

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

Lorenzo Antônio de Brum Rodrigues

**PERCEPÇÃO DAS EX-INTEGRANTES DA PRIMEIRA TURMA DE MULHERES
COMBATENTES DO EXÉRCITO BRASILEIRO EM RELAÇÃO AO TREINAMENTO
FÍSICO MILITAR**

Porto Alegre

2023

Lorenzo Antônio de Brum Rodrigues

**PERCEPÇÃO DAS EX-INTEGRANTES DA PRIMEIRA TURMA DE MULHERES
COMBATENTES DO EXÉRCITO BRASILEIRO EM RELAÇÃO AO TREINAMENTO
FÍSICO MILITAR**

Trabalho de conclusão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Ana Carolina Kanitz

Porto Alegre

2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família e a todos que contribuíram de certa forma para a produção deste trabalho, em especial Isabele Lazzari.

Agradeço também a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, por proporcionar minha formação e a minha Orientadora, Ana Kanitz por ter abraçado a produção deste trabalho.

RESUMO

O ambiente militar é um local tradicionalmente ocupado por homens, entretanto com os debates de gênero e a busca por direitos pelas mulheres, este ambiente começou a contemplá-las. Logo, essa área passou por diversos processos até a inclusão de mulheres nas fileiras de combate do Exército Brasileiro, instaurando-se assim a primeira turma com a presença de futuras mulheres combatentes. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo analisar as percepções de mulheres ex-integrantes da primeira turma de mulheres oficiais combatentes do Exército Brasileiro em relação ao treinamento físico. Para isso, formulou-se um questionário na plataforma “Google forms” e a partir do mesmo coletou-se respostas desse público. A seleção da amostra deu-se através do contato via redes sociais totalizando 6 mulheres, das quais todas tiveram seus dados em anonimato. Em geral, os resultados obtidos no questionário foram da presença de um treinamento que cumpre os padrões da literatura e as funções inerentes da profissão de um militar, sendo assim o mesmo melhorou algumas valências físicas nas participantes, porém o treino foi acompanhado de diversas lesões e estresses psicológicos devido aos contextos sociais existentes. Em conclusão, os atuantes na elaboração e execução dos treinos militares deveriam estar mais atentos as individualidades e as interações que ocorrem com as mulheres.

Palavras-chaves: Treinamento Físico Militar. Treinamento para mulheres. Exército Brasileiro.

ABSTRACT

The military environment is a place traditionally occupied by men, however with gender debates and the search for women's rights, this environment began to contemplate them. Therefore, this area went through several processes until the inclusion of women in the combat ranks of the Brazilian Army, establishing the first class with the presence of future female combatants. The present work aims to analyze the perceptions of women former members of the first group of official women combatants of the Brazilian Army in relation to physical exercises. For this, a questionnaire on the "Google forms" platform was formulated and the answers from this public were collected. The sample was selected through contact via social networks, with a total of 6 women, all of whom had their data anonymous. In general, the results obtained in the questionnaire were based on the presence of training that complies with the standards of the literature and the inherent functions of the profession of a military. The results also showed that the training improved some physical valences in the participants, but they were accompanied by several injuries and psychological stresses by the social contexts. In conclusion, those involved in the elaboration and execution of military training should pay more attention to the individualities and interactions that occur with women.

Keywords: Military physical training. Training for women. Brazilian army.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1 OS AVANÇOS DAS MULHERES NO MEIO MILITAR.....	09
2.2 ASPECTOS FISIOLÓGICOS ENTRE HOMENS E MULHERES.....	10
2.3 ADAPTAÇÕES EM VIRTUDE DO TREINAMENTO.....	12
2.4 O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR.....	13
3 METODOLÓGIA	16
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	16
3.2 AMOSTRA.....	16
3.3 SELEÇÃO DA AMOSTRA.....	16
3.4 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS.....	16
4 RESULTADOS E DISCUÇÃO	18
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	18
4.2 ROTINA DE TREINAMENTO.....	18
4.3 LESÕES E MAL-ESTARES.....	21
4.4 ADAPTAÇÕES.....	23
4.5 SENSAÇÕES/SENTIMENTOS EM RELAÇÃO AO TREINAMENTO.....	25
5 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICES A	37

1 INTRODUÇÃO

Ao analisarmos os processos de formação dos estados e feudos das civilizações da antiguidade, observa-se que grande parte se originou através da conquista de um território. Visto isso, percebeu-se que para existir a conquista ou defesa de uma região foi necessário o desenvolvimento de um poderio militar (Pinsky, 2005). Dessa forma, as estruturas militares que estão instauradas hoje provêm de tempos muito antigos (Santos, 2016).

As forças armadas de quase todos os países, bem como do Brasil, são divididas em exército, marinha e aeronáutica. Quando observamos essas estruturas, no que tange seu funcionamento, visualizamos que elas demandam de militares capacitados intelectualmente, psicologicamente e fisicamente, juntamente com isso, disposição para desempenhar seus papéis. Nota-se que existe um fator que impacta bastante a vida de um militar que é o treinamento físico, do qual tem o objetivo de preparar os mesmos para desempenhar suas funções, a fim de estarem em condições em situações de combate, além de também promover a saúde e o bem-estar dos indivíduos (Brasil, 2021).

Adentrando um pouco mais nessas estruturas militares, visualiza-se que devido a sua formação ser muito antiga, ocorre que grande parte dos seus integrantes atualmente são homens, devido as crenças, culturas e comportamentos da sociedade antiga no momento da formação, juntamente com diversos argumentos, dos quais ressaltam as diferenças fisiológicas entre homens e mulheres, a fim de tentar demonstrar a incapacidade da mulher em exercer tal função (Fortes, Marson e Martinez, 2015). Porém, em determinados momentos da história, mulheres assumiram papel de destaque nos campos de batalha demonstrando a sua capacidade, como é o caso de Joana d'Arc na guerra de cem anos (Boulos, 2016; Dias, Grinberg e Pellegrini, 2016). Já no cenário Brasileiro, grande exemplo é o de Maria Quitéria de Jesus, que em 1823 fugiu de casa disfarçada de homem para lutar pela independência do Brasil (Zellmer e Xavier, 2020; Vasconcellos, 2020; Neves, 2020; Duarte et al, 2021.). Dessa maneira, nesses breves momentos é que começa a ocorrer a reivindicação das mulheres nas forças armadas.

Devidos os avanços da sociedade em sua estrutura, as mulheres foram adquirindo cada vez mais direitos, voz e espaço, até que em determinado momento começa-se o processo de reivindicação na carreira militar no Brasil, do qual ocorre os

primeiros ingressos efetivos na seguinte ordem, na Marinha do Brasil (MB) em 1980, em que mulheres podem exercer a função no Corpo Auxiliar Feminino da Reserva; em seguida na Força Aérea Brasileira (FAB) em 1982, da qual puderam assumir o papel no Corpo Feminino da Reserva da Aeronáutica; e por último no Exército Brasileiro (EB) em 1992, podendo ingressar na Escola de Administração do Exército Brasileiro (Duarte et al, 2021). Dessa forma, diversos processos têm ocorrido, ressalta-se um dos mais recentes e importantes é o ingresso de mulheres na carreira de oficiais combatentes do exército Brasileiro em 2017 (Ministério da defesa, 2016; Zellmer e Xavier, 2020).

Para finalizar, nota-se que alguns trabalhos já foram desenvolvidos demonstrando a conquista de espaço das mulheres neste contexto militar (Guimarães et al., 2020). Entretanto, são poucos os trabalhos que avaliam como foi a experiência das mulheres que estiveram inseridas e, por sua vez, é quase nula a quantidade de estudos que analisam a mulher militar em relação ao treinamento físico, fator de suma importância para o funcionamento dessas estruturas. Visto isso, este trabalho tem como objetivo tentar fomentar essa lacuna, de forma que foi aplicado um questionário, em uma população de mulheres ex-integrantes do Exército Brasileiro. Assim, foi coletado as percepções das mulheres ex-integrantes da primeira turma de oficiais combatentes do Exército Brasileiro em relação ao treinamento físico militar.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 OS AVANÇOS DAS MULHERES NO MEIO MILITAR

A sociedade desde muito tempo se desenvolveu ao redor de um conceito patriarcal, sendo assim diversas funções exercidas pelo homem foram vetadas para as mulheres, o que formulou diversas lacunas no que a mulheres podiam atuar. Porém com os avanços sociais e educacionais as mulheres começaram a lutar pelo direito de ocupar esses espaços dos quais eram ou ainda são vetadas. Visto isso, esse trabalho irá se atentar a um local em específico, que é o ambiente militar.

