

CITIVS, ALTIUS, FORTIVS.

A ARTE DE TREINAR PARA VENCER: O ESPORTE IMITA A GUERRA?

Citius, Altius, Fortius.

The art of training to win: does sport imitate war?

Paulo Roberto Ribas

Resumo

No mundo moderno, a questão do treinamento é de fundamental importância para as Forças Armadas no cumprimento de suas funções constitucionais. Para atingir a eficácia no desempenho de suas missões, o treinamento é um importante coadjuvante, permitindo exercitar, ao máximo, todas as tarefas a serem executadas, antes de, realmente, entrar em ação. No esporte, constata-se o mesmo: duros treinamentos, visando atingir o nível ideal para a competição. Para os militares, o treinamento, portanto, tem uma dupla finalidade: preparar seus quadros para a guerra, além de preparar os seus militares-atletas para competições de alto nível das quais participam. Os manuais de operações relatam que o moderno campo de batalha está em processo de rápida evolução, assim como se observa, também, que o esporte competitivo de alto rendimento está em pleno desenvolvimento. Devido ao avanço tecnológico dos equipamentos militares e esportivos, o campo da batalha se desenvolve com armamentos de alto poder de destruição, com a elevada mobilidade das tropas, em guerras de curta duração, caracterizadas por operações de combate continuadas e extenuantes, em situações adversas e estressantes. O campo do esporte evoluiu, buscando um nível de *performance* e de detecção de talentos, atingindo patamares antes inimagináveis. Neste contexto, a arte de treinar para vencer pode ser empregada por ambos, esporte e guerra, de forma científica e metodológica. O esporte competitivo, por estar inserido no Movimento Olímpico Internacional, é uma fonte inesgotável para a pesquisa de métodos de treinamento para ele mesmo, bem como para a própria guerra moderna. Assim, o objetivo do

presente estudo é analisar, sob uma ótica comportamental, as habilidades inerentes ao atleta e ao combatente militar, onde um adequado comportamento psicológico parece estar relacionado ao ótimo rendimento, à aderência ao esporte, à motivação para treinar e competir, bem como às características peculiares dos militares, necessárias ao combate contemporâneo. Pelo estudo pormenorizado de textos de diversos autores, aqui referenciados, verificou-se que o esporte ainda é a forma mais econômica e próxima da dura realidade do combate (que possui características próprias de condicionantes emocionais, fisiológicas e de toda a gama da aptidão física) capaz de adestrar e treinar soldados para enfrentar e dar o melhor para a conquista de seus objetivos nas piscinas, nas quadras, nos campos, nas pistas, bem como nos grandes teatros de operações modernos.

Palavras-chave: Comportamento Psicológico, Movimento Olímpico, Treinamento, Rendimento, Aderência ao Esporte, Combate.

Abstract

In the modern world, training is of basic importance for the Armed Forces to be able to accomplish their constitutional functions. To reach the effectiveness in the performance of their missions, training is an important supporting activity, allowing them to exercise, to the maximum, all the tasks to be executed, before entering in action, really. In sports, the same is evidenced: hard training, aiming to reach the ideal level for the competition. For the military, training has a double purpose: to prepare the staff for the war, besides preparing the military athletes for competitions of high level of which they participate. The

manuals of operations state that the modern battlefield is in process of fast evolution, as well as it is observed that the competitive sport of high performance is in full development. Due to the technological advance of the military and sports equipment, the battlefield is developed with armaments of great power of destruction, with the big mobility of the troops in wars of short duration, characterized by continuing and worn-out operations of combat and in adverse and stressful situations. The field of sports evolves, searching for a level of performance and talent detection, reaching, this way, unimaginable platforms. In this context, the art of training to win can be used by both, sports and war, in a scientific and methodological way. Since the competitive sport is inserted in the International Olympic Movement, it is an inexhaustible source for the research of methods of training for itself, as well as for the proper modern war. Thus, the objective of the present study is to analyze, under a behaviorist view, the abilities inherent to the athlete and to the military

