

A aptidão física como característica de liderança exigível do 3º sargento nos corpos de tropa

3º Sgt Inf Cristian Augusto dos Santos*

3º Sgt Inf Irwing Carvalho Marques**

3º Sgt Inf Luan Czezot de Souza***

3º Sgt Inf Lucas Gabriel de Oliveira****

3º Sgt Inf Lucas Ladeira de Souza Guimarães*****

3º Sgt Inf Vinícius Fidélis Azeredo Santana*****

Introdução

Segundo Sócrates, a liderança de um forte elemento constrói fortes liderados. Sendo assim, destaca-se que o terceiro-sargento possui, desde os primórdios das forças armadas, a aptidão física como ferramenta para o desenvolvimento dos conteúdos atitudinais. Dentre eles, ressalta-se a liderança, que é de suma importância na contemporaneidade para o militar nos corpos de tropa.

O superior, que está à frente de sua fração, deve mostrar excelência nas atividades que realiza, sendo que o treinamento físico militar (TFM) auxilia na demonstração de liderança por parte do superior, pois o subordinado toma como referência quem está no comando, tornando-se espelho de seu líder. Sendo assim, destaca-se a ideia de que a aptidão física influencia na liderança do 3º sargento, e, por conseguinte, é exigível que o líder possua a aptidão física necessária, realizando um treinamento físico militar de qualidade e transmitindo isso a seus liderados.

O TFM auxilia no desenvolvimento das condições físicas e psicológicas, prevenindo doenças cardiovasculares e mentais. Segundo o fisiologista do esporte do HCor (Hospital do Coração) Diego Leite de Barros,

os exercícios físicos reduzem os riscos de uma pessoa ter um acidente vascular cerebral. Estudos comprovam que basta um indivíduo realizar 30 minutos de atividades diárias de intensidade moderada para que o risco de se ter um AVC seja reduzido.

Com isso, percebemos a importância dessas atividades na rotina do indivíduo para que ele se mantenha saudável tanto física quanto mentalmente. Dessa forma, torna-se visível que uma rotina de preparação física, na atividade militar, é de extrema importância para o combatente permanecer saudável, a fim de estar apto para o combate, que exige muito do desempenho físico do militar.

Desse modo, a pergunta recorrente sobre esse tema é: como liderar os seus subordinados baseando-se na aptidão física? Percebe-se que o terceiro-sargento, ao buscar um condicionamento físico adequado para se manter apto a realizar suas atividades, necessita manter uma rotina forte de treinamento físico, demonstrando, assim, ter disciplina e disposição, que são dois dos vários fatores exigidos de um líder, para manter um ritmo constante de desempenho, servindo, então, de exemplo para seus subordinados.

O militar, ao estar com um bom condicionamento físico, demonstra ter conhecimento cognitivo,

* 3º Sgt (ESA/2022). Atualmente, serve no 5º Batalhão de Infantaria Leve.

** 3º Sgt (ESA/2022). Atualmente, serve no 2º Batalhão de Infantaria de Selva.

*** 3º Sgt (ESA/2022). Atualmente, serve no 7º Batalhão de Infantaria Blindado.

**** 3º Sgt (ESA/2022). Atualmente, serve no 33º Batalhão de Infantaria Mecanizado.

***** 3º Sgt (ESA/2022). Atualmente, serve no 9º Batalhão de Infantaria Motorizada.

***** 3º Sgt (ESA/2022). Possui o Curso Básico Para-quedista e serve, atualmente, no 34º Batalhão de Infantaria Mecanizado.

uma vez que, para manter uma rotina de treino que lhe proporcione resultados, deve conhecer os exercícios que está executando e saber como aumentar e aprimorar seu desempenho. Ademais, mantendo-se próximo de seus subordinados, conduzindo uma instrução de treinamento físico militar, torna-se visível ao líder de pequenas frações o conhecimento dos limites físicos de sua tropa. Desse modo, ao exibir uma boa capacidade física, o sargento demonstra a posse de uma consciência corporal, a qual é essencial para as atividades militares, tanto na rotina administrativa do quartel quanto nas missões reais.