O militarismo desde a antiguidade, de uma forma estruturada, foi uma prática realizada apenas por homens, tendo raras exceções em que mulheres participaram do exército. Visto isso observa-se que o primeiro relato de uma participação feminina, no Brasil, foi com Maria Quitéria de Jesus, que em 1823 fugiu de casa disfarçada de homem para lutar pela independência do Brasil (Zellmer e Xavier, 2020; Vasconcellos, 2020; Neves, 2020; Duarte et al, 2021.). Vale ressaltar que depois de Maria Quitéria ser homenageada pelo imperador do Brasil, D. Pedro, ela solicitou ao mesmo uma carta para que o pai a perdoasse por ter fugido (Neves, 2020). Assim, obtendo o perdão do pai ela pode retornar ao lar, tendo que viver com o que cabia a mulher da época. Dessa forma, após uma grande conquista, Maria Quitéria morreu no anonimato causado pelos costumes e tradições do patriarquismo. Sendo assim, por mais que tenha ocorrido um grande feito, demorou-se ainda para que as mulheres adentrassem as forças armadas.

Diversos estudos têm evidenciado que a luta das mulheres por esse espaço tem surgido efeitos, visto que ao longo das décadas vem ocorrendo diversas transformações e apropriações desse espaço nas forças armadas, como, por exemplo, a primeira inserção pela marinha em 1980, a segunda pela aeronáutica em 1982 e por último no exército em 1992 (Duarte et al, 2021). Nota-se que a conquista pelo espaço ocorre em um processo de etapas em que as mulheres primeiro conquistam a possibilidade de participar de áreas mais de apoio e logística, como no quadro complementar, e de apoio. Observa-se que um grande avanço ocorreu em 2017 no exército brasileiro, em que pela primeira vez as mulheres estavam atuando na área de combate através da inserção das mulheres na academia das agulhas negras (Zellmer e Xavier, 2020). Vale ressaltar que mesmo com os avanços

realizados, as mulheres ainda se encontram, em sua maioria, em setores de apoio à saúde e logísticos.

2.2 ASPECTOS FISIOLÓGICOS ENTRE HOMENS E MULHERES

Por muito tempo, acreditou-se que a mulher, quando comparada com o homem, era o sexo mais fraco, informação que deve ser analisada com cautela. Esse senso comum fez com que o exercício da prática militar sempre estivesse vinculado aos valores viris dos homens, já que se seguiu a lógica de que o corpo mais forte estaria mais apto para tal prática. Logo, considerou-se que as mulheres eram incapazes de realizar práticas militares, devido à menor força (Fortes, Marson e Martinez, 2015).

Dessa forma, ao analisarmos esses argumentos, observamos que muitas das diferenciações provêm das características fisiológicas da mulher quando comparada ao homem. Tal crença sempre esteve muito ligada aos fatores hormonais que apresentam diferenças nesses corpos quando estão passando pela puberdade. Dessa maneira, observa-se que a grande diferenciação está em dois hormônios, sendo eles a Testosterona e o Estrogênio. Nos meninos ocorre uma atuação mais forte da testosterona, o qual está muito relacionado ao aumento da síntese proteica, ou seja, mais massa magra. Dessa maneira, essas alterações colaboram com a tendência de os homens serem mais musculosos, fato que persiste para vida adulta desses sujeitos (Janssen et al., 2000; Nindl et al., 2000; Forbes, 1964).

Por essa razão, para analisarmos essas diferenciações biológicas, devemos estar focados aos processos de maturação do homem e da mulher, visto que as diferenças no tamanho e na composição corporal entre meninos e meninas começam no início da puberdade (Blimkie, 1989). Os processos de maturação ocorrem quando a hipófise anterior começa a secretar quantidades suficientes de hormônio folículo-estimulante (FSH) e hormônio luteinizante (LH) nos corpos dos indivíduos, impactando de forma diferente as mulheres e os homens (Malina, Bouchard e Bar-or, 2009). Para as meninas ocorre o desenvolvimento dos ovários, o que causa a secreção de estrogênio. Já nos meninos, esses hormônios impactam no desenvolvimento dos testículos, que por sua vez secretam a testosterona (Monteiro, 1997; Malina, Bouchard e Bar-or, 2009).

A testosterona irá provocar aumento da formação óssea e aumento da síntese proteica, ou seja, mais massa magra. Ao observarmos os efeitos do estrogênio, vemos que ele também terá influência significativa no crescimento, mediante alargamento da pelve, desenvolvimento das mamas e aumento na deposição de gordura, particularmente nas coxas e no quadril. Nota-se então que, como resultado dessa maturação, os homens, em grande maioria, são maiores e mais musculosos quando comparado com as mulheres (Lehto e Buck, 2008; McDowell, 2008).

Logo, devemos estar atentos que o fator que torna os homens mais fortes está fortemente relacionado a constituição destes sujeitos. Visto isso, para que haja uma comparação mais fidedigna entre homens e mulheres, diversos estudos começaram a relativizar os corpos, através da composição corporal, a fim de observar se de fato existem diferenças. Com isso, a análise começou a ser feita através da força em relação ao peso corporal, ou em relação à massa isenta de gordura (MIG) (Wilmore, 1974; Hoffman, Stauffer e Jackson, 1979; Kell, 2011). Dessa forma, ao realizar esse tipo de análise percebeu-se que em relação aos membros inferiores, as mulheres, quando comparadas em relação ao peso corporal, são de 5% a 15% mais fracas que os homens, porém quando a análise é feita através da MIG, as diferenças desaparecem. Já quando comparado a porção superior do corpo também ocorre uma diminuição na diferenciação da força, mas ainda existem uma diferença substancial. Entretanto deve levar em conta que as mulheres possuem mais MIG na parte inferior do corpo, o que indica que elas possuem mais massa magra nessa região quando comparado com a porção superior. Além disso, uma possível causa dessa distribuição nas mulheres, seria devido a uma maior utilização da porção inferior do corpo, visto que algumas mulheres de tamanho médio apresentam uma força notável, ultrapassando a de um homem médio (Kenny, Wilmore e Costill, 2020). Para concluir este parágrafo, cito Wilmore e Costill (2001, p. 577):

Para a mesma quantidade de músculo, não existe diferença de força entre os sexos, embora as mulheres possuam menores áreas transversas das fibras musculares e, habitualmente, menos massa muscular do que os homens.

Por fim, nota-se que a razão do senso comum em acreditar que os homens são mais fortes, se dá pelo fator biológico que impacta na antropometria e composição corporal do homem, logo, possuindo um corpo mais propenso a ter massa magra, tendo assim uma maior área transversa de músculo, que por sua vez produz força absoluta maior que as mulheres (Panissa, Miarka e Julio, 2013; Castro et al., 1995;

Miller et al., 1992; Fleck e Kraemer, 2017). Através disso, diversos argumentos são apresentados tendo como base essas diferenciações, a fim de tentar explicar uma menor capacidade da mulher em desempenhar uma função militar, principalmente de combate (Vasconcellos, 2020).

Outra valência de suma importância quando comparamos homens e mulheres é o condicionamento cardiorrespiratória. Ao observarmos o que a literatura nos aponta, encontramos algumas diferenciações entre os sexos, a primeira delas que corrobora com o que foi visto anteriormente, é em questão a morfologia de seus corpos, ou seja, as diferenças do tamanho e composição corporal. Em virtude disso, mulheres apresentam um coração menor, por consequência um ventrículo esquerdo menor (Smith et al., 2012; George et al., 1995). Relacionado também ao tamanho corporal, mulheres apresentam um menor volume sanguíneo (Smith et al., 2012).

Visto isso, ao comparamos homens e mulheres em exercícios de característica aeróbica, onde a potência produzida é controlada com precisão e independentemente do peso corporal, nota-se que, o débito cardíaco (DC) é quase idêntico (O'Toole, 1989). Entretanto, para que ocorra tal similaridade ocorre um aumento da frequência cardíaca (FC) nas mulheres, quando analisado qualquer nível absoluto de exercício submáximo, a fim de compensar o menor volume de ejeção (Wheatley et al., 2014), resultado das diferenças morfológicas desses corpos. Ressalta-se que a frequência cardíaca máxima (FC_{máx}), geralmente é a mesma em ambos os sexos (Wheatley et al., 2014).

Ao observamos a frequência respiratória das mulheres quando comparada ao dos homens em um mesmo DC, percebe-se que ela é maior, devido ao fato de que quando as mulheres trabalham na mesma potência absoluta, elas apresentam uma porcentagem mais elevada do seu VO₂máx (Loe et al., 2013; Wheatley et al., 2014). Dessa forma, o volume corrente e o volume ventilatório são, em grande maioria, inferiores nas mulheres, até mesmo em atletas de alto nível (Saltin e Astrand, 1967; Harms, 2006). Novamente, tais diferenças estão amplamente relacionadas ao tamanho corporal.