combatant, where an adequate psychological behavior seems to be related to the excellent performance, to the adherence to the sport, to the motivation to train and to compete, as well as to the peculiar characteristics of the military which are necessary to the contemporary combat. Through a detailed study of texts of several authors, referenced here, it was verified that sports still are the most economic form and closest to the hard reality of a combat (it has characteristics concerning the emotional, physiological conditionings and all the variables of physical aptitude) capable of coaching and training soldiers to face obstacles and to give the best for the conquest of objectives in swimming pools, courts, fields, tracks, as well as in the great theater of modern operations.

Key words: Psychological Behavior, Olympic Movement, Training, Performance, Adherence to Sports, Combat.

INTRODUÇÃO

O esporte é um fenômeno cuja prática tem se multiplicado rapidamente, atraindo participantes de todas as idades e em todas as camadas sociais, no mundo inteiro. O atleta profissional move vastos interesses financeiros e recebe uma grande quantidade de atenção da mídia. Disto, advém, aos atletas de elite, vantagens econômicas, popularidade e prestígio.

A guerra é uma disputa entre dois ou mais grupos distintos de indivíduos, mais ou menos organizados, podendo ocorrer entre países ou entre grupos menores, como tribos ou facções dentro do mesmo país. Em ambos os casos, pode-se ter a oposição dos grupos rivais, isoladamente ou em conjunto. Expressões como "guerra econômica" e "guerra psicológica" designam, também, conflitos agudos, com ações igualmente violentas, mas sem o uso de armas. A guerra pode ter motivos religiosos, étnicos, ideológicos, econômicos ou territoriais (Wikipédia, 2007).

Uma luta ou um combate é um conflito no qual é usada a violência física para a dominação do oponente. É todo tipo de combate corpo a corpo, sem armas, em que cada um de dois contendores procura pôr o outro ao chão. O combate militar está inserido no contexto da guerra, podendo ser entendido como o confronto propriamente dito

entre dois contendores, indivíduos, pequenos ou grandes grupos (Wikipédia, 2007).

Ao se analisar o esporte em um contexto abrangente, é preciso citar um constructo amplamente disseminado neste meio: o do Movimento Olímpico Internacional. Segundo Tavares e Da Costa (1999), o Movimento Olímpico é a maior manifestação do esporte mundial, podendo ser considerado como o grupo de organizações, de atletas e de outras individualidades, regidas segundo os Estatutos Olímpicos e que reconhecem a autoridade do Comitê Olímpico Internacional (COI) como a maior entidade esportiva internacional. Os Jogos Olímpicos da era moderna são a representatividade máxima do esporte competitivo, momento máximo do esporte mundial e importante oportunidade de todas as representações desportivas.

Ao se falar em Olimpismo, há que se lembrar de seu maior mentor da nossa era, Pierre de Frédy (Paris, 1 Jan 1863 - Genebra, 2 Set 1937), mais conhecido pelo seu título nobiliárquico de Barão de Coubertin. Pedagogo e historiador francês, passou à história como o fundador dos Jogos Olímpicos da era moderna.

Nascido na capital francesa, de família aristocrática, Pierre de Coubertin foi inspirado por suas visitas a colégios ingleses e estadunidenses, com o objetivo de melhorar os

sistemas de educação. Nas melhorias que visionava, estava incluída a promoção da educação para o desporto, que ele acreditava ser uma parte importante do desenvolvimento pessoal dos jovens.

