coordenativas

- Diferenciação cinestésica: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Equilíbrio: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Orientação espacial: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Ritmo: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Reação motora: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Alteração e adaptação: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Aprendizagem motora: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Controlo Motor: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante

Capacidades volitivas

- Perseverança: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Força de vontade: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Resistência à frustração: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Resistência psicológica: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Capacidade de sofrimento: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante
- Autosuperação: Sem importância Pouco importante Importante Muito importante Extremamente importante

7. Das opções que a seguir se apresentam, enumere por grau de esforço, em que 1 corresponde a *nenhum esforço* e 5 corresponde a *muito exaustivo*, a sua **perceção subjetiva do esforço que teve durante o treino militar**:

- | | |
|------------------|--------------------------|
| Nenhum esforço | <input type="checkbox"/> |
| Esforço mínimo | <input type="checkbox"/> |
| Esforço moderado | <input type="checkbox"/> |
| Esforço máximo | <input type="checkbox"/> |
| Muito Exaustivo | <input type="checkbox"/> |

(...) Continua na página seguinte

8. Das opções que a seguir se apresentam, enumere, por grau de dificuldade, em que 1 corresponde a *nenhuma dificuldade* e 5 corresponde a *extrema dificuldade*, a sua percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar:

- Exercício Psicofísico: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Pista Individual de Combate (PIC): Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Pista Coletiva de Combate (PCC): Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Pista de obstáculos 200: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Pista de condicionamento induzido do Tiro de Combate: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Tiro de combate individual: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Precisão: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Reativo: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Dinâmico: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Tiro de combate Equipa: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Dinâmico: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Trabalho em alturas/Técnicas de Transposição: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Rapel: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Corda Rápida: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Trabalhos Torre: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Trabalhos ambiente natural: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Pista elevada: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Transposições expeditas (linhas de água): Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Agressividade: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Combate em áreas edificadas: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Semana invertida: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Marcha de 10km: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Marcha de 20km: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Marcha de 42km: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Marcha de montanha (exercício Operacional de Fim de Curso): Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade
- Exercício Operacional de Fim de Curso: Nenhuma Dificuldade Pouca dificuldade Dificuldade Muita dificuldade Extrema dificuldade

(...) Continua na página seguinte

Parte III

Percepção dos militares sobre a formação e preparação dos instrutores

9. Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a *nenhuma preparação* e 5 corresponde a *extremamente preparados*, assinale com uma cruz (X) o grau de **formação e preparação atribuída aos instrutores sobre o treino das capacidades motoras** em contexto de treino físico militar:

Nenhuma preparação	<input type="checkbox"/>
Pouca preparação	<input type="checkbox"/>
Preparados	<input type="checkbox"/>
Muito preparados	<input type="checkbox"/>
Extremamente preparados	<input type="checkbox"/>

10. Considera importante que os Instrutores/Monitores sejam licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar?

Sim Não

Justifique:

11. Considera importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?

Sim Não

Justifique:

12. Considera importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar?

Sim Não

Justifique:

13. Considera que os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estão mais bem preparados para ministrar treino físico militar?

Sim Não

Justifique:

14. Considera que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estão mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar?

Sim Não

Justifique:

15. Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a *Nada satisfeito* e que 5 corresponde a *Extremamente satisfeito*, assinale com uma cruz (X) o grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase de recruta?

Nada satisfeito
Pouco satisfeito
Satisfeito
Muito Satisfeito
Extremamente satisfeito

16. Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a *Nada satisfeito* e que 5 corresponde a *Extremamente satisfeito*, assinale com uma cruz (X) o grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos?