2.3 ADAPTAÇÕES EM VIRTUDE DO TREINAMENTO

No tópico anterior observou-se que existem algumas diferenças entre os corpos das mulheres em relação ao dos homens. Visto isso, iremos analisar o que a literatura nos aponta sobre as mulheres e suas adaptações em virtude do treinamento.

Primeiramente, em relação a composição corporal, visualiza-se, tanto em exercícios de força como de resistência cardiorrespiratória, as mulheres e os homens apresentam em geral, perda de massa gorda, de gordura relativa e ganhos na MIG (Simões et al, 2009; Pereira et al, 2012; Prestes et al, 2012). Ressalta-se que, mulheres obtém incrementos na MIG muito menores quando comparada com os homens, em virtude da atuação dos hormônios, visto no tópico anterior. Entretanto, incrementos na força são encontrados.

Em relação as adaptações neurais, observa-se que é um grande fator para a explicação dos incrementos de força no sexo feminino. Dessa forma, estudos apresentam que, após algumas semanas de intervenção de treinamento, quatro a doze semanas, as mulheres apresentam aumentos significativos em sua força, dado a um melhor recrutamento das fibras musculares (Brentano e Pinto, 2001; Dias et al, 2005). Por outro lado, geralmente não apresentam aumentos em sua massa magra, demonstrando assim que, o aumento de força provavelmente deve-se aos fatores neurais (Brentano e Pinto, 2001; Maior e Alves, 2003).

Quando analisamos as adaptações cardiovasculares e respiratórias, nota-se que as principais alterações não se demonstram serem específicas do sexo. Logo, a literatura nos aponta que modificações no débito cardíaco e VO_2 máx são igualmente encontradas em homens e mulheres (Simões et al., 2009, Ferrari et al., 2021).

Para finalizar a literatura aponta que, mesmo que haja diferenças fisiológicas e morfológicas entre os sexos, as mulheres respondem ao treinamento de forma relativamente similar ao sexo masculino, sendo assim as modificações geradas pelo treinamento não são estabelecidas pelo sexo (Fleck e Kraemer, 2017). Assim, as mulheres estariam aptas para as adaptações geradas no treinamento físico militar.

2.4 O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O treinamento militar pode ser considerado a chave para o preparo de um militar a fim de executar suas missões. Visto que por sua vez, tem como objetivo proporcionar uma aptidão física necessária para o desempenho das funções militares, contribuir para a saúde do militar, cooperar para o desenvolvimento e manutenção de

conteúdos atitudinais e contribuir para o desenvolvimento do desporto no Exército Brasileiro (Brasil, 2021).

O treinamento físico militar é o exercício físico realizado pelos militares a fim de preparar os mesmos para desempenhar suas funções, para estarem em condições em situações de combate, além de também promover a saúde e o bem-estar dos indivíduos (Brasil, 2021). Tal prática por sua vez é elaborada por um profissional militar, que tem como base o “Manual de campanha do treinamento físico militar” em sua versão mais recente. Visto que, segundo a quinta edição do manual (2021, p. 1-1):

O presente manual de campanha (MC) tem por finalidade apresentar a concepção do treinamento físico militar (TFM), padronizar os aspectos técnicos e estabelecer procedimentos para o planejamento, a organização, a coordenação, a condução e a execução do treinamento físico no âmbito do Exército Brasileiro (EB).

Com isso em mente, diversos exercícios e programas de treinamento são elaborados para atender essa população a partir de um manual. Visto isso, será realizado uma descrição dos exercícios, juntamente com os seus objetivos, a fim de contextualizar o leitor sobre as práticas executadas no treinamento físico militar (TFM), que estão descritas em seu manual, entretanto será utilizado como base o manual de campanha da quarta edição, pois o mesmo foi utilizado durante o período da prática das mulheres entrevistadas.

Treinamento da aptidão cardiopulmonar, segundo a quarta edição do manual (2015, p. 5-1):

Treinamento cardiopulmonar é o conjunto de atividades físicas planejadas, estruturadas, repetitivas e controladas, que tem por objetivo o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiopulmonar. (...) No TFM são utilizados os seguintes métodos de treinamento: a) corrida contínua/caminhada; b) corrida variada; c) treinamento intervalado aeróbio; e d) natação.

Treinamento neuromuscular, segundo a quarta edição do manual (2015, p. 6-1):

É importante que os exercícios sejam feitos corretamente, observando as limitações e dificuldades individuais na execução de cada exercício, de forma a maximizar o rendimento e evitar futuras lesões. (...) Portanto, o treinamento neuromuscular é uma atividade física de intensidade variada, realizada por meio de exercícios localizados, que buscam desenvolver a força e a resistência muscular. No TFM são utilizados três métodos: a) ginástica básica; b) treinamento em circuito; e c) musculação.

Treinamento utilitário, segundo a quarta edição do manual (2015, p. 7-1):

O treinamento utilitário caracteriza-se por atividades físicas que auxiliam no aprimoramento e na manutenção da eficiência dos sistemas cardiopulmonar e

neuromuscular, além de desenvolver atributos da área afetiva necessários ao militar. (...) Os métodos de treinamento considerados utilitários são: a) pista de pentatlo militar (PPM); b) ginástica com toros; e c) circuito operacional.

Por fim, a respeito do treinamento e sua aplicabilidade e segurança, nota-se que há uma preocupação em relação as mulheres (Brasil, 2015):

O segmento feminino, em situação normal, pode e deve realizar todas as sessões previstas no presente manual, respeitando algumas adaptações, que visam atender às diferenças anátomo-fisiológicas da mulher e estão previstas em alguns exercícios específicos. (...) Ademais, o respeito ao princípio da individualidade biológica no tocante à determinação da carga de treinamento, por si só, já garante o respeito a essas diferenças.

Após analisarmos o que a literatura vem discutindo a respeito das diferenças entre homens e mulheres fica claro que ela existe, porém ela consegue ser minimizada com um treinamento adequado, tendo mulheres em alguns casos mais capacitadas que os homens. Dessa forma, tal diferenças não devem ser vistas como um fator de exclusão, mas sim como apenas um elemento a estar atento nessa população, da mesma forma que o princípio da individualidade. O Exército Brasileiro como descrito em seu manual demonstra-se estar atento a essas adaptações, mas não sabemos como de fato ocorre na prática.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo apresenta uma abordagem qualitativa e descritiva a partir de dados coletados por meio de questionário (Gaya, 2016).

3.2 AMOSTRA

A amostra do estudo foi composta por mulheres ex-integrantes do Exército Brasileiro, com idade acima de 18 anos, que adentraram na primeira turma de mulheres oficiais combatentes do Exército Brasileiro, e que por consequência realizaram o treinamento físico militar. Visualiza-se que, para a primeira turma de mulheres combatentes do Exército Brasileiro no curso de formação de oficiais, ingressaram um total de 40 mulheres para a carreira, e dessas, 23 mulheres concluíram com êxito a formação. Com isso, constata-se que 17 indivíduos solicitaram desligamento do curso, devido à motivos pessoais ou de saúde. Visto isso, entrou-se em contato com essas mulheres que não concluíram o curso, a fim de aplicar o questionário.

3.3 SELEÇÃO DA AMOSTRA

Para a seleção da amostra foi utilizado o método de conveniência, em que as participantes foram convidadas para participar através do contato via redes sociais. Portanto, a escolha foi tomada a fim de facilitar a coleta de dados para o trabalho, devido a sua especificidade de público.

3.4 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi um questionário, elaborado pelo próprio autor do estudo. O questionário foi aplicado através da plataforma digital “Google forms”, sendo assim, ele foi enviado para a amostra através do contato via redes sociais. As perguntas elaboradas tiveram o cunho de coletar informações das mulheres a respeito das percepções e os efeitos do treinamento físico militar,

juntamente com os possíveis impactos da rotina militar que elas tiveram durante o período que participavam das atividades militares. Desta forma, dividiu-se as perguntas em categorias, sendo elas, caracterização da amostra, rotina de treinamento, lesões e mal-estares, adaptações e por fim, sensações/ percepções em relação ao treinamento. O período de coleta de dados se deu entre 15 de junho de 2023 até 12 de agosto de 2023. Todas as mulheres convidadas para responder o questionário tiveram seu anonimato mantido e concordaram com os termos de responsabilidade descritos no questionário. Ressalta-se que o questionário se encontra nos apêndices para consulta (Apêndice A). Os resultados coletados serão apresentados de forma descritiva, em valores absolutos, relativos e com citações quando há respostas abertas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A partir da divulgação e contato com as mulheres, obteve-se resposta de seis ex-integrantes da primeira turma de mulheres combatentes, totalizando 35% do grupo amostral total (17). Sobre a caracterização desta amostra: todas relataram serem solteiras, terem o ensino superior incompleto e com média de idade de 24 anos. O tempo de permanência no curso de formação variou de no mínimo um ano até acima de três anos. Mais informações podem ser visualizadas na Tabela 1.