Assim, o Barão de Coubertin concebeu um plano para fazer reviver os Jogos Olímpicos. Para publicitar os seus planos, organizou um Congresso Internacional, em junho de 1894, na Sorbonne, em Paris. Nesta ocasião, propôs que fosse reinstituída a tradição de se realizar um evento desportivo internacional periódico, inspirado no que se fazia na Grécia antiga. Este congresso levou à constituição do Comité Olímpico Internacional, do qual o Barão de Coubertin seria secretário-geral. Foi, também, decidido que os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna teriam lugar em Atenas, na Grécia, e que, a partir daí, tal como na antiguidade, seriam realizados a cada quatro anos (uma Olimpíada). Dois anos depois, com sucesso, foram realizados os Jogos Olímpicos de Verão de 1896.

O Olimpismo é uma filosofia de vida que exalta e combina, em um conjunto equilibrado, as qualidades de corpo, espírito e mente, combinando esporte com cultura e educação (Binder, 1995).

A partir destes conceitos, verifica-se que o esporte e o combate militar estão intimamente ligados nos aspectos que dizem respeito ao comportamento emocional com que os contendores precisam atuar para atingir seus objetivos. Ao longo da história, tem-se observado que as atividades militares servem de base para o desenvolvimento e para a propagação das atividades físico-desportivas. Estudar as semelhanças do esporte e do combate leva à reflexão sobre o papel do ator principal envolvido nestas atividades, o homem, buscando avaliar o comportamento com que este atua em diferentes contextos.

Segundo Bara Filho (1999) e Ribeiro (2001), muitas pessoas aderem ao esporte com altas expectativas de se tornarem atletas de sucesso nacional e internacional. No entanto, somente poucos atingem a máxima perfeição, pois isto exige importantes pré-requisitos, tais como: habilidades de aptidão física (velocidade, força, agilidade e elasticidade); habilidades técnico-táticas e competências emocionais (autoconfiança, personalidade, manutenção de um estado mental equilibrado e resistência ao estresse psicossocial). Durante os últimos anos, um esforço considerável tem sido feito para entender e desenvolver o lado emocional no esporte de alto nível.

Mas, uma das questões que intriga técnicos e preparadores em geral refere-se ao porquê de alguns atletas conseguirem ter um ótimo desempenho em competições, enquanto outros, com a mesma aptidão física e qualidade técnica, não rendem o esperado. A tentativa de resposta a esta questão fez com que muitos estudiosos buscassem demonstrar o papel e o reflexo dos fatores psicológicos no desempenho esportivo.

Paralelamente, as atividades militares oferecem, em função de sua própria natureza, inúmeras condições adversas de execução de trabalho, especialmente nas situações do combate moderno.

Segundo Capinussú (2005), já na Idade Média, havia uma atividade física voltada à preparação militar do homem, seja em defesa dos domínios do seu Senhor, seja objetivando integrar-se às Cruzadas, movimento utilizado pela Igreja Católica, visando libertar os lugares santos, situados na Palestina, e ocupados pelos turcos muçulmanos.

Historicamente, tem-se observado que, tanto no contexto esportivo, como no militar, as condições de trabalho, na maioria das vezes extremamente desgastantes e com conseqüências desastrosas para o organismo, podem refletir em diversas reações fisiológicas e psicológicas, ou em um termo mais atual, psicofisiológicas, em razão do estresse a que os indivíduos estão submetidos, influenciando, sobremaneira, o desempenho do atleta / militar, quer seja no combate, quer seja no esporte de alto rendimento.

Procurando abordar as similitudes entre esporte e guerra, dentro de uma ótica comportamental, o presente artigo buscou relacionar as habilidades emocionais envolvidas no esporte de alto nível, onde um adequado comportamento psicológico parece estar relacionado ao ótimo rendimento, à aderência ao esporte, à motivação para treinar e competir, bem como às características peculiares dos militares necessárias ao combate contemporâneo e à guerra.