Nada satisfeito
Pouco satisfeito
Satisfeito
Muito Satisfeito
Extremamente satisfeito

(...) Continua na página seguinte

17. Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a *nenhuma evolução* e 5 corresponde a *extrema evolução*, assinale com uma cruz (X) o grau de **evolução sentida e atribuída ao treino militar no que concerne ao desenvolvimento das capacidades psicomotoras, aptidão física e capacidades psicológicas** durante o curso de Comandos:

- Nenhuma evolução
- Pouca evolução
- Alguma evolução
- Muita evolução
- Extrema evolução

18. Sentiu que teve alguma “quebra” física depois de iniciar o curso de Comandos?

Sim _____ Não _____ (Assinale com uma cruz(x))

19. Se respondeu “Sim”, por favor, responda às seguintes questões:

19.1. Em que fase(s) do curso de Comandos sentiu uma maior “quebra” física?

20. Sentiu que teve alguma “quebra” psicológica depois de iniciar o curso de Comandos?

Sim _____ Não _____ (Assinale com uma cruz(x))

21. Se respondeu “Sim”, por favor, responda às seguintes questões:

21.1. Em que fase(s) do curso de Comandos sentiu maior quebra psicológica?

Muito Obrigado
pela sua colaboração!

O questionário terminou.

Nota: Tendo em conta o tamanho e a macha de texto do respetivo instrumento, é apresentado um modelo sumariado do mesmo, que foi devidamente adaptado do questionário original aplicado à amostra. Por estes motivos, salientamos que o presente questionário não abarca todos os dados do documento nativo, os quais podem ser consultados em arquivo, através de suporte de papel.

ANEXO II

**AVALIADORES DO QUESTIONÁRIO APLICADO AOS
MILITARES FINALISTAS DO CURSO DE COMANDOS**

AVALIADORES	POSTO/ ARMA	FORMAÇÃO ACADÊMICA	CURSOS MILITARES / Abreviatura
AVALIADOR 1	Cor /INF CMD/OE/ Para	Mestre Ciências Militares	INF/CMD/ INSTR EF MILITAR/INSTR TIRO/COIR/CURSO FORMAÇÃO FORMADORES
AVALIADOR 2	Cor /INF CMD/OE/ Para	Mestre Ciências Militares	INF/CMD/COE/CPQ/INSTR EF MILITAR/INSTR TIRO/COIR/CURSO FORMAÇÃO FORMADORES
AVALIADOR 3	TCor MED	Mestre Medicina/ Espec.MedDesp	CURSO FORMAÇÃO FORMADORES
AVALIADOR 4	TCor MED	Mestre Medicina/ Espec.Medicina Desportiva	CURSO FORMAÇÃO FORMADORES
AVALIADOR 5	TCor/INF	Lic. Ciências Militares/Mestre Ciências do Desporto (Doutorando Treino Desportivo)	MESTRE EF MILITAR/ CURSO INSTR EF MILITAR/INSTR TIRO/COIR CURSO FORMAÇÃO FORMADORES
AVALIADOR 6	TCor/INF	Mestre Ciências Militares	CMD/COE/PQ/INSTR. EF MILITAR/INSTR TIRO/ COIR/CEM
AVALIADOR 7	TCor/INF	Lic. Ciências Militares/Mestre Ciências do Desporto	MESTRE EF MILITAR/ CURSO INSTR EF MILITAR/INSTR TIRO /CEM/ CURSO FORMAÇÃO FORMADORES