Tabela 1 — Caracterização da amostra.

Desfechos	Valores
Idades (anos)	24,5±1,38
Estado civil	
<i>Casada</i>	1
<i>Solteira</i>	5
<i>Divorciada</i>	0
Escolaridade	
<i>Ensino Fundamental Incompleto</i>	0
<i>Ensino Fundamental Completo</i>	0
<i>Ensino Médio Incompleto</i>	0
<i>Ensino Médio Completo</i>	0
<i>Ensino Superior Incompleto</i>	6
<i>Ensino Superior Completo</i>	0
Tempo de Serviço	
<i>De 1 mês a menos que 6 meses</i>	0
<i>De 6 meses a menos que 1 ano</i>	0
<i>De 1 ano a menos que 1 ano e 6 meses</i>	2
<i>De 1 ano e 6 meses a menos que 2 anos</i>	0
<i>De 2 anos a menos que 2 anos e 6 meses</i>	1
<i>De 2 anos e 6 meses a menos que 3 anos</i>	2
<i>Acima de 3 anos</i>	1

4.2 ROTINA DE TREINAMENTO

Em relação a distribuição da rotina de treinamento, todas as mulheres afirmaram que o treino era composto por um período inicial (aquecimento), uma parte principal e uma volta à calma, conforme podemos visualizar na Tabela 2.

Tabela 2 — Rotina de treinamento (sessões).

	Aquecimento	Parte Principal	Volta à calma	
Não tinha	0	0	0	
Raramente	0	0	1	<i>(25% das sessões)</i>
Às vezes	0	1	2	<i>(50% das sessões)</i>
Frequentemente	3	1	2	<i>(75% das sessões)</i>
Sempre tinha	3	4	1	

No que se refere ao tempo de cada sessão de treinamento, os dados obtidos pela pesquisa foram: 66,7% (4) das mulheres responderam que os treinos possuíam duração de 1h a 1h 29min e 33,3% (2) responderam que era de 1h 30 min a 2h. A respeito da frequência semanal de treinamento, apenas uma mulher alegou que os treinos eram realizados quatro vezes na semana, as demais responderam que ocorria cinco vezes na semana. Os resultados demonstram um volume e uma frequência de treinamento bastante alta.

Segundo as respostas obtidas em relação as atividades que englobam o programa de treinamento físico militar descritas no manual de campanha, a corrida, a natação e o treinamento em circuito obtiveram unanimidade de presença no programa de treinamento vivido pelas mulheres avaliadas. Para as atividades de ginástica com armas e pista com obstáculos, 83,5% (5) da amostra relatou ocorrência. No que tange a ginástica básica e o circuito operacional, 66,7% (4) das entrevistadas responderam o aparecimento. Nas categorias, treino na academia de musculação e ginástica com toras, 33,3% (2) dos indivíduos constataram presença. Por fim, nenhuma entrevistada alegou ser realizadas atividades de lutas, atividade também que não consta no manual.

Visto isso, coletou-se a frequência em que essas atividades que eram praticadas, podendo ser visualizado na tabela 3. Ao analisarmos a frequência das atividades, também se percebe que há uma predominância do treinamento em atividades aeróbicas. Fator que será discutido mais adiante na parte correspondente às adaptações.

Tabela 3 — Frequência das atividades.

1x semana	2x semana	3x semana	4 - 5x semana	A cada 2 semanas	Mensal	Trimestral	Não era realizado
--------------	--------------	--------------	------------------	---------------------	--------	------------	----------------------

Corrida	0	0	1	5	0	0	0	0
Natação	3	0	0	3	0	0	0	0
Treino na academia de musculação	1	0	1	0	0	1	1	2
Treinamento em circuito	3	1	0	1	0	1	0	0
Ginástica básica	1	0	1	2	0	0	1	1
Ginástica com toras	1	0	0	0	0	0	1	4
Ginástica com armas	1	0	0	0	0	0	5	0
Circuito operacional	1	0	0	0	0	1	2	2
Pista com obstáculos	0	1	0	0	0	3	1	1
Lutas (De forma geral)	1	0	0	0	0	0	0	5

Em relação as sessões do treinamento e ao seu desempenho próprio, no que se refere a quanto as atividades eram desafiadoras, 50% (3) relataram que eram sempre desafiadoras, 50% (3) que às vezes eram desafiadoras e nenhuma alegou que eram muito fáceis. Sobre o fato de conseguirem completar ou não o treinamento, 16,7% (1) não conseguia completar os treinos, 50% (3) às vezes completava os treinos e nenhuma entrevistada respondeu que sempre completava os treinos. Por fim, no que tange a frequência de se machucar, 66,7% (4) responderam que às vezes se machucavam, 16,7% (1) declarou que raramente se machucava, e para as afirmações sempre me machucava e não me machucava não se obteve nenhuma resposta. Portanto, percebe-se que de uma forma geral o treinamento era desafiador para as praticantes, que era difícil de finalizar a rotina de treino e que ainda, às vezes, ocorriam episódios de lesão.

De forma geral, ao analisarmos a rotina de treinamento que essas mulheres vivenciaram, observa-se que em grande parte ela cumpre o que é proposto pelo manual de treinamento do Exército Brasileiro e, juntamente com isso, atende aos procedimentos padrões que a literatura nos aponta de estrutura de treino (Weineck, 1999). Nota-se que existe uma variedade de exercícios que são funcionais e inerentes a profissão, porém nem todos parecem ter tanto destaque. Dessa forma, observa-se que há uma presença maior em exercícios aeróbicos, tais como corrida e natação, e

que talvez deveriam estar atentos para uma frequência regular de treinamento de força, que é um grande aliado para a prevenção de lesões (Pivoto et al., 2021; Souza et al., 2014), fator que será discutido melhor nas adaptações que foram geradas com o treino.

Dessa maneira, um possível motivo para ocorrência de mais exercícios aeróbicos é devido ao fato que todas as participantes não concluíram o curso, ou seja, algumas atividades podem ter aparecido mais que outras, talvez, devido a estrutura que a periodização do treino que foi elaborada a longo prazo, do qual pode ter focado em certas atividades mais no início da periodização e outras no final. Ressalta-se que isso é apenas uma possibilidade de resposta, pois não foi investigado tal fator na pesquisa, afinal também pode ter ocorrido devido a uma falta de estrutura na periodização da qual não igualou com a frequência de exercícios focados em força.

No que tange as atividades, averiguou-se nos relatos que, existia um aumento na dificuldade do treino, o que possivelmente demonstra uma progressão no treinamento, ponto positivo pois a literatura demonstra a importância da progressão para gerar melhores adaptações (American College of Sports Medicine, 2009; Rhea e Alderman, 2004). Entretanto, observou-se que em grande parte as mulheres entrevistadas não conseguiam concluir os treinos e, por muitas vezes, acabavam se lesionando, o que nos leva a crer que por mais que o treinamento demonstre uma evolução, as participantes em grande parte do tempo não estavam capacitadas para acompanhar as exigências, argumento que talvez justifique também o aumento na dificuldade do treino relatado pelas entrevistadas.

4.3 LESÕES E MAL-ESTARES

O treinamento pode ou não vir acompanhado de lesões e/ou mal-estares, sendo assim, formulou-se algumas afirmações e coletou-se as respostas descritas a seguir. Para os mal-estares e sintomas que costumavam apresentar durante as sessões de treinamento, separou-se em duas partes, uma em relação ao período inicial (início do programa de treinamento até três meses decorrido) e outra no período de treinamento como um todo. Na tabela 4, visualiza-se as respostas da parte inicial, já na tabela 5, observa-se o período total. Percebe-se que sintomas como falta de ar e dor muscular excessiva são os mais relatados no período inicial do treinamento. Em

relação a todo o período, além dos relatados anteriormente, ainda foram assinalados enjoo, queda de pressão e dores articulares excessivas.

Tabela 4 — Sintomas que costumava sentir em relação ao primeiro período do treinamento.

	Nº de indivíduos
Enjoo	2
Vômito	1
Queda de pressão	2
Desmaio	0
Falta de ar	4
Dor no peito	1
Dor muscular excessiva e constante	5
Dor articular excessiva e constante	3
Não apresentava nenhum sintoma	1
Outros	1

*Na categoria outros, foi adicionado “desenvolvi quase todos em longo prazo”

Tabela 5 — Sintomas que costumava sentir em relação a todo o período de treinamento.