Considerando a relevância desses aspectos relacionados à aptidão física, este artigo tem como principal objetivo analisar as características e compreender os principais atributos necessários e a correlação entre aptidão física e a liderança militar na vida do 3º sargento nos corpos de tropa. Além disso, busca-se explicar as origens do treinamento físico militar, identificar quais são os tipos de liderança existentes e funcionais no meio militar, demonstrar como o alto grau de aptidão física é preponderante para o terceiro-sargento e seus subordinados e, por fim, compreender o fato de o condicionamento físico ser um fator de extrema importância para a saúde do militar. Para se alcançar esses objetivos propostos, foi utilizado o procedimento metodológico de revisão da literatura.

Cabe salientar que a existência deste estudo justifica-se pelos conhecimentos adquiridos pelos integrantes do grupo em relação às atividades físicas no âmbito militar, juntamente com os manuais *EB70-MC-10.375 – Manual TFM* e *Coletânea de Liderança Militar*. A interligação dos assuntos deve-se ao convívio no meio militar pelos elementos do grupo. Na rotina dos alunos, o treinamento físico militar está presente diariamente, sendo utilizado para o desenvolvimento de conteúdos atitudinais. Considera-se que o tema em questão tem o potencial de influenciar positivamente o meio acadêmico e é um assunto que carece ser explorado.

Referencial teórico

Importância da aptidão física no âmbito militar

A aptidão física pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades físicas, dependendo de características inatas e/ou adquiridas por um indivíduo, sendo elas relacionadas à saúde e às capacidades esportivas (GLANER, 2003). De acordo com Glaner (2003), a aptidão física relacionada à saúde (AFRS) é compreendida como a capacidade de realizar tarefas diárias de forma energética, demonstrando traços e características que estão associadas a um baixo risco de desenvolvimento precoce de doenças hipocinéticas.

O conceito que abrange a AFRS entende que um melhor índice em cada um de seus componentes associa-se a um menor risco do desenvolvimento de doenças ou incapacidades funcionais (GLANER, 2003). Os componentes que caracterizam a aptidão física relacionada à saúde englobam os fatores: morfológico; funcional; motor; fisiológico; e comportamental – sendo muito mais dependentes do nível de atividade física do que do potencial genético do sujeito (GLANER, 2003).

Observa-se que níveis adequados de aptidão e atividades físicas podem ser apontados como fatores de proteção para diversas doenças e como promotores de qualidade de vida (TEIXEIRA; PEREIRA, 2009). Por outro lado, o baixo nível de aptidão física está relacionado a maiores taxas de mortalidade (TEIXEIRA; PEREIRA, 2009).

Lima-dos-Santos *et al.* (2018) argumentam que um bom relacionamento entre os componentes da AFRS melhora o desempenho da atividade ocupacional de militares. Dessa forma, considera-se essencial que esses indivíduos possuam aptidão física e nível adequado de exercícios físicos, pois esses profissionais precisam realizar diariamente grande esforço físico e mental, sendo uma população que apresenta alto risco de desenvolvimento de estresse, doenças cardiovasculares e Síndrome de Burnout, em decorrência de suas rotinas de trabalho (LIMA-DOS-SANTOS *et al.*, 2018).

[...] o desempenho da atividade ocupacional dos militares está diretamente relacionado aos componentes morfológico, neuromuscular e cardiorrespiratório que constituem a aptidão física relacionada à saúde (AFRS), tendo em conta que baixos níveis de aptidão física são vistos como fatores negativos em relação à capacidade de executar atividades funcionais [...] (Lima-dos-Santos *et al.*, 2018, p. 430)

A partir do ano de 2022, o escalão superior da Escola de Sargentos das Armas exigiu que fosse diminuído o tempo de execução da corrida de 3km nos testes de aptidão física (TAF) dos alunos do CFGS. Antes era necessário que o aluno corresse a distância do teste em até 11 minutos para atingir a nota máxima na Avaliação de Controle (AC) do TAF, e isso foi mudado para o tempo de até 10:45 minutos (BRASIL, 2022).