A preparação psicológica do militar / atleta

Para Powers e Howley (2002), no esporte contemporâneo, o nível dos testes de detecção de talento esportivo e dos treinamentos tem sido tão eficaz, que os atletas estão se tornando cada vez maiores, mais fortes, mais rápidos e mais velozes. Nos dizeres olímpicos: "*Citius, Altius, Fortius*". Parece sensato dizer que todas as equipes

têm se utilizado desta dinâmica para se abastecer dos melhores atletas. Observa-se, então, que cada vez mais, a diferença entre ganhar e perder reside em fatores diversos aos que costumeiramente têm transitado nos campos esportivos, sendo motivo de inúmeras pesquisas: os fatores psicológicos. Os autores acrescentam, ainda, que qualquer programa de treinamento que busque melhorar o nível de desempenho de atletas, precisará incluir o treinamento de variáveis psicológicas.

Em outras palavras, um atleta sem uma preparação psicológica adequada, que lhe permita comportar-se bem sob pressão, competir com dor, concentrar-se, ter persistência, ter sentimentos positivos e participar das disputas, sentindo-se confiante e tranquilo, terá poucas chances de alcançar um bom desempenho. Isto porque, em competições de alto nível, as habilidades esportivas de diferentes esportistas se igualam. Assim, estes atletas precisam mais do que um alto nível de treinamento físico, técnico e tático, necessitando estar bem preparados, também, psicologicamente. Aos atletas são necessários três requisitos básicos para a excelência no esporte: talento, treinamento intenso e equilíbrio emocional (Orlick, 1986).

As operações militares, por sua vez, exigem que comandantes de todos os escalões, bem como seus comandados, estejam emocional e fisicamente bem preparados para suportarem as vicissitudes do combate e, assim, estarem aptos a bem cumprir suas tarefas e a lograr o êxito desejado.

O treinamento esportivo contemporâneo tem seguido o processo do treinamento total, preconizado por Mollet (1963), que inclui uma preparação estruturada em macro-períodos, por diversas formas de treinamento, para que o atleta atinja, gradativamente e dentro de suas capacidades, seu melhor desempenho. Observa-se, porém, que, muitas vezes, o treinamento desportivo desconsidera algumas das etapas do desenvolvimento psico-físico-social, levando um grande número de atletas a não concluírem todas as fases do treinamento, ocasionando um sobre-treinamento ou o abandono do esporte.

Sendo um dos aspectos importantes da *performance*, o treinamento psicológico necessita levar em conta o fato de os atletas passarem por uma alta ansiedade nas competições, além de haver uma falta de motivação para certos tipos de programa de treinamento. Isto faz com que

atletas passem por uma carga de emoções muito grande que, se não for bem orientada e trabalhada, poderá inviabilizar o desempenho esperado.

A guerra moderna, por sua vez, se caracteriza por combates violentos e prolongados, onde as tropas devem estar bem preparadas psicologicamente para enfrentar a determinação de seus oponentes, e, também, necessita que seus soldados estejam emocionalmente equilibrados, com um nível de confiança muito grande. Assim é que, nestes aspectos, pode-se inferir que, para obter o sucesso desejado, há que se estar bem preparado física e emocionalmente.

A motivação na competição e no combate

A capacidade de manutenção de níveis adequados de ativação e de ansiedade, antes e durante tarefas que requeiram concentração e atenção, é de fundamental importância, pois a perda da efetividade, em alguma destas variáveis, poderá interferir diretamente no sucesso da realização das outras tarefas (Schmidt, 1998; Samulski, 2002).

Segundo Singer (1977), a motivação pode ser definida como a insistência em caminhar em direção a um objetivo, podendo ser de origem intrínseca (vontade própria) ou extrínseca (medalhas, dinheiro ou reconhecimento). Um excelente programa de treinamento deve objetivar o desenvolvimento da motivação intrínseca, pois esta é a origem principal das razões que levam e mantêm os desportistas no esporte (Cox, 1994).

Diversos autores destacam que, entre os principais motivos que levam os atletas a aderirem e permanecerem no esporte competitivo, estão o aprendizado e o desenvolvimento de novas habilidades específicas, o prazer pelo esporte, o estar bem fisicamente e com boa saúde, o desafio da participação em competição, a confraternização com os amigos e equipe, o reconhecimento do seu valor, a liberação de energia e a auto-realização (Bara Filho, 1999).