	Nº de indivíduos
Enjoo	3
Vômito	2
Queda de pressão	3
Desmaio	0
Falta de ar	3
Dor no peito	0
Dor muscular excessiva e constante	3
Dor articular excessiva e constante	4
Não apresentava nenhum sintoma	1

No que se refere as lesões que são pertinentes do exercício físico, foi coletado as seguintes respostas, dispostas na tabela 6. As lesões mais frequentemente relatadas foram as torções, distensão ligamentar e fissura óssea. Na categoria “outros”, observou-se que cinco das mulheres adicionaram uma ou mais lesões que sofreram, sendo elas: bursite, condromalácia patelar, asma, lesão cartilaginosa, artrite, canelite e tendinite.

Tabela 6 — Lesões causadas devido ao treinamento.

	Nº de indivíduos
Rompimento ligamentar	1
Distensão ligamentar	3
Fissura óssea	3
Quebra óssea	0
Luxação articular (deslocamento)	0
Torções	4
Distensão muscular	2
Contusão muscular	2
Não sofreu nenhuma destas lesões	0

Quando analisadas as respostas das participantes em relação a lesões e mal-estares, averigua-se que as alegações em grande maioria não são positivas e juntamente com isso, quase todas as participantes sofreram algum sintoma em algum momento durante o período que treinaram. O treino volumoso e intenso, corrobora para os riscos de lesões (American College of Sports Medicine, 2009), percebe-se que ambos os fatores são apresentados nos relatos, tendo em vista que os próprios treinos eram longos, era realizado um treinamento a mais e normalmente o TFM não era completado, colaborando então para a possibilidade de lesões. Visto isso, os relatos vão ao encontro de outros estudos, como o de Silva et al. (2020), em que se analisou a recorrência de lesões em militares, em que os índices não são animadores, em que, no estudo, demonstra-se a necessidade de uma reestruturação do manual de treinamento.

4.4 ADAPTAÇÕES

Sabe-se que o treinamento é capaz de impactar diversas valências físicas e neuromusculares, dito isso, foi indagado em qual das valências descritas as entrevistadas se sentiam mais aptas devido ao treinamento. No que se refere a força, resistência e condicionamento respiratório, 50% (3) da amostra alegou se sentir mais apta. Para agilidade, coordenação e ritmo, 33,3% (2) das mulheres afirmaram se sentir mais apta. Nas valências potência, flexibilidade, mobilidade, velocidade e equilíbrio, não ocorreu relato de se sentirem mais adaptadas. Ressalta-se que uma participante declarou que não se sentiu mais apta em nenhuma das opções descritas. Na tabela 7

pode-se visualizar o quanto essas mulheres sentiram que essas valências impactaram no corpo delas. Destaca-se o impacto da força, da resistência e da potência.

Tabela 7 — Valências físicas e os impactos sentidos no seu corpo.

	Piorou muito	Piorou	Não melhorou nem piorou	Melhorou	Melhorou muito
Força	0	0	0	1	5
Resistência	0	0	0	2	4
Potência	0	0	2	1	3
Condicionamento respiratório	1	0	0	3	1
Flexibilidade	1	0	2	1	1
Mobilidade	0	0	4	2	0
Agilidade	0	0	3	2	1
Velocidade	0	1	1	2	2
Coordenação	0	0	1	3	2
Equilíbrio	0	0	4	1	1
Ritmo	0	0	2	2	2

Coletou-se também que 66,7% (4) das mulheres alegaram que o treinamento as deixava mais condicionadas, principalmente para o combate, enquanto 33,3% (2) alegou o contrário. Ressalta-se que todas as entrevistadas afirmam que realizaram algum tipo de treinamento além do proposto e que sentiam dificuldades durante o treinamento. Tendo isso em vista, quando se perguntou o motivo de treinar mais, em grande maioria as mulheres responderam que era para alcançar os índices estabelecidos, principalmente no que tange os da barra fixa. Fator que colabora com os achados da literatura vistos no referencial teórico, devido a menor força que as mulheres apresentam nos membros superiores.

Observou-se também nas respostas que, para quem não era nadador havia também um treinamento a mais de natação. No que tange as dificuldades, grande parte da amostra relatou ter em corrida, principalmente em um primeiro momento do treinamento, também foi relatado que executar exercícios que exigissem membros superiores eram mais difíceis. Por fim, o relato da presença de dores em excesso, lesões e problemas clínicos dificultava ainda mais o desempenho no treino e em atingir os índices.

Ao analisarmos as respostas de todas as entrevistadas, foi constatado que existia uma evolução/ progressão, ou seja, um aumento na intensidade ao longo do

tempo no treinamento e juntamente com isso, 83,3% (5) da amostra alegaram apresentar dificuldade em acompanhar essa evolução, enquanto 16,7% (1) declarou não apresentava dificuldade e nem facilidade.

Para as adaptações, a maior parte das respostas encontradas foram positivas, relatando assim, que sentiam melhoras em algumas valências físicas, o que demonstra uma possível efetividade do treinamento. Ressalta-se que a força e a potência foram valências que se destacaram, porém ao analisarmos a frequência das atividades, observamos que em grande parte eram realizados exercícios de cunho aeróbico, sendo assim, como se deu o aumento dessas valências? Será que foi através das intervenções ou devido ao treinamento extra que era feito por elas?

Observa-se também que, por mais que existisse essa sensação de estar mais preparada, ela não está diretamente ligada em atingir os índices que eram elencados, pois pelo que foi constatado todas as participantes realizavam treinamentos a mais, o que nos faz questionar o a eficácia do treino, ou então a estipulação de índices relativamente maiores quando comparado com as adaptações geradas pelo treinamento.

Dessa forma, ao analisarmos esse excesso de treinamento e a estipulação de índices que não são alcançados, juntamente com uma menor frequência de treinos voltados para incrementos de força, apresentado anteriormente, podemos chegar a possível causa das lesões ocorridas. Visto que, as participantes apresentavam dificuldades em acompanhar o treinamento. Além disso, observa-se que as dificuldades apresentadas em relação aos membros superiores são facilmente previsíveis devido a estrutura física das mulheres, como foi visto anteriormente.

4.5 SENSATÕES/ SENTIMENTOS EM RELAÇÃO AO TREINAMENTO

Para a coleta das sensações/ sentimentos das mulheres durante as sessões do treinamento, observou-se que em grande maioria, aspectos negativos estavam mais presentes que os positivos, como pode ser visualizado na tabela 8.

Tabela 8 — Sensações/ Sentimento das mulheres em relação ao treinamento.

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Não concordo e nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
Feliz	2	1	1	2	0

Animada	3	0	1	2	0
Revigorada	3	0	1	2	0
Facilidade	3	3	0	0	0
Disposta	2	2	1	1	0
Respeitada suas limitações	2	4	0	0	0
Exausta	0	0	2	1	3
Fadigada	0	0	2	1	3
Irritada	2	0	1	2	1
Constrangida	0	2	0	3	1
Estressada	0	1	2	3	0
Triste	1	0	1	1	3
Forçada	1	0	2	2	1

Foi apurado nas respostas das participantes que 83,3% (5) delas se sentiam inferior ao grupo de forma geral, e que a rotina de treinamento não respeitava suas individualidades. Apenas 16,7% (1) das mulheres alegaram o contrário. A partir disso, indagou-se se poderia haver uma divisão melhor no treinamento a respeito da capacidade de cada uma, e todas as mulheres responderam que sim. Dentre as respostas encontradas, observou-se alegações de que, o treino poderia ser mais bem dividido, a fim de contemplar a todos e não apenas aqueles que se saiam bem, além de trabalhar exercícios de fortalecimento muscular para prevenir lesões. Ressalta-se então que, são falas que corroboram com o que foi discutido anteriormente.

Quando foi questionado se existia diferença entre o treinamento das mulheres e dos homens, 66,7% (4) da amostra respondeu que sim, enquanto 33,3% (2) das entrevistadas declarou que não. Assim, segundo as participantes, as diferenças existentes eram, em grande maioria, nos índices entre homens e mulheres, entretanto as mesmas relataram também que às vezes os índices eram iguais. Uma participante também declarou que os homens podiam usar a sala de musculação livremente e correr após seus respectivos turnos. Observa-se também que, o treinamento poderia ser diferente em caso de o(a) aluno(a) do curso ser atleta, entretanto foi relatado que as mulheres na fase do curso na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEEx) não poderiam ser atletas.

A inclusão de mulheres em um ambiente anteriormente frequentado apenas por homens, irá desenvolver diversos novos olhares e conceitos. A partir disso, desenvolveu-se algumas afirmações em relação a percepção das mulheres e contexto

em que estavam inseridas. Após a coleta, analisou-se que grande parte das respostas não são positivas, sendo visualizadas na tabela 9.

Tabela 9 — Percepção das mulheres.