Esse tipo de mudança na grade curricular dos alunos demonstra que a instituição procura melhorar ainda mais o desempenho físico na atual formação dos sargentos. A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda que adultos façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa. Isso já está dentro da rotina semanal do aluno, o qual tem uma hora e meia de atividade intensa combinada com atividade moderada, de forma que a carga horária anual de TFM cumpra as 190 horas previstas no Quadro Geral das Atividades Escolares (QGAEs), demonstrando que o Exército Brasileiro está capacitando muito bem fisicamente os alunos durante a formação, transformando-os em líderes de pequenas frações ainda melhores.

Segundo o *EB70-MC-10.375*:

São objetivos do treinamento físico militar: a) desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares; b) contribuir para a manutenção da saúde do militar; c) cooperar para o desenvolvimento e manutenção de conteúdos atitudinais; e d) contribuir para o desenvolvimento do desporto no Exército Brasileiro. (BRASIL, 2021, p. 18)

Aptidão física como fator de liderança

Um dos fatores de liderança exigidos do sargento recém-formado para conduzir bem os seus liderados é o poder de decisão. Referente a esse atributo, um

novo estudo feito pela Universidade do Kansas, nos Estados Unidos, publicado no periódico *Behavior Modification*, revelou que praticar atividades físicas pode aumentar o poder de decisão e evitar escolhas impulsivas. Consoante a isso, a percepção e a sensibilidade são elementos críticos para as tomadas de decisão. Esse tipo de benefício confirma ainda mais a tese de que a aptidão física está ligada à capacidade de liderar.

Em relação aos aspectos da liderança, especialistas mostram que indivíduos que praticam exercícios físicos apresentam níveis mais positivos de autoestima global quando comparados com indivíduos que não os praticam. Segundo Weiss (1987), a prática dos exercícios leva a pessoa a se confrontar com desafios físicos e psicológicos, e, ao ultrapassá-los com sucesso, acontece uma mudança em relação à autoimagem.

Clausewitz, general e estrategista militar do antigo reino da Prússia, teórico da guerra, em seu livro *Da Guerra*, já destacava a importância da aptidão física como fator de liderança ao confirmar que “dentro os inúmeros fatores da guerra que não podem ser mensurados, o esforço físico é o mais importante” (CLAUSEWITZ, 1832, p. 127).

Segundo Brasil (2022, p. 11):

A liderança militar consiste em um processo de influência interpessoal do líder militar sobre seus liderados, na medida em que implica o estabelecimento de vínculos afetivos entre os indivíduos, de modo a favorecer o logro dos objetivos da organização militar em uma dada situação.

O bom condicionamento físico leva o militar a ter melhor rendimento em combate, pois eleva sua motivação e a autoconfiança, promovendo também uma melhor recuperação de lesões e resistência a drogas (BRASIL, 2015). Há muitos relatos de exércitos em atividade de campanha em que militares que conseguiam suportar mais estresse e fadiga eram os com melhor aptidão física (BRASIL, 2015). Isso significa que um sargento despreparado fisicamente também é um sargento despreparado para a guerra, o que não é um bom exemplo de característica de um líder.

Além do preparo físico estar atrelado à capacidade de combater, ele também está totalmente ligado a componentes da liderança, pois “[...] os mais bem condicionados fisicamente têm maiores níveis de autoconfiança e motivação[...]” (BRASIL, 2015, p. 2-3).

Além disso, segundo Gikovate (2009), o esporte é capaz de expurgar o excesso de adrenalina contida em músculos, aliviando o estresse, estado esse quase permanente que acompanha a vida militar, extremamente exigente de bons resultados em todas as áreas.