Segundo esta visão, a motivação para a prática esportiva pode ser treinada e adaptada para a atividade militar, pois depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente, como facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais.

Assim, antes de considerar a aplicação de um tipo de programa de treinos, deve-se verificar se as necessidades

dos atletas serão satisfeitas, se a prática está coerente com os motivos e, conseqüentemente, se estão motivados para os treinamentos (Tubino, 1980).

Estando preenchidos estes pré-requisitos, os treinamentos fluirão naturalmente e será mais fácil para atletas e técnicos, para militares e comandantes, conseguirem atingir os objetivos traçados, tanto para o esporte competitivo, como para a guerra.

O papel e a influência do comandante militar / treinador

No desenvolvimento do esporte competitivo, dois dos fatores mais importantes e determinantes para o sucesso de um programa são o treinador e a qualidade de seu relacionamento com os atletas (Cox, 1994; Cratty, 1984).

O treinador é o elo entre o atleta e o esporte. Ele deve estar consciente que, para se tornar um técnico vencedor, precisa possuir, não somente um bom conhecimento teórico, mas também desempenhar uma importante função de grande impacto social, formativo e educativo (Gonçalves, 1996; Sacadura e Raposo, 1994).

A compatibilidade do relacionamento técnico-atleta existe quando há uma boa comunicação entre eles, um reconhecimento pelos esforços e *performances*, e quando o técnico procura satisfazer as necessidades de seus atletas (Cox, 1994; Sacadura e Raposo, 1994).

De acordo com Cratty (1984) e Gould (1993), pesquisas têm mostrado que não existe um tipo ideal de técnico, mas que sua atuação deveria orientar-se pelo perfil da equipe que possui, com suas vicissitudes e suas diferenças individuais. Observa-se, porém, que sua personalidade irá refletir diretamente na personalidade da equipe, devido à natural e forte influência que exerce sobre esta. O prazer e a satisfação na prática desportiva devem ser os objetivos principais a serem considerados pelos técnicos, pois quando o atleta gosta do que faz, treina e compete melhor e com alegria. Conseqüentemente, os resultados aparecem, já que há a tendência a repetir experiências prazerosas e a evitar uma não prazerosa.

Por outro lado, a personalidade do chefe militar e a liderança com que atua sobre seus comandados é um fator decisivo em todas as manobras militares. Neste aspecto, o papel que o treinador de equipes desportivas exerce sobre seus atletas é muito semelhante ao do comandante militar e, assim sendo, pode-se vislumbrar que o esporte é muito eficaz para a prática do exercício da liderança, necessária nos campos de batalhas.

O bom técnico e, por conseguinte, um comandante militar eficiente, é capaz de equilibrar os objetivos de prazer (no esporte / atividade), de desenvolvimento de capacidades físicas e técnicas e de vitória (Sacadura e Raposo, 1994).

Segundo estes autores, destacam-se, nos treinadores, várias funções:

- Ser modelo de comportamento e líder;
- Ter senso de humor e atitude positiva para influenciar positivamente o ambiente de treinos / competições e atividades;
- Dividir atenções e esforços igualmente por todos da equipe;
- Conhecer aspectos específicos da modalidade / atividade em questão; e
- Transmitir valores educativos, morais, sociais e culturais.

O comportamento emocional e o estresse

Segundo Samulski (1995), a emoção, como constructo psicológico, tem sido investigada cientificamente durante um longo período de tempo, dentro de conceitos como motivação, cognição, estresse e ativação. A maioria das teorias de emoção coincide em que as emoções são as avaliações das próprias relações motivacionais com os objetivos.