AVALIADOR 8	TCor/INF	Mestre Ciências Militares	CMD/COE/PQ/INSTR EF MILITAR/INSTR TIRO/ COIR/CEM	(Doutorando Treino Desportivo)
AVALIADOR 9	Maj/INF	Mestre Ciências Militares	CURSO CMD/INSTR EF MILITAR/INSTR TIRO/CEM FORMAÇÃO FORMADORES	
AVALIADORES	POSTO/ ARMA	FORMAÇÃO ACADÊMICA	CURSOS MILITARES / Abreviatura	
AVALIADOR 10	Cap/INF	Mestre Ciências Militares	CURSO CMD/INSTR EF MILITAR/INSTR CMD/INSTR TIRO/ CURSO FORMAÇÃO FORMADORES	
AVALIADOR 11	Cap MED	Lic. Medicina/ Espec. Medicina Desportiva	MEDICINA MILITAR/CURSO FORMAÇÃO FORMADORES	
AVALIADOR 12	Sch/INF	12º Ano	CURSO CMD/INSTR EF/INSTR CMD/INSTR TIRO	
AVALIADOR 13	Saj/INF	12º Ano	INSTR EF/INSTR CMD/INSTR TIRO	
AVALIADOR 14	Saj/INF	12º Ano	CMD/ COEFUZ/INSTR EF MILITAR/INSTR CMD/INSTR TIRO	
AVALIADOR 15	1Sar/INF	12º Ano	CMD/COE/CPQ/INSTR EF//INSTR TIRO	
AVALIADOR 16	2 Cab/RV	12º Ano	-	
AVALIADOR 17	2 Cab/RC	Licenciatura	-	
AVALIADOR 18	Sold/RC	Licenciatura	-	
AVALIADOR 19	Sold/RC	12º Ano	-	

AVALIADOR 20	Sold/RC	12º Ano	-
AVALIADOR 21	Sold/RC	12º Ano	-
AVALIADOR 22	Sold/RC	12º Ano	-
AVALIADOR 23	Sold/RV	12º Ano	-

ANEXO III

PERFIL DOS PERITOS DO CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

PERITO	POSTO/ARMA	FUNÇÃO/RELAÇÃO	FORMAÇÃO ACADÊMICA	UNID./ESTAB./ÓRG. (U/E/O)	NÚMERO DE ANOS EXERCÍCIO	CURSOS MILITARES
PERITO 1	TENENTE (ATIVO)	Jurista	Mestre em Direito	Comando da Brigada de Intervenção	8 Anos	CURSO DE FORMAÇÃO FORMADORES
PERITO 2	TENENTE (ATIVO)	Jurista	Mestre em Direito	Comando da Brigada de Intervenção	10 Anos	CURSO FORMAÇÃO FORMADORES
PERITO 3	TENENTE (RESERVA)	Jurista	Mestre em Direito	Centro de Saúde Militar de Coimbra	12 Anos	CURSO FORMAÇÃO FORMADORES

ANEXO IV

(ANÁLISE COMPLEMENTAR DOS RESULTADOS)

Percepção do treino das capacidades motoras, esforço físico e treino dos militares no âmbito do treino físico militar

Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras é essencial no âmbito do treino militar?

Tabela 1. Frequências relativas à importância atribuída ao desenvolvimento das capacidades motoras no treino militar.

Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras é essencial no âmbito do treino militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	34	97,1
Não	1	2,9

Treino das capacidades motoras versus treino das capacidades psicológicas em contexto militar

Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto militar?

Tabela 2. Frequências relativas à importância atribuída ao treino das capacidades motoras comparativamente ao treino das capacidades psicológicas em contexto militar.

Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	7	20,0
Não	28	80,0

T

Treino das capacidades psicológicas versus capacidades físicas em contexto de treino físico militar

Considera que o treino das capacidades psicológicas é mais importante que o treino das capacidades físicas em contexto militar?

Tabela 3. Frequências relativas à importância atribuída ao treino das capacidades psicológicas comparativamente ao treino das capacidades físicas em contexto militar.

Considera que o treino das capacidades psicológicas é mais importante que o treino das capacidades físicas em contexto militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	25	71,4
Não	10	28,6

Considera que tanto as capacidades psicológicas como as capacidades físicas são igualmente importantes em contexto de treino militar?

Tabela 4. Frequências relativas à importância atribuída ao treino das capacidades psicológicas comparativamente ao treino das capacidades físicas em contexto militar.

Considera que tanto as capacidades psicológicas como as capacidades físicas são igualmente importantes em contexto de treino militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	30	85,7
Não	4	11,4
NS/NR	1	2,9

NS/NR - Não sabe ou não respondeu

T

Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar

Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a “sem importância” e 5 corresponde a “extremamente importante”, assinale o grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras, em contexto de treino militar.