Somado a isso, segundo Ferreira (2004), um comandante de fração deve apresentar uma série de conteúdos atitudinais (CA) para alcançar a liderança militar. A busca pela melhora da aptidão física colabora para a obtenção de muitos desses CA, como a resistência, tanto física, que é a capacidade de suportar, pelo maior tempo possível, fisicamente as condições adversas no exercício de uma determinada atividade; quanto moral, que é a capacidade de suportar mentalmente as adversidades psicológicas no exercício de uma determinada atividade (BRASIL, 2011).

Nas realizações de atividades físicas, esses CA são muito trabalhados, pois o militar deve vencer suas barreiras físicas e mentais para suportar a dor e o cansaço de manter o ritmo constante numa corrida, por exemplo, como também para transpor os obstáculos de uma pista de pentatlo militar (PPM), que são feitos para testar fortemente a coragem e a resistência do indivíduo.

Ao citar a PPM, é fácil compreender que, para executar essa pista, outro atributo exigido de um líder e que é trabalhado nessa atividade física muito desgastante é a coragem física, a qual se define como a “superação do medo de dano físico no cumprimento do dever.” Na PPM, há diversas formas de enfrentar esse medo, como pular da parte mais alta das escadas para diminuir o tempo de execução na pista, ou também ao executar a escada de vigas da melhor forma.

Na área da saúde, os profissionais confirmam que colocar a meta de fazer exercícios diários, nem que seja durante meia hora por dia, ajuda a criar disciplina, algo fundamental para a vida profissional militar. Conforme destaca a atleta Adriana Samuel: “Você

encontra o hábito e, praticando regularmente, isso te ajuda a ser mais organizado na vida profissional” (REVISTA CONSUMIDOR MODERNO, 2021).

A liderança é um fenômeno que existe desde que a humanidade passou a se organizar em grupos sociais, entretanto estudos aprofundando essa questão foram empreendidos somente no início do século XX. No campo da psicologia, por exemplo, existe a Teoria dos Traços e, nela, os aspectos físicos, como ter uma boa estrutura física, força, aparência e postura, também eram considerados traços favoráveis a um líder nato (ALLPORT, 1966). Isso ajuda a embasar o fato de aptidão e aparência física serem características essenciais para o terceiro-sargento recém-ingresso no corpo de tropa. A aptidão física traz uma boa aparência física, e as pessoas associam uma boa aparência a qualidades boas, fenômeno esse que os psicólogos chamam de “Efeito Halo”.

Metodologia

Do ponto de vista metodológico, esta pesquisa se qualifica como qualitativa e exploratória, considerando que há uma quantidade pequena de estudos focados nessa temática, trazendo a necessidade de se obter um conhecimento mais aprofundado sobre o tema, com a intenção de trazer familiaridade ao assunto.

De acordo com Bogdan e Biklen (1994), a pesquisa qualitativa tem como principal objetivo a aquisição de informações descritivas obtidas a partir da relação direta do pesquisador com a situação analisada e os atores sociais envolvidos. Segundo Godoy (1995), a pesquisa qualitativa é descritiva e não pretende enumerar os eventos estudados, tendo o ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como parte fundamental. Prodanov e Freitas (2013) argumentam que uma das principais características do método qualitativo é a utilização de técnicas padronizadas de coletas de dados.

Para atingir os objetivos geral e específicos previamente estabelecidos, portanto, utilizou-se a técnica de revisão bibliográfica, que é:

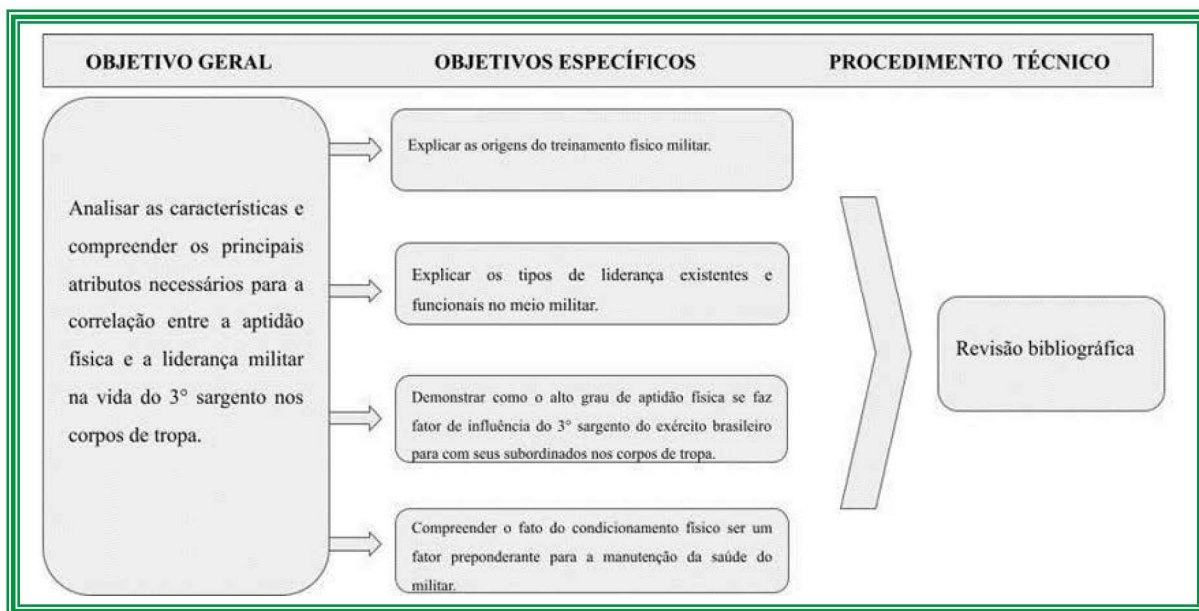
[...] elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos,

jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar. (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 54)

Nesse sentido, a revisão bibliográfica tem como principal finalidade o aprimoramento e a atuali-

zação do conhecimento, por meio da investigação de obras já publicadas (SOUSA; OLIVEIRA; ALVES, 2021). Para o autor, esse método exige que o cientista leia, reflita e escreva sobre o que estudou, dedicando-se ao estudo para reconstruir a teoria e aprimorar os fundamentos teóricos.

O **quadro 1** apresenta o procedimento metodológico empregado em relação aos objetivos propostos.



Quadro 1 – Procedimento metodológico quanto aos objetivos
Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

O procedimento de revisão foi feito a partir da consulta aos manuais do Exército Brasileiro sobre o treinamento físico e a liderança, assim como portarias e trabalhos acadêmicos que discorriam sobre a aptidão física na Força Terrestre. Em relação aos estudos acadêmicos, foram utilizados a plataforma Google Scholar e o Portal Periódicos CAPES, a partir da utilização dos seguintes termos e operadores booleanos: “aptidão física” AND “sargento”; “aptidão física” AND “militar”; “aptidão física” AND “exército”. Os resultados referentes ao processo de busca e consulta serão apresentados no próximo tópico, bem como as principais discussões dentro da temática abordada.

Resultados e discussões

A partir da consulta a documentos oficiais e trabalhos acadêmicos sobre a aptidão física no contexto militar, foi possível mapear a literatura, a fim de verificar as características e os principais atributos em relação à aptidão física, juntamente com a sua correlação com a liderança militar no contexto do terceiro-sargento nos corpos de tropa. O **quadro 2** apresenta a biografia que foi identificada por meio dos processos de buscas.

Nº	Título	Autor e ano	Tipo de trabalho
1	Manual de Campanha – Treinamento Físico Militar (EB70-MC-10.375)	Brasil (2021)	Manual

2	Manual de Campanha – Liderança Militar	Brasil (2011)	Manual
5	Validade do teste de aptidão física do Exército Brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar	Oliveira (2005)	Artigo
6	Nível de aptidão física e qualidade de vida em militares recém-incorporados ao Exército Brasileiro	Pires, Delevatti e Silva (2018)	Artigo
7	Nível de aptidão física relacionado à saúde em militares do Exército em Teresina/PI: uma comparação entre os escores da classificação do TAF e os escores internacionais	Sousa <i>et al.</i> (2019)	Artigo
8	Perfil de aptidão física de soldados do Exército Brasileiro	Camaroto <i>et al.</i> (2020)	Artigo
9	Efeitos do treinamento físico militar na aptidão física de jovens no ano inicial de serviço militar	Souza (2017)	TCC