Por sua vez, o fenômeno do estresse está intimamente ligado às tentativas de adaptação, bem sucedidas ou não, conforme a teoria da Síndrome da Adaptação Geral (SAG), desenvolvida por Hans Selye (1952). Segundo esta teoria, quando o organismo é estimulado em certo nível, mecanismos de compensação atuam para responder a um aumento das necessidades fisiológicas. Esses estímulos são denominados agentes estressores ou estressantes, e a reação psicofisiológica conseqüente é o que se conhece por estresse. Nestas circunstâncias, surge a seguinte questão interna a ser respondida: lutar ou fugir? (*to fight or flight?*), na expressão do próprio Selye (1952).

Ainda, segundo esta teoria, nem todos os estímulos são de uma intensidade capaz de, efetivamente, alterar o equilíbrio homeostático. Quando são pouco intensos, os estímulos não desencadeiam a SAG, por não conseguirem quebrar a homeostase. Quando a intensidade dos

estímulos atinge um determinado nível, a SAG é acionada em busca de adaptações.

O autor conclui que, no entanto, se os estímulos forem muito fortes, o organismo não conseguirá se adaptar aos mesmos e sobrevirão danos à saúde.

Assim, o corpo é, então, preparado para a reação de “luta ou fuga”, através de uma via de mão dupla: uma resposta nervosa de curta duração e uma resposta endócrina (hormonal) de maior duração (TABELA 1).

Através destes conceitos, pode-se observar que o ser humano, militar ou atleta, em combate ou em competição, terá seu desempenho profundamente ligado à qualidade do seu comportamento emocional e à maneira com que treinou para lidar com o estresse advindo destas atividades.

O treinamento e o combate / competição

A condução adequada dos treinamentos e competições determina a permanência do atleta no esporte competitivo, além do bom desenvolvimento dos treinamentos estar diretamente ligado ao nível de motivação dos atletas para a prática esportiva (Ribeiro, 2001).

Segundo esta teoria, o treinamento deve objetivar o desenvolvimento integral (físico, cognitivo / psicológico e social), oferecendo cargas múltiplas e diversificadas que possibilitem o desenvolvimento máximo das capacidades físicas, evitando a monotonia das cargas unilaterais que causam saturação psicológica e queda na motivação.

É na competição que o atleta passa por pressões psicológicas e fortes emoções que podem afetar,

negativamente, sua relação com o esporte, merecendo especial atenção.

Para que isso não ocorra, há que se considerar os seguintes fatores:

- Relacionar as competições diretamente com os treinos;
- Diversificar os estímulos competitivos (aproveitar a fase do treinamento, *ranking*, posição na tabela, reconhecimento...);
- Ser constante para criar o hábito de competir; e
- Incentivar a auto-superação e a auto-realização.

O autor destaca que, desta maneira, a competição passaria apenas a ser mais um elemento do processo de treinamento desportivo, tornando-se mais atraente e menos agressiva aos atletas.

Também, nesses aspectos, o combate está intimamente relacionado ao esporte. Um adequado planejamento para o desenvolvimento de habilidades físicas, psíquicas e sociais, no esporte, auxilia na verificação da motivação do desportista / militar no cumprimento de todas as suas tarefas. As fortes exigências dos treinamentos extenuantes, assim como a busca incansável por melhores resultados nas competições, são excelentes para a avaliação das capacidades psicológicas inerentes a atletas e a militares, em suas respectivas atividades.

Para as Forças Armadas, esta questão é importante, pois tem sido observado que o moderno campo de batalha está em processo de rápida evolução, assim como o

TABELA 1
A REAÇÃO AO ESTRESSE.