Tabela 5. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	1	2,9
Pouco importante	0	0,0
Importante	5	14,3
Muito importante	13	37,1
Extremamente importante	16	45,7

Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras condicionais, coordenativas e volitivas em contexto de treino militar

Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a “sem importância” e 5 corresponde a “extremamente importante”, assinale o grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora, em contexto de treino militar.

Força

Tabela 6. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional – Força, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional – Força, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	3	8,6
Importante	8	22,9
Muito importante	10	28,6
Extremamente importante	14	40,0

Velocidade

Tabela 7. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional – Velocidade, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional – Velocidade, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	3	8,6
Importante	12	34,3
Muito importante	8	22,9
Extremamente importante	12	34,3

Resistência

Tabela 8. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional – Resistência, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional – Resistência, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	0	0,0
Importante	4	11,4
Muito importante	6	17,1
Extremamente importante	25	71,4

Flexibilidade

Tabela 9. Freqüências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional – Flexibilidade, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional – Flexibilidade, em contexto de treino militar	Freqüência Absoluta de respostas	Freqüência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	2	5,7
Importante	8	22,9
Muito importante	14	40,0
Extremamente importante	11	31,4

Capacidade Motora Coordenativa

Diferenciação Cinestésica

Tabela 10. Freqüências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Diferenciação Cinestésica, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Diferenciação Cinestésica, em contexto de treino militar	Freqüência Absoluta de respostas	Freqüência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	10	28,6
Importante	13	37,1
Muito importante	11	31,4
Extremamente importante	1	2,9

Equilíbrio

Tabela 11. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Equilíbrio, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Equilíbrio, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	2	5,7
Importante	9	25,7
Muito importante	11	31,4
Extremamente importante	13	37,1

Orientação Espacial

Tabela 12. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Orientação espacial em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora condicional - Orientação Espacial em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	2	5,7
Importante	9	25,7
Muito importante	11	31,4
Extremamente importante	13	37,1

Ritmo

Tabela 13. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Ritmo, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Ritmo, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	0	0,0
Importante	8	22,9
Muito importante	12	34,3
Extremamente importante	15	42,9

Reação motora

Tabela 14. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Reação Motora, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Reação Motora, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	2	5,7
Importante	6	17,1
Muito importante	8	22,9
Extremamente importante	19	54,3

T

Alteração e Adaptação

Tabela 15. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Alteração e Adaptação, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Alteração e Adaptação, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	0	0,0
Importante	8	22,9
Muito importante	9	25,7
Extremamente importante	18	51,4

Aprendizagem Motora

Tabela 16. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Aprendizagem Motora, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Aprendizagem Motora, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	1	2,9
Importante	8	22,9
Muito importante	13	37,1
Extremamente importante	13	37,1

T

Controlo Motor

Tabela 17. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Controlo Motor, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Controlo Motor, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	1	2,9
Importante	8	22,9
Muito importante	14	40,0
Extremamente importante	12	34,3

Capacidades Volitivas

Perseverança

Tabela 18. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade volitiva – Perseverança, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade volitiva – Perseverança, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	0	0,0
Importante	6	17,1
Muito importante	13	37,1
Extremamente importante	16	45,7

T

Força de vontade

Tabela 19. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade volitiva – Força de vontade, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Força de Vontade, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	0	0,0
Importante	3	8,6
Muito importante	5	14,3
Extremamente importante	27	77,1

Resistência à Frustração

Tabela 20. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade volitiva – Resistência à Frustração, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Resistência à Frustração, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	1	2,9
Importante	3	8,6
Muito importante	13	37,1
Extremamente importante	13	51,4

Resistência Psicológica

Tabela 21. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade volitiva – Resistência Psicológica, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Resistência Psicológica, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	1	2,9
Importante	1	2,9
Muito importante	13	37,1
Extremamente importante	20	57,1

Capacidade de Sofrimento

Tabela 22. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade volitiva – Capacidade de Sofrimento, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Capacidade de Sofrimento, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	1	2,9
Importante	2	5,7
Muito importante	11	31,4
Extremamente importante	21	60,0

T

Autossuperação

Tabela 23. Frequências relativas ao grau de importância atribuída ao treino da capacidade volitiva – Autossuperação, em contexto de treino militar.