Quadro 2 – Literatura identificada
Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

A partir desse portfólio bibliográfico, este artigo busca fazer conexões entre aptidão física e liderança em relação ao terceiro-sargento, pois é de suma importância que o indivíduo dessa graduação militar tenha esses dois elementos alinhados e positivos, levando em conta que o terceiro-sargento é o grau mais operacional de um sargento, porque é a posição mais inicial da carreira, sendo operacionalmente o líder das pequenas frações.

Dando início à análise, o *EB70-MC-10,375* traz as seguintes contribuições:

Nos exércitos modernos, pretende-se a formação de um soldado de qualidade, que desenvolva seu trabalho em cenários muito diversificados e, às vezes, em condições extremas, o que exige grande versatilidade. **Além da aptidão física, este deve ser capaz de adaptar-se a situações ambientais novas e árduas, nas quais o fator psicológico sempre estará presente** (BRASIL, 2021, p. 15) [Grifo dos autores]

Sendo assim, torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condição física, visando a duas finalidades: **a melhoria da saúde e a aptidão para o desempenho de suas funções. Para isso, recorrer-se-á ao treinamento físico militar** (BRASIL, 2021, p. 15) [Grifo dos autores]

Portanto, o treinamento físico militar não deve reduzir-se a um conjunto de métodos para superação de provas em um determinado dia, pelo contrário, deve ser uma **prática cotidiana**, a fim de se obter um condicionamento melhor de maneira que se possa avaliar o desempenho físico em qualquer momento sem um esforço excessivo. (BRASIL, 2021, p. 15) [Grifo dos autores]

Assim, compreende-se que o 3º sargento deverá ter a capacidade física e mental para lidar com diversas situações em suas atividades funcionais, o que, de certo modo, estará ligado também ao seu processo de liderança. O *EB70-MC-10,375* também aponta que

o militar fisicamente apto estará constantemente preparado para suportar diferentes agentes estressores que, por vezes, são evidenciados durante o combate, sejam eles físicos, psicológicos, ambientais, nutricionais, entre outros. (BRASIL, 2021, p. 22)

Um dos pontos significativos relacionados à liderança reside na tomada de decisão. Nesse sentido, o *EB70-MC-10,375* demonstra que:

A atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas por meio do treinamento físico regular, convenientemente orientado. Nesse sentido, **a melhora da aptidão física contribui para o aumento significativo da prontidão dos militares para o combate, influenciando na tomada de decisão.** (BRASIL, 2021, p. 22) [Grifo dos autores]

Oliveira (2005) apresenta o seguinte argumento sobre a tomada de decisão:

[...] o conhecimento da aptidão física dos militares de uma Força, bem como da quantidade de inaptos fisicamente para tarefas mais árduas, tem se mostrado um instrumento fundamental para a **tomada de decisão** do comandante sobre o emprego de seus comandados [...] (OLIVEIRA, 2005, p. 31) [Grifo dos autores]

Essas argumentações corroboram o que orienta o *Manual C20-10*:

A **proficiência profissional** indica capacidade, conhecimento, cultura. É condição *sine qua non* para o **exercício da liderança**, pois é a primeira qualidade que se observa e se exige de alguém que exerce uma função de comando. Abrange, além dos conhecimentos peculiares à profissão, a **capacitação física** para estar à frente dos trabalhos a serem realizados, a habilidade para se comunicar de modo eficaz com o grupo, o conhecimento de seus liderados e, sobretudo, o cuidado para interagir com pessoas, respeitando-as em suas deficiências e dificuldades. (BRASIL, 2011, p. 24) [Grifos dos autores]