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Não concordo e nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
Os homens demonstravam respeito ao ver você se exercitando com eles	0	5	0	1	0
Os homens acreditavam que vocês eram capazes de realizar os treinos	2	4	0	0	0
O tratamento entre homens e mulheres era diferente	0	2	1	3	0
O treinador/ executante das atividades tratava todos como iguais/ de forma indiferente	0	3	1	2	0
Você se sentia incapaz de realizar algumas tarefas físicas das quais os homens realizavam (devido a facilidade que eles apresentam)	0	0	0	2	4
Em uma situação de combate você se sentiria em pé de igualdade com os homens	1	1	3	0	1

No que tange os depoimentos, visualiza-se também que quando era realizado reclamações pela parte das mulheres, elas não eram ouvidas, da mesma forma que as lesões também eram negligenciadas. Constatou-se nas respostas que, aqueles indivíduos que apresentavam bons índices no treinamento, não eram muitos afetados no contexto social, porém em grande maioria as mulheres não tinham bons resultados. Tendo em mente que, em grande parte o treinamento era feito por homens para

homens, sendo realizado pequenas adaptações ou nenhuma para as mulheres, ou seja, há uma tendência natural de gerar na mulher uma maior dificuldade de executar as tarefas, devido a sua constituição biológica (Janssen et al., 2000; Nindl et al., 2000; Malina, Bouchard e Bar-or, 2009), como foi relatado no referencial. O que também não condiz com o que o manual de campanha afirma, no que tange a individualidade da mulher anteriormente descrito no referencial. Portanto, tal fato pode incidir diretamente no aspecto psicológico dessas participantes.

Conseqüentemente, o aspecto mental é um fator que impacta diretamente ao desempenho de tarefas, sendo assim, quando falamos de treinamento devemos estar atentos a esse fator (Minayo, Assis e Oliveira, 2011). Dessa maneira, quando analisamos alguns depoimentos dados pelas participantes, notamos que aspectos psicológicos eram afetados devido ao contexto de interações sociais que estavam inseridas, dos quais ocorriam deméritos em relação ao físico daquelas que não atingiam os índices ou estavam lesionadas, perfil de grande parte das mulheres que abandonaram o curso, por consequência, renunciando a possíveis sonhos.

Portanto, em grande maioria os resultados obtidos em relação aos sentimentos e sensações dessas mulheres não foram positivos. Dessa forma, temos a presença de um elemento bastante preocupante, que é o ambiente que essas mulheres foram inseridas, visto que pela primeira vez as mulheres estavam assumindo a possibilidade de um novo local, entretanto, parece que o mesmo não estava preparado para recebê-las, não apenas em relação a administração, mas também as interações e manifestações sociais presentes nesse contexto. Observa-se então que, existe um somatório de fatores que podem corroborar os desempenhos relatados pelas participantes, não sendo apenas a questão física.

Um treinamento bem elaborado e efetivo, como aponta a literatura, é aquele que respeita as individualidades (Mcardle, Katch F. e Katch V., 2016). Ao analisarmos a realidade do Exército Brasileiro, devemos ter em mente que existe um alto contingente de participantes no momento do treinamento físico, o que torna árdua a tarefa de desenvolver um treino para cada participante, principalmente pela falta de profissionais em educação física (Silva et al., 2020), juntamente com isso a falta de supervisão contribui para lesões (Fleck e Kraemer, 2017). Sendo assim, estratégias devem ser tomadas a fim de minimizar os impactos que são causados devido a generalização de um treino, em especial, para as mulheres.

Para isso, possíveis intervenções podem ser feitas, como por exemplo, observar os índices iniciais das mulheres e a partir disso desenvolver o treinamento. Elaborar múltiplas possibilidades, objetivando atender todas as participantes e nivelar a capacidade de cada uma, para que então possa ser realizado um treinamento mais generalizado. Ressalta-se que o Exército Brasileiro já desenvolveu uma nova edição do seu manual, entretanto seria importante que a mesma descrevesse as adaptações do treinamento que visam relativizar as cargas, os volumes, as tarefas, os movimentos e as intensidades dependendo da aptidão física e, principalmente, entre os sexos, não se atendo a apenas variações nos índices de forma esporádica. Além disso, estar atento aos aspectos psicológicos e as lesões de cada indivíduo com intuito de resguardá-lo. Por fim, tornar o contexto social menos colaborativo para o demérito, principalmente para as mulheres.

5 CONCLUSÃO

Uma vitória foi conquistada pelas mulheres em relação ao espaço de atuação. Entretanto, após analisar as respostas das participantes, conclui-se que neste primeiro momento, e para essas mulheres, o ambiente não estava totalmente preparado para essa inserção. No que tange o treinamento, melhoras físicas foram encontradas, porém elas vieram acompanhadas de altos índices de lesões, além de estresse psicológico. Para finalizar, devemos estar atentos que não foi avaliado todas as mulheres referentes a primeira turma, sendo assim os dados aqui encontrados não podem ser totalmente extrapolados, juntamente com isso, novas pesquisas devem ser feitas para avaliar as outras turmas de mulheres que adentraram, a fim de averiguar se ocorreu mudanças.

REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. Progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 41, p. 687-708, 2009.

BLIMKIE, C.J.R. Age and sex associated variation in strength during childhood; anthropometric, morphologic, neurologic, biomechanical, endocrinologic, genetic and physical activity correlates. In: GISOLFI, C.V.; LAMB, D.R. (Eds.). Youth exercise and sport. Indianápolis: Benchmark, 1989. p.99-163.

BOULOS JÚNIOR, Alfredo. **História, Sociedade & Cidadania**. 2. ed. São Paulo: FTD, 2016.

BRASIL. Exército. Comando de Operações Terrestres. Manual de Campanha Treinamento Físico Militar. **EB70-MC-10.375**. 5. ed. Brasília: COTER, 2021.

BRASIL. Exército. Comando de Operações Terrestres. Manual de Campanha Treinamento Físico Militar. **EB20-MC-10.350**. 4. ed. Brasília: COTER, 2015.

BRENTANO, Michel A.; PINTO, Ronei S. Adaptações neurais ao treinamento de força. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 6, n. 3, p. 65-77, 2001.

CASTRO, M. J. et al. Peak torque per unit cross-sectional area differs between strength-trained and untrained young adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 27, p. 397-403, 1995.

SILVA et al. O treinamento físico militar (TFM): benefícios e incidência de lesões. **Revista Liberum accessum**. v. 4, n. 1, p. 21-30, 2020.

DIAS, Adriana Machado; GRINBERG, Keila; PELLEGRINI, Marco. **#Contato História**. 1. ed. São Paulo: Quinteto, 2016.

DIAS, Raphael M. R. et al. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 11, n. 4, p. 224-22, 2005.

DUARTE, Arthur et al. Inserção das Mulheres nas Forças Armadas Brasileiras. **Gov.br**, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/defesa/pt-br/arquivos/ensino_e_pesquisa/defesa_academia/cadn/artigos/XIII_cadn/a_insercao_das_mulheres_nas_forcas_armadas_brasileiras.pdf/view. Acesso em: 15 fev. 2023.

FERRARI, R. et al. Exercício intervalado durante o treinamento concorrente otimiza as adaptações cardiorrespiratórias em mulheres. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 23, n. 1, 2021

FORBES, Gilbert B. Growth of the lean body mass during childhood and adolescence. **The journal of Pediatrics**. New York, v. 64, n. 6, p. 822-827, 1964.

FORTES, Marcos de Sá Rego; MARSON, Runer Augusto; MARTINEZ, Eduardo Camillo. Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: revisão de literatura. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 23, n. 2, p. 54-69, 2015.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GAYA, Adroaldo; et al. **Projetos de Pesquisa Científica e Pedagógica: O desafio da iniciação científica**. 1. ed. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 2016.

GEORGE K. P. et al. Electrocardiographic and echocardiographic characteristics of female athletes. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 27, n. 10, p. 1362-1370, 1995.

GUIMARÃES, F. et al. A Participação Feminina nas Forças Armadas Brasileiras e seus Desafios Contemporâneos. **Gov.br**, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/defesa/pt->

br/arquivos/ensino_e_pesquisa/defesa_academia/cadn/artigos/xvi_cadn/aa_participacao_feminina_nasa_forca_armada_brasileira_ea_seus_desafios_conteudos.pdf/view . Acesso em: 23 jul. 2023.

HARMS, C.A. Does gender affect pulmonary function and exercise capacity?. **Respiratory, Physiology and Neurobiology**. v.151, n. 2-3, p.124-131, 2006.

HOFFMAN, T.; STAUFFER, R. W.; JACKSON, A. S. Sex difference in strength. **American Journal of Sports Medicine**. v. 7, p. 265-267, 1979.

JANSSEN, Ian et al. Skeletal muscle mass and distribution in 468 men and women aged 18 - 80 yr. **Journal of Applied Physiology**. Rockville, v. 89, n. 1, p. 81-88, jul. 2000.