Grau de importância atribuída ao treino da capacidade motora coordenativa – Autossuperação, em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sem importância	0	0,0
Pouco importante	1	2,9
Importante	1	2,9
Muito importante	12	34,3
Extremamente importante	21	60,0

Grau de esforço de percepção subjetiva de esforço durante o treino militar

Enumere, por grau de esforço, numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nenhum esforço” e 5 corresponde a “muito exaustivo”, a sua percepção subjetiva de esforço que teve durante o treino militar.

Tabela 24. Frequências relativas ao grau da percepção subjetiva do esforço durante o treino militar.

Grau de esforço de percepção subjetiva de esforço durante o treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhum esforço	0	0,0
Esforço mínimo	1	2,9
Esforço moderado	4	11,4
Esforço máximo	14	40,0
Esforço muito exaustivo	16	45,7

Percepção subjetiva de esforço no treino militar

Exercício Psicofísico

Tabela 25. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Exercício Psicofísico.

Grau de esforço percebido durante o treino militar – Exercício psicofísico	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	4	11,4
Dificuldade	10	28,6
Muita dificuldade	8	22,9
Extrema dificuldade	12	34,3

Pista Individual de Combate (PIC)

Tabela 26. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Pista Individual de Combate.

Grau de esforço percebido durante o treino militar – Pista Individual de Combate (PIC)	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma dificuldade	2	5,7
Pouca dificuldade	7	20,0
Dificuldade	13	37,1
Muita dificuldade	10	28,6
Extrema dificuldade	3	8,6

Pista Coletiva de Combate (PCC)

Tabela 27. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Pista Coletiva de Combate.

Grau de esforço percebido durante o treino militar – Pista Coletiva de Combate (PCC)	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma dificuldade	2	5,7
Pouca dificuldade	5	14,3
Dificuldade	13	37,1
Muita dificuldade	8	22,9
Extrema dificuldade	7	20,0

Pista de Obstáculos 200m

Tabela 28. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Pista de Obstáculos 200m.

Grau de esforço percebido durante o treino militar – Pista de Obstáculos 200m	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma dificuldade	5	14,3
Pouca dificuldade	13	37,1
Dificuldade	11	31,4
Muita dificuldade	3	8,6
Extrema dificuldade	3	8,6

Pista de Condicionamento Induzido do Tiro de Combate

Tabela 29. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Pista de Condicionamento Induzido do Tiro de Combate.

Grau de esforço percebido durante o treino militar – Pista de Condicionamento Induzido do Tiro de Combate	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma dificuldade	3	8,6
Pouca dificuldade	7	20,0
Dificuldade	7	20,0
Muita dificuldade	9	25,7
Extrema dificuldade	9	25,7

Tiro de Combate Individual

Tabela 30. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Tiro de Combate Individual.

Grau de esforço percebido durante o treino militar – Tiro de Combate Individual	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	6	17,1
Dificuldade	8	22,9
Muita dificuldade	8	22,9
Extrema dificuldade	12	34,3

Tiro de Precisão

Tabela 31. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Tiro de Precisão.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Tiro de Precisão		
Nenhuma dificuldade	3	8,6
Pouca dificuldade	14	40,0
Dificuldade	8	22,9
Muita dificuldade	4	11,4
Extrema dificuldade	5	14,3
NS/NR	1	2,9

NS/NR - Não sabe ou não respondeu

Tiro Reativo

Tabela 32. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Tiro Reativo.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Tiro Reativo		
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	10	28,6
Dificuldade	9	25,7
Muita dificuldade	8	22,9
Extrema dificuldade	7	20,0