É amplamente reconhecido o valor do treinamento físico para a manutenção da boa forma do corpo e da mente. O **treinamento físico militar, executado em conjunto com método e hábitos saudáveis, é o segredo para adquirir boa aptidão física, fundamental para uma liderança eficaz.** (BRASIL, 2011, p. 34) [Grifo dos autores]

Logo, a capacidade de liderança do 3º sargento está ligada à sua aptidão e capacitação física, pois

um comandante que não desfruta de boa aptidão física dificilmente conseguirá a confiança e a liderança de seus subordinados, porque não é um bom exemplo. (BRASIL, 2011, p. 34)

Pires, Delevatti e Silva (2018), em seu estudo, confirmam a importância da aptidão física no contexto das atividades militares. Camaroto *et al.* (2020, p. 91) relembram que

o Exército Brasileiro tem a missão de preservar e garantir a defesa da pátria e a manutenção da lei e da ordem. O cumprimento pleno desses deveres pelos soldados está associado às suas aptidões físicas.

Nesse sentido, Souza (2017, p. 4) faz a seguinte argumentação:

Militares fisicamente ativos e sob orientação têm um ganho considerável na sua capacidade de combater, pois se recuperam com maior agilidade de lesões e têm menor predisposição a doenças, seus rendimentos nos trabalhos administrativos são melhores, e até mesmo o fator psicológico que está permanentemente no contexto do dia a dia do soldado são encarados de forma mais otimista e autoconfiante.

Assim, verifica-se que é essencial que os militares estejam aptos fisicamente e que mantenham suas atividades ativas, sobretudo aqueles que estão em posição de liderança, como é o caso do terceiro-sargento, que atua em atividades mais operacionais e precisa ser um exemplo para os seus subordinados. Segundo Brasil (2011, p. 12),

não se considera possível ter um exército pronto para cumprir suas missões constitucionais sem comandantes, em todos os níveis, que possuam desenvolvida capacidade de liderança.

Ou seja, o líder atua como um elemento que influencia seus liderados, independente de suas vontades (BRASIL, 2011).

A partir da análise dos estudos sobre aptidão física e liderança, é possível inferir que a aptidão física e o desenvolvimento de atividades físicas de forma constante têm potencial de influenciar na criação e na melhoria dos atributos relacionados à liderança no âmbito do 3º sargento nos corpos de tropa.

O treinamento físico militar desenvolve as áreas afetiva e cognitiva. O 3º sargento deve saber utilizar essa ferramenta para influenciar a evolução de seus subordinados como militares, além de exprimir sua vontade para com a instituição, pois trabalha o espírito de corpo entre seus subordinados ao conduzir o TFM, incentivando-os a concluírem o treinamento como um grupo unido, atributo essencial a ser desenvolvido pelos soldados.

Conclusão

Este artigo teve como objetivo analisar em que consiste a aptidão física, compreender os principais atributos e verificar sua correlação com a liderança militar exercida pelo 3º sargento nos corpos de tropa. Para atingir esse fim, foi utilizado o método de revisão bibliográfica, que permitiu mapear a literatura em documentos oficiais e científicos sobre a temática.

A partir da revisão adotada, foi possível concluir, por meio dos trabalhos revisados, que uma boa aptidão física está correlacionada com fatores que vão influenciar na liderança, que, neste estudo, teve como foco o terceiro-sargento. Verificou-se que é essencial que esse elemento, enquanto líder que influencia outros indivíduos, deve ser um exemplo em relação à aptidão física e à realização de atividades físicas.

Além de influenciar na liderança, a aptidão física também está relacionada à saúde, ao bem-estar e à autoestima, que vão influenciar direta ou indiretamente na capacidade de liderar do terceiro-sargento. O militar fisicamente apto estará constantemente preparado para suportar agentes estressores que, por vezes, são evidenciados durante o combate. Com isso, percebe-se que esta pesquisa traz ao conhecimento social a necessidade do 3º sargento de possuir um bom prepa-

ro físico e conhecimento sobre as técnicas para desenvolver os conteúdos atitudinais necessários aos seus subordinados.