VASCONCELLOS, I. F. J. A trajetória das mulheres no exército Brasileiro: um caminho para a igualdade de gênero. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 8, p. 63398-63406, aug. 2020.

KELL, Robert. T. The influence of periodized resistance training on strength changes in men and women. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 25, n. 3, p. 735-744, 2011.

KENNY, Larry W.; WILLMORE, Jack H.; COSTILL David L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 7. ed. Barueri: Manole, 2020.

LEHTO, M. R.; BUCK, J. R. **Introduction to human factors and ergonomics for engineers**. 2. ed. New York: Taylor & Francis Group; 2008.

LOE, H. et al. Aerobic capacity reference data in 3816 healthy men and women 20-90 years. **PLoS ONE**. v. 8, n. 5, 2013.

MAIOR, Alex S.; ALVES, Antônio. A contribuição dos fatores neurais em fases iniciais do treinamento de força muscular: uma revisão bibliográfica. **Motriz**. Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 161-168, 2003.

MALINA, Robert M.; BOUCHARD, Claude; BAR-OR, Odeb. **Crescimento, Maturação e Atividade Física**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício energia, nutrição e desempenho humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MCDOWELL, Margaret A. et al. Anthropometric reference data for children and adults: United States, 2003-2006. **National Health Statistics Reports**. Hyattsville, v. 10, p. 1-44, 2008.

MILLER, A. E. J. et al. Gender differences in strength and muscle fiber characteristics. **European Journal of Applied Physiology**. v. 66, p. 254-262, 1992.

MINAYO, Maria C. S.; ASSIS, Simone G.; OLIVEIRA, Raquel V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência e Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

MINISTÉRIO DA DEFESA. Mulheres nas Forças: Exército promove inserção feminina em seus quadros. **Gov.br**. Brasília, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/defesa/pt-br/centrais-de-conteudo/noticias/ultimas-noticias/mulheres-nas-forcas-exercito-promove-insercao-feminina-em-seus-quadros> . Acesso em: 04 de jan. 2023.

MONTEIRO, Wallace David. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, v. 2, n. 2, p. 50-66, 1997.

NEVES, Risalva Bernadino. **Discurso narrativo de mulheres militares no exército: uma perspectiva crítica**. 2020. Tese (Doutorado em linguística) – Universidade de Brasília, 2020.

NINDL, Bradley C. et al. Regional body composition changes in women after 6 months periodized physical training. **Journal of Applied Physiology**. Rockville, v. 88, n. 6, p. 2251-2259, 2000.

O'TOOLE M. L. Gender differences in the cardiovascular response to exercise. **Cardiovasc Clinics**. v. 19, n. 3, p. 17-33, 1989.

PANISSA, Valéria Leme Gonçalves; MIARKA Bianca; JULIO, Ursula Ferreira. **Revista Inova Saúde**. Criciúma, v. 2, n. 1, p. 68-92, 2013.

PEREIRA, P. C. et al. Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas. **Motricidade**. v. 8, n. 1, p. 42-52, 2012.

PINSKY, Jaime. **As Primeiras Civilizações**. 25.ed. São Paulo: Contexto, 2001.

PIVOTO, E. B. et al. Efeitos de um protocolo de exercícios preventivos sobre fatores de risco para lesões em militares. **Revista De Ciências Médicas E Biológicas**. v. 20 n. 4, p. 631–636, 2021.

PRESTES J. et al. Efeitos de um treinamento de 16 semanas sobre a composição corporal de homens e mulheres. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis. v. 11, n. 1, p. 19-28, 2012.

RHEA, M. R.; ALDERMAN, B. L. A meta-analysis of periodized versus nonperiodized strengthen and power training programs. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. v. 75, n. 4, p. 413-422, 2004.

SANTOS, Orlando Bispo dos. **O Exército Brasileiro — 34º Batalhão de infantaria mecanizado e as territorialidades na tríplice fronteira entre Brasil, Paraguai e Argentina**. 2016. Dissertação (Mestrado em Sociedade, Cultura e Fronteiras) – Universidade Estadual do Oeste do Paraná, 2016.

SALTIN B.; ASTRAND P. O. Maximal oxygen uptake in athletes. **Journal of Applied Physiology**. Rockville, v. 23, n. 3, p. 353-358, 1967.

SIMÕES, Ricardo A. et al. Efeitos do Treinamento Neuromuscular na Aptidão Cardiorrespiratória e Composição Corporal de Atletas de Voleibol do Sexo Feminino. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 15, n. 4, p. 295-298, 2009.

SMITH, D. et al. Influence of sex on ventricular remodeling in collegiate athletes. **Journal Sports Medicine Physical Fitness**. v.52, n.4, p. 424-431, 2012.

SOUZA, C. A. B. et al. Treinamento resistido como fator preventivo de lesões em corredores dos 10 km tribuna fm-unilus. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**. v. 11, n. 24, p. 5-9, 2014.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.

WHEATLEY, C. M. et al. Sex differences in cardiovascular function during submaximal exercise in humans. **Springerplus**. v. 3, n. 445, p. 1-13, 2014.

WILMORE, Jack H. Alterations in strength, body composition, and anthropometric measurements consequent to a 10-week weight training program. **Medicine and Science in Sports**. v. 6, n. 2, p. 133-138, 1974.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Barueri: Manole, 2001.

ZELLMER, Gabriela; XAVIER, Luana. O ingresso do segmento feminino no exército brasileiro. **bdex.eb.mil.br**, 2020. Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/7604/1/ART_ZELLMER_LUANA%20XAVIER_CFO.pdf. Acesso em: 22 dez. 2022.

APÊNDICES A

QUESTIONÁRIO APLICADO:

Percepção das ex-integrantes da primeira turma de mulheres combatentes do Exército Brasileiro em relação ao treinamento físico militar

Olá, tudo bem?

Você está sendo convidada a responder um questionário de trabalho de conclusão de curso, realizado por Lorenzo Antônio de Brum Rodrigues, graduando em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O questionário que você irá responder irá coletar informações a respeito das suas vivências e perspectivas no ambiente militar no que tange a prática do exercício físico. Sinta-se livre para expressar com detalhes suas vivências e considerações sempre que houver o espaço.

Desde já agradeço sua contribuição.

Em caso de dúvidas estou a disposição via email: Lorenzobrumrodrigues@gmail.com

* Indica uma pergunta obrigatória

*Fique ciente que, esse questionário é de uso exclusivo para a produção do trabalho de conclusão de curso de Lorenzo Antônio de Brum Rodrigues, graduando em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Logo, eu (Lorenzo Antônio de Brum Rodrigues), me comprometo com a confidencialidade e integridade de todos os dados pessoais. Estes não serão divulgados ou compartilhados, e suas respostas serão apenas para fins de pesquisa.

Estou ciente e aceito que o questionário colete meu e-mail e que minhas respostas sejam utilizadas para a produção do trabalho de conclusão de curso de Lorenzo Antônio de Brum Rodrigues, graduando em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. *

Sim

Não

Email *

Sua resposta

Percepção das mulheres militares da reserva em relação ao treinamento físico militar

Idade *

Sua resposta _____

Estado Civil *

- Solteira
- Casada
- Divorciada

Cidade *

Sua resposta _____

Formação *

- Ensino Fundamental Incompleto
- Ensino Fundamental Completo
- Ensino Médio Incompleto
- Ensino Médio Completo
- Ensino Superior Incompleto
- Ensino Superior Completo

Quanto tempo de serviço? *

- De 1 mês a menos que 6 meses.
- De 6 meses a menos que 1 ano.
- De 1 ano a menos que 1 ano e 6 meses.
- De 1 ano e 6 meses a menos que 2 anos.
- De 2 anos a menos que 2 anos e 6 meses.
- De 2 anos e 6 meses a menos que 3 anos.
- Acima de 3 anos.