Tiro Dinâmico

Tabela 33. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Tiro dinâmico.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Tiro Dinâmico		
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	12	34,3
Dificuldade	6	17,1
Muita dificuldade	8	22,9
Extrema dificuldade	8	22,9

Tiro de Combate Equipa

Tabela 34. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Tiro de Combate de Equipa.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Tiro de Combate de Equipa		
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	11	31,4
Dificuldade	8	22,9
Muita dificuldade	8	22,9
Extrema dificuldade	7	20,0

Trabalho em Alturas/Técnicas de Transposição

Tabela 35. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Trabalho em Alturas/Técnicas de Transposição.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Trabalho em Alturas/Técnicas de Transposição		
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	8	22,9
Dificuldade	11	31,4
Muita dificuldade	7	20,0
Extrema dificuldade	8	22,9

Rapel

Tabela 36. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Rapel.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Rapel		
Nenhuma dificuldade	4	11,4
Pouca dificuldade	11	31,4
Dificuldade	11	31,4
Muita dificuldade	4	11,4
Extrema dificuldade	5	14,3

Corda Rápida

Tabela 37. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Corda Rápida.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Corda Rápida		
Nenhuma dificuldade	6	17,1
Pouca dificuldade	16	45,7
Dificuldade	9	25,7
Muita dificuldade	2	5,7
Extrema dificuldade	2	5,7

Trabalhos de Torre

Tabela 38. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Trabalhos de Torre.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Trabalhos de Torre		
Nenhuma dificuldade	10	28,6
Pouca dificuldade	14	40,0
Dificuldade	4	11,4
Muita dificuldade	5	14,3
Extrema dificuldade	2	5,7

Trabalho em Ambiente Natural

Tabela 39. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Trabalho em Ambiente Natural.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Trabalho em Ambiente Natural		
Nenhuma dificuldade	8	22,9
Pouca dificuldade	15	42,9
Dificuldade	9	25,7
Muita dificuldade	1	2,9
Extrema dificuldade	2	5,7

Pista Elevada

Tabela 40. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Pista Elevada.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Pista Elevada		
Nenhuma dificuldade	8	22,9
Pouca dificuldade	16	45,7
Dificuldade	7	20,0
Muita dificuldade	2	5,7
Extrema dificuldade	2	5,7

Transposições Expeditas (Linhas de Água)

Tabela 41. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar – Transposições Expeditas (Linhas de Água).

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Transposições Expeditas (Linhas de Água)		
Nenhuma dificuldade	6	17,1
Pouca dificuldade	16	45,7
Dificuldade	8	22,9
Muita dificuldade	3	8,6
Extrema dificuldade	2	5,7

Agressividade

Tabela 42. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar – Agressividade.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Agressividade		
Nenhuma dificuldade	8	22,9
Pouca dificuldade	14	40,0
Dificuldade	9	25,7
Muita dificuldade	2	5,7
Extrema dificuldade	2	5,7

Combate em Áreas Edificadas

Tabela 43. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Combate em Áreas Edificadas.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Combate em Áreas Edificadas		
Nenhuma dificuldade	3	8,6
Pouca dificuldade	14	40,0
Dificuldade	13	37,1
Muita dificuldade	2	5,7
Extrema dificuldade	3	8,6

Semana Invertida

Tabela 44. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Semana Invertida.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Semana Invertida		
Nenhuma dificuldade	6	17,1
Pouca dificuldade	12	34,3
Dificuldade	10	28,6
Muita dificuldade	4	11,4
Extrema dificuldade	3	8,6

Marcha dos 10 Km

Tabela 45. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Marcha 10 Km.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Marcha 10Km		
Nenhuma dificuldade	0	0,0
Pouca dificuldade	13	37,1
Dificuldade	11	31,4
Muita dificuldade	7	20,0
Extrema dificuldade	4	11,4