Como limitação a este estudo, pode ser citado que há, dentro da temática, uma quantidade pequena de publicações, tendo sido as principais fontes teóricas os manuais oficiais do Exército Brasileiro. Sugere-se que sejam realizados mais estudos com esse enfoque considerando outros postos e outras entidades militares.

Referências

- ABRANTES, H. A. (1998). **Satisfação com a imagem corporal, auto-estima e actividade física: estudo comparativo em indivíduos de ambos os sexos, dos 45 aos 65 anos.** Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade do Porto.
- ALLPORT, G. W. **Personalidade, padrões e desenvolvimento.** São Paulo: Herder. Editora da Universidade de São Paulo, 1966.
- BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em Educação: fundamentos, métodos e técnicas.** In: *Investigação qualitativa em educação.* Portugal: Porto Editora, p. 15-80, 1994.
- BRASIL. Exército Brasileiro. **C 20-10: Liderança Militar.** Brasília: EGGCF, 2011. BRASIL.
- BRASIL, Exército Brasileiro. **Portaria DECEX/ Ex nº389-DECEX,** 30 de dezembro de 2020.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **EB20-MC-10.350: Treinamento Físico Militar.** 4. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <https://webaman.amanet/intraman/>. Acesso em: 30 ago 2022.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **EB20-MC-10.375: Treinamento Físico Militar.** 5. ed. Brasília, 2021. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/9759/1/EB7010.375%20Treinamento%20F%C3%ADsico%20Militar.pdf>. Acesso em: 30 ago 2022.
- CAMAROTO, M.; BALTAZAR, R.; PIMENTA, R. de A.; ROSA NETO, F. Perfil de aptidão física de soldados do Exército Brasileiro. **Coleção Pesquisa em Educação Física.** Várzea Paulista, v. 19, n. 02, p. 91-99, 2020. ISSN: 1981-4313.
- CLAUSEWITZ, Carl Von. **Da Guerra.** Tradução para o inglês, Michael Howard e Peter Paret. Tradução do inglês para o português, CMG (RRm) Luiz Carlos Nascimento e Silva do Valle. Rio de Janeiro, 1984. 857p. Título original: Von Kriege.
- CONSUMIDOR MODERNO. **A prática de esporte pode impactar na sua gestão.** São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.consumidormoderno.com.br/2021/07/14/esportes- impacto-gestao/>. Acesso em: 24 mar 2022.
- DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos.** Cadernos da FUCAMP. v. 20, n. 43, 2021. Disponível em: <http://tcc.bu.ufsc.br/Adm295398>.
- FERREIRA, Eduardo. **Liderança no Exército Brasileiro: estudo de caso do Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva.** 2004. Trabalho de Conclusão de Estágio (Bacharel em Administração) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis/SC, 2004.
- GIKOVATE, Flávio. **Super Dicas Para Viver Bem e Ser Mais Feliz.** 2 ed. São Paulo: Saraiva, 2009. 136p.
- GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum,** v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

GODOY, Arlida Schmidt. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. Revista de administração de empresas, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

LIMA-DOS-SANTOS, Adeilma Lima *et al.* Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares da Paraíba. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 4, p. 429-435, 2018.

OLIVEIRA, Eduardo de Almeida Magalhães. Validade do teste de aptidão física do Exército Brasileiro como instrumento para a determinação das valências necessárias ao militar. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 74, n. 2, p. 24-31, 2005.

PIRES, Paulo Henrique; DELEVATTI, Rodrigo Sudatti; DA SILVA, Rodrigo Ferrari. Níveis de aptidão física e qualidade de vida em militares recém-incorporados ao Exército Brasileiro. **RBPFOX – Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 78, p. 824-833, 2018.

SOUZA, Alessandro de. **Efeitos do treinamento físico militar na aptidão física de jovens no ano inicial de serviço militar**. 15p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Pampa, Uruguai, 2017.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden. Aptidão física, idade e estado nutricional em militares. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 94, p. 438-443, 2010.