Sobre a rotina de treinamento e seus exercícios

Existia um parte inicial destinada ao aquecimento? *

(Um breve momento para iniciar as atividades, sendo realizado em uma baixa intensidade, como por exemplo: alongamentos; mobilidades; uma corrida sem grande intensidade, ou seja, um trote)

- Sim
- Não

Existia uma parte principal no treinamento? *

(Ao treinar você conseguia identificar que essa parte tinha uma maior ênfase, podendo ser duas ou mais atividades, como por exemplo: Um treino focado em corrida, em natação ou em pista com obstáculos)

- Sim
- Não

Existia um volta a calma após a rotina de treino? *

(Um momento voltado a abaixar a frequência cardíaca, ou seja, exercícios ou movimentos realizados em baixa intensidade, a fim de aproximar o corpo ao seu estado natural de quando não realiza exercícios físicos, como por exemplo: Alongamentos; Caminhadas; Corrida em baixa intensidade; Brincadeiras)

- Sim
- Não

Em relação as três perguntas realizadas anteriormente. Com que frequência as três etapas (aquecimento, parte principal e volta à calma) apareciam durante os treinos? *

	Não tinha (0% dos treinos)	Raramente (25% dos treinos)	As vezes (50% dos treinos)	Frequentemente (75% dos treinos)	Sempre tinha (100% dos treinos)
Aquecimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parte principal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volta à calma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Em média por quanto tempo eram as sessões de treinamento? *

- De 10 min a 29 min
- De 30 min a 59 min
- De 1 hora a 1h e 29 min
- De 1h e 30 min a 2h
- Mais de 2h

Em média qual a frequência semanal dos treinos? *

- 1 vez na semana
- 2 vezes na semana
- 3 vezes na semana
- 4 vezes na semana
- 5 vezes na semana

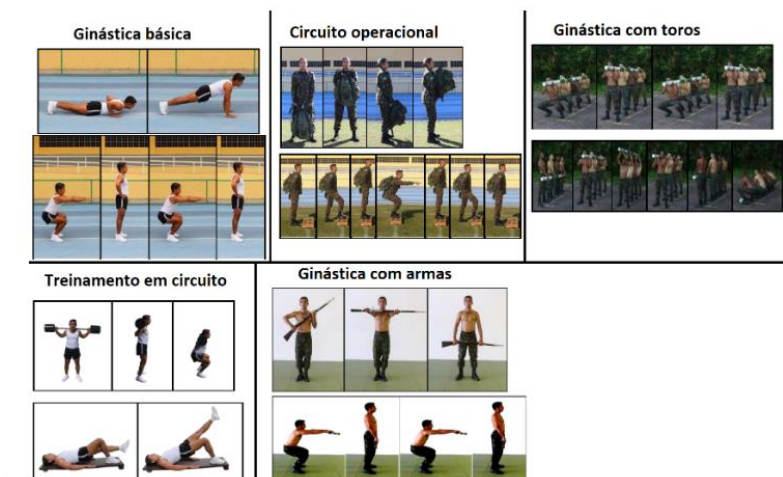
Das atividades a seguir quais eram praticadas durante as sessões de treinamento. (*em caso de dúvida observar as imagens e as considerações que encontram-se abaixo) *

- Corrida
- Natação
- Treino na academia de musculação
- Treinamento em circuito
- Ginástica básica
- Ginástica com toras
- Ginástica com armas
- Pista com obstáculos
- Circuito operacional
- Lutas (De forma geral)
- Outro: _____

Em relação às atividades realizadas nas sessões de treinamento, correlacione * com a frequência que elas eram executadas. (*em caso de dúvida observar as imagens e as considerações que encontram-se abaixo)

	1 vez na semana	2 vezes na semana	3 vezes na semana	4 - 5 vezes na semana	A cada 2 semanas	Mensal	Trimestral	Não era realizada
Corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treino na academia de musculação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treinamento em circuito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ginástica básica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ginástica com toras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ginástica com armas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Circuito operacional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pista com obstáculos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lutas (De forma geral)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Imagem guia com exemplos de exercícios de suas respectivas atividades.



*Observações e exemplos a respeito das atividades realizadas, a fim de facilitar o entendimento.

Ginástica básica: A ginástica básica é uma atividade física **calistênica (apenas peso corporal)** que trabalha a resistência muscular do militar por meio de exercícios localizados e de efeito geral.

Circuito operacional: É um método de treinamento composto de dez exercícios distribuídos em estações de trabalho que permite desenvolver capacidades físicas necessárias ao desempenho das **funções inerentes ao combatente terrestre** por meio de exercícios sequenciados (**utilização de matérias inerentes ao combate, ex: mochilas e cunhetes de munição**).

Ginástica com toros: Nesse método todos os exercícios são **executados com toros (troncos de árvores** ou outros material de mesmo formato).

Treinamento em circuito: É um exercício físico com **carga externa ou utilização de movimentos com**

o próprio corpo, destinado a desenvolver a aptidão muscular por meio de exercícios que alternam os segmentos do corpo e intervalo ativo.

Ginástica com armas:

Na ginástica com armas, **utiliza-se o armamento portátil de dotação** (mosquetão, FAL/Parafal 7,62 mm ou o Fuzil IA2 5.56 mm) como carga adicional.

Em relação a como você se sentia durante as sessões do treinamento. *

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
Feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Animada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Revigorada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disposta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respeitada suas limitações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Exausta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fadigada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irritada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Constrangida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estressada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forçada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Em relação as sessões de treinamento e seu desempenho. De forma geral, * marque uma ou mais alternativas que você sentia.

- Sempre eram desafiadoras
- Às vezes eram desafiadoras
- Elas eram muito fáceis
- Não conseguia completar os treinos
- Às vezes completava os treinos
- Sempre completava os treinos
- Sempre me machucava
- Às vezes me machucava
- Raramente me machucava
- Não me machucava
- Outro: _____

Em relação ao primeiro período do treinamento, ou seja, momento em que começou a prática até três meses após o início. Você costumava apresentar algum dos sintomas abaixo? Marque as alternativas que descrevem os sintomas. *

- Enjoo
- Vômito
- Queda de pressão
- Desmaio
- Falta de ar
- Dor no peito
- Dor muscular excessiva e constante
- Dor articular excessiva e constante
- Não apresentava nenhum sintoma
- Outro: _____

Em relação a todo o período em que praticou o TFM, você costumava sentir alguns dos sintomas abaixo? Marque as alternativas que descrevem os sintomas. *

- Enjoo
- Vômito
- Queda de pressão
- Desmaio
- Falta de ar
- Dor no peito
- Dor muscular excessiva e constante
- Dor articular excessiva e constante
- Não apresentava nenhum sintoma
- Outro: _____

Em relação a lesões que podem ser causadas durante o treinamento. Marque as *
opções que ocorreram com você.

- Rompimento ligamentar
- Distensão ligamentar
- Fissura óssea
- Quebra óssea
- Luxação articular (deslocamento)
- Torções
- Distensão muscular
- Contusão muscular
- Não sofri nenhuma destas lesões.
- Outro: _____

Quais dessas valências você se sentia mais apta devido ao treinamento? *

- Força
- Resistência
- Potência
- Condicionamento respiratório
- Flexibilidade
- Mobilidade
- Agilidade
- Velocidade
- Coordenação
- Equilíbrio
- Ritmo
- Nenhuma das opções

Das valências a seguir, como você sentiu os impactos no seu corpo. *

	Piorou muito	Piorou	Não se modificou	Melhorou	Melhorou muito
Força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Potência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Condicionamento respiratório	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velocidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coordenação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Equilíbrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ritmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Você sentia que o treinamento te deixava mais condicionada, principalmente para o combate? *

- Sim
- Não

Você realizava algum tipo de treinamento além do treinamento físico militar que era proposto? *

- Sim
- Não

Caso responda sim para questão anterior comente os motivos (ex: Para ter mais facilidade durante o treinamento, atingir os índices para os testes)?

Sua resposta

Você sentia dificuldades durante o treinamento? *

- Sim
- Não

Caso responda "sim" na pergunta anterior, discorra a respeito.

Sua resposta

Você sentia uma evolução/progressão ao longo do tempo, ou seja, o treinamento * se tornava mais intenso?

- Sim
- Não

Você se sentia capaz de acompanhar a evolução/progressão do treinamento? *

- Muito Pouco (apresentava muita dificuldade)
- Pouco (apresentava dificuldade)
- Não apresentava nem dificuldade e nem Facilidade
- Era capaz (apresentava facilidade)
- Era muito capaz (apresentava muita facilidade)

Você se sentia inferior ao grupo de forma geral? *

- Sim
- Não

Você sentia que a rotina de treinamento respeitava suas individualidades? *

- Sim
- Não

Em sua opinião, o treinamento respeitava as individualidades de cada um? *

- Sim
- Não

Poderia haver uma divisão melhor no treinamento a respeito da capacidade de cada um? *

- Sim
- Não

Caso responda sim para a pergunta anterior, comente.

Sua resposta

O treinamento entre homens e mulheres era diferente? *

Sim

Não

Em relação a pergunta anterior, caso o treinamento seja diferente, comente.

Sua resposta

Em relação a sua percepção *

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Não discordo nem concordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
Os homens demonstravam respeito ao ver você se exercitando com eles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os homens acreditavam que vocês eram capazes de realizar os treinos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O tratamento entre homens e mulheres era diferente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O treinador/ executante das atividades tratava todos como iguais/de forma indiferente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você se sentia incapaz de realizar algumas tarefas físicas das quais os homens realizavam (devido a facilidade que eles apresentam).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Em uma situação de combate você se sentiria em pé de igualdade com os homens.

Considerações do indivíduo. (adicionar comentários, histórias, incidentes visando * contribuição para a descrição do treinamento e sua percepção.)

Sua resposta