RESPOSTA FISIOLÓGICA	CONSEQÜÊNCIA
Aumento da freqüência cardíaca e da pressão arterial.	Mais sangue é bombeado para o cérebro, pulmões, braços e pernas, transportando mais oxigênio e suprimentos.
Aumento da respiração.	A respiração se torna mais profunda e rápida, para suprir os músculos com mais oxigênio.
Tensão muscular.	Os músculos ficam contraídos, prontos para agir.
Aumento da sudorese.	Resfria a musculatura superaquecida.
Açúcares e gorduras liberados para a corrente sanguínea.	Fornecem o suprimento energético para pronta utilização.
Liberação de fatores de coagulação do sangue.	O sangue coagula mais rapidamente, reproduzindo as perdas sanguíneas, caso haja lesão.
Diminuição da digestão.	A maior parte do suprimento sanguíneo foi desviada para o cérebro e os músculos envolvidos.

esporte de alto nível. Devido ao avanço tecnológico dos equipamentos militares, com armamentos de alto poder de destruição e elevada mobilidade das tropas, as guerras do futuro, da mesma forma como já tem sido observado em um passado recente, serão de curta duração, caracterizadas por operações de combate continuadas e extenuantes. Conseqüentemente, essa maior carga de trabalho ininterrupto maximizará a influência da dimensão humana no sistema, sendo um dos muitos aspectos que poderá ser afetado pela ação continuada em combate, a capacidade dos elementos-chave tomarem decisões rápidas e precisas, mesmo em situações adversas e estressantes.

É senso comum que o indivíduo dotado de boa condição física tem uma melhor capacidade de raciocínio e de tomada de decisão, mas até que ponto isto é comprovado? Não é difícil se aceitar que quando a qualidade da execução da tarefa está ligada somente ao nível de condição física individual, este será determinante para o cumprimento da missão.

O Manual de Campanha nº 22-05 do Exército Americano, CONOPS – *Continuous Operations* (1999), cita que a modalidade de combate continuado de emprego de tropas militares exaure o soldado e reduz sua capacidade de realizar tarefas tão rápido, ou efetivamente, quanto necessário. Diversos são os fatores que fazem com que os militares maximizem os efeitos da fadiga e do estresse de combate, como as ameaças à sua integridade física, o barulho excessivo e a privação de sono. De maneira acertada, é colocado que, apenas a determinação individual, enquanto essencial para a capacidade de resistir, não é suficiente para minimizar os efeitos das condições adversas.

CONCLUSÃO

Da análise do que foi abordado no presente estudo, uma combinação de fatores contribui para o sucesso do

treinamento esportivo, bem como para as operações militares: a predisposição genética, o treinamento intensivo e as qualidades psicológicas (Ribeiro, 2001).

Ao se analisar todas as características pertinentes ao combate moderno e à guerra, justapondo às características do esporte de alto rendimento (inseridos neste contexto, o esporte competitivo, em geral, e o tipicamente militar), nota-se que as respostas de todas as questões levantadas podem servir para ambos – esporte e combate.

O combatente militar moderno, como o atleta de elite, depende de uma preparação psicológica adequada que lhe permita um bom desempenho sob pressão, ao competir ou atuar com dor, ao concentrar-se, ao ter persistência, ao ter sentimentos positivos e ao participar das competições ou missões, sentindo-se confiante e tranquilo.

Segundo Samulski e Noce (1996), o conhecimento da direcionalidade de um determinado fator de estresse tem importantes implicações práticas em termos de uma estratégia de preparação, ajudando o ser humano a enfrentar os estressores do desempenho que fazem parte do dia a dia do esporte e, por analogia, do combate.

Um adequado conhecimento destes fatores poderá servir para ajudar futuros atletas, técnicos e militares, no sentido de minimizar os fatores considerados negativos, que desempenham um papel crítico no aparecimento de desordens psicológicas e psicossociais, além de proporcionar o fortalecimento dos fatores positivos que têm um impacto altamente significativo sobre a motivação.