Marcha dos 20 Km

Tabela 46. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Marcha 20 Km.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Marcha 20Km		
Nenhuma dificuldade	2	5,7
Pouca dificuldade	15	42,9
Dificuldade	11	31,4
Muita dificuldade	3	8,6
Extrema dificuldade	4	11,4

Marcha dos 42 Km

Tabela 47. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Marcha 42 Km.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Marcha 42Km		
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	8	22,9
Dificuldade	13	37,1
Muita dificuldade	7	20,0
Extrema dificuldade	6	17,1

Marcha de Montanha (Exercício Operacional de Fim de Curso)

Tabela 48. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Marcha de Montanha.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Marcha de Montanha		
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	3	8,6
Dificuldade	9	25,7
Muita dificuldade	9	25,7
Extrema dificuldade	13	37,1

Exercício Operacional de Fim de Curso

Tabela 49. Frequências relativas ao grau de esforço percebido durante o treino militar - Exercício Operacional de Fim de Curso.

Grau de esforço percebido durante o treino militar –	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Exercício Operacional de Fim de Curso		
Nenhuma dificuldade	1	2,9
Pouca dificuldade	2	5,7
Dificuldade	4	11,4
Muita dificuldade	11	31,4
Extrema dificuldade	17	48,6

T

Parte III – Percepção dos militares sobre a formação e preparação dos instrutores

Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nenhuma preparação” e 5 corresponde a “extremamente preparados” assinala o grau de preparação atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino físico militar

Tabela 50. Frequência relativas à percepção do grau de preparação atribuído ao treino das capacidades motoras em contexto de treino físico militar.

Percepção subjetiva do grau de preparação atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino físico militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma preparação	1	2,9
Pouca preparação	2	5,7
Preparados	6	17,1
Muito preparados	15	42,9
Extremamente preparados	12	34,3

Considera importante que os Instrutores/Monitores sejam licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar?

Tabela 51. Frequências relativas à importância atribuída ao facto de os Instrutores/Monitores serem licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar.

Considera importante que os Instrutores/Monitores sejam licenciados em Educação Física para ministrar treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	24	68,6
Não	11	31,4

Considera importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?

Tabela 52. Frequências relativas à importância atribuída ao facto de os Instrutores/Monitores possuírem conhecimento científico na área de Educação Física para ministrar treino físico militar.

Considera importante que os Instrutores/Monitores possuam conhecimento na área de Educação Física para ministrar treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	27	77,1
Não	8	22,9

Considera importante que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física possuam conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar?

Tabela 53. Frequências relativas à importância atribuída ao facto de os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física possuírem conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar.

Considera importante que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física possuam conhecimento científico sobre as capacidades motoras que são desenvolvidas em contexto de treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	27	77,1
Não	8	22,9

T

Considera que os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estão mais bem preparados para ministrar treino físico militar?

Tabela 54. Frequências relativas sobre os Instrutores/Monitores licenciados e/ou possuírem conhecimento científico na área de Educação Física estarem mais bem preparados para ministrar treino físico militar.

Considera que os Instrutores/Monitores que sejam licenciados e/ou possuam conhecimento científico na área de Educação Física estão mais bem preparados para ministrar treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	27	77,1
Não	7	20,0
NS/NR	1	2,9

NS/NR - Não sabe ou não respondeu

Considera que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estão mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar?

Tabela 55. Frequências relativas sobre os Instrutores/Monitores licenciados estarem mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar.

Considera que os Instrutores/Monitores licenciados em Educação Física estão mais bem preparados para reduzir uma eventual incidência de lesões em contexto de treino físico militar?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	29	82,9
Não	6	17,1

T

Grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos

Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nada satisfeito” e 5 corresponde a “extremamente satisfeito” assinale o grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta.

Tabela 56. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta.

Grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante a fase da recruta	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nada satisfeito	0	0,0
Pouco satisfeito	4	11,4
Satisfeito	11	31,4
Muito satisfeito	12	34,3
Extremamente satisfeito	8	22,9

Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nada satisfeito” e 5 corresponde a “extremamente satisfeito” assinale o grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos.

Tabela 57. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto ao grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos.

Grau de satisfação sobre o treino físico militar praticado durante o curso de Comandos	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nada satisfeito	0	0,0
Pouco satisfeito	1	2,9
Satisfeito	6	17,1
Muito satisfeito	14	40,0
Extremamente satisfeito	14	40,0

Grau de evolução sentida e atribuída ao treino no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico durante o curso de Comandos numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nada satisfeito” e 5 corresponde a “extremamente satisfeito” assinale o grau de evolução sentida e atribuída ao treino.

Tabela 58. Frequências relativas ao grau de evolução sentida e atribuída ao treino no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do treino físico durante o curso de Comandos.

Grau de evolução sentida e atribuída ao treino no que concerne ao desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas no decorrer do curso de Comandos	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nenhuma evolução	0	0,0
Pouca evolução	3	8,6
Alguma evolução	5	14,3
Muita evolução	13	37,1
Extrema evolução	14	40,0

Sentiu que teve alguma quebra física depois de iniciar o curso de Comandos?

Tabela 59. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto à existência de quebra física depois de iniciar o curso de Comandos.

Sentiu que teve alguma quebra física depois de iniciar o curso de Comandos?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	14	40,0
Não	21	60,0

T

Sentiu que teve alguma quebra psicológica depois de iniciar o curso de Comandos?

Tabela 60. Frequências relativas à percepção subjetiva de quebra psicológica depois de iniciar o curso de Comandos.

Sentiu que teve alguma quebra psicológica depois de iniciar o curso de Comandos?	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	8	22,9
Não	27	77,1

Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras é essencial no âmbito do treino militar

Tabela 61. Frequências relativas à percepção subjetiva dos militares quanto importância do desenvolvimento das capacidades motoras no âmbito do treino militar.

Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras essencial no âmbito do treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	34	97,1
Não	1	2,9

Considera que o treino das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto militar?

Tabela 62. Frequências relativas à consideração dos participantes sobre o desenvolvimento das capacidades motoras relativamente às capacidades psicológicas.

Considera que o desenvolvimento das capacidades motoras é mais importante que o treino das capacidades psicológicas em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	7	20,0
Não	28	80,0

Considera que o treino das capacidades psicológicas é mais importante que o treino das capacidades físicas em contexto militar?

Tabela 63. Frequências relativas à consideração dos militares sobre o desenvolvimento das capacidades psicológicas relativamente às capacidades físicas.

Considera que o desenvolvimento das capacidades psicológicas mais importante que o treino das capacidades físicas em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	25	71,4
Não	10	28,6

Tabela 64. Frequências relativas à consideração dos participantes sobre o desenvolvimento das capacidades psicológicas relativamente às capacidades físicas.

Considera que o desenvolvimento das capacidades psicológicas mais importante que o treino das capacidades físicas em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	25	71,4
Não	10	28,6

Considera que tanto as capacidades psicológicas como as capacidades físicas são igualmente importantes em contexto de treino militar?

Tabela 65. Frequências relativas à consideração dos militares sobre o treino das capacidades psicológicas relativamente às capacidades físicas.

Considera que tanto as capacidades psicológicas como as capacidades físicas são igualmente importantes em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Sim	30	85,7
Não	4	11,4
NS/NR	1	2,9

NS/NR – Não sabe ou Não Respondeu

Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar

Tabela 66. Frequências relativas ao grau de importância atribuída pelos militares sobre o treino das capacidades motoras.

Grau de importância atribuída ao treino das capacidades motoras em contexto de treino militar	Frequência Absoluta de respostas	Frequência Relativa de respostas (%)
Nada importante	1	2,9
Importante	5	14,3
Muito importante	13	37,1
Extremamente importante	16	45,7