Assim, vê-se no esporte militar competitivo de alto rendimento a forma mais econômica e próxima da dura realidade do combate (que possui características próprias de condicionantes emocionais, fisiológicas e de toda a gama da aptidão física) capaz de adestrar e treinar seus soldados para enfrentar e dar o melhor de cada um na conquista de seus objetivos nas piscinas, nas quadras, nos campos, nas pistas, bem como nos grandes teatros de operações modernos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARA FILHO M. Efeitos psicofisiológicos do fenômeno do “burnout” em nadadores. Rio de Janeiro: UGF (Dissertação de Mestrado em Educação Física), 1999.

BINDER D. Keep the spirit alive. You and the Olympic Games. Lausanne: International Olympic Comitê, 1995.

CAPINUSSU JM. [Atividade física na idade média: bravura e lealdade acima de tudo](#). Revista de Educação Física do Exército 2005; 131:53-6.

COX RH. [Sport psychology: concepts and applications](#). Dubuque, USA: Brown and Bench-Mark, 1994.

- CRATTY BJ. Psicologia do esporte. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- FEIJÓ OG. [Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte](#). Rio de Janeiro: Ed Shape, 1992.
- GONÇALVES C. [O espírito desportivo e os jovens praticantes](#). Portugal: Câmara Municipal de Oeiras, 1996.
- GOULD A et al. Expectativa pré-competitiva. São Paulo: Ed Manole, 1993.
- MANUAL DE CAMPANHA nº 22-05 CONOPS - Continuous Operations. EUA: Exército Americano, 1999.
- MCARDLE WD, KATCH FI, KATCH VL. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Ed Guanabara, 1986.
- MOLLETT R. L'entraînement total. Revue sport international. Bruxelas, Bélgica: Conseil International du Sport Militaire (CISM), 1963; 18:4-10.
- ORLICK T. [Coaches training manual to psyching for sport](#). Champaign, EUA: Human Kinetics, 1986.
- POWERS SK, HOWLEY ET. Fisiologia do exercício. [Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho](#). 3ª Ed. São Paulo: Ed Manole, 2002.
- RIBAS PR. [O fenômeno da fadiga central na pilotagem de helicópteros: o efeito da condição física aeróbica sobre o comportamento psicofisiológico](#). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho (Dissertação de Mestrado), 2003.
- RIBEIRO LS. Psicologia do exercício: conceitos e aplicações. Rio de Janeiro: Ed Gama Filho, 2001.
- RIBEIRO LS. Efeito do nível de ansiedade nas respostas psicofisiológicas ao estresse em atletas de alto-nível. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho (Tese de Livre-Docência), 1993.
- SACADURA JA, RAPOSO AV. Os fatores que contribuem para o aparecimento dos resultados desportivos de alto-nível. Rio de Janeiro: Comunicação ao I Congresso das Ciências da Natação, 1994.
- SAMULSKI D. Manual de psicologia do esporte. Belo Horizonte: UFMG, 2002.
- SAMULSKI D, NOCE F et al. Análise dos dados psicossociais. Brasília: Publicações INDESP, 1998.
- SAMULSKI D. Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária - UFMG, 1995.
- SCHIMIDT RA. Motor control and learning. Champaign, EUA: Human Kinetics. 1998.
- SINGER RN. Psicologia dos esportes: mitos e verdades. São Paulo: Harper e Rom do Brasil, 1977.
- SELYE H. The story of the adaptation syndrome. New York, EUA: Acta Inc, 1952.
- TAVARES O, DA COSTA LP. Estudos olímpicos. Rio de Janeiro: Ed Gama Filho, 1999:6-12.
- TUBINO MG. Metodologia científica do treinamento desportivo. Rio de Janeiro: Imbrasa, 1992.
- WIKIPÉDIA. Enciclopédia eletrônica. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guerra>. Acesso em: 10 mar 2007.

Endereço para correspondência:

Av João Luiz Alves, s/nº (Forte São João) - Urca
 Rio de Janeiro - RJ - Brasil
 CEP: 22291-090
 Tel.: 21 2543-3323
 e-mail: prribas@uol.com.br