



**UNIVERSIDADE
EDUARDO
MONDLANE**

UNIVERSIDADE EDUARDO MONDLANE

Escola Superior de Ciências do Desporto

Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto

Ramo de Gestão Desportiva

Programa de actividades desportivas para melhorar o bem-estar físico dos militares no Comando da Marinha de Guerra de Moçambique

Mestrando:

Lic. Hermo Ligório Momade

Maputo, outubro de 2024



**UNIVERSIDADE
EDUARDO
MONDLANE**

UNIVERSIDADE EDUARDO MONDLANE

Escola Superior de Ciências do Desporto

Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto

Ramo de Gestão Desportiva

Programa de actividades desportivas para melhorar o bem-estar físico dos militares no Comando da Marinha de Guerra de Moçambique

Mestrando:

Lic. Herno Ligório Momade

Dissertação apresentada à Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane com vista à obtenção do grau de Mestrado em Ciências do Desporto, no de Ramo de Gestão Desportiva, sob orientação do Professor Doutor Luís Bertot Ortega.

Maputo, Outubro de 2024

DECLARAÇÃO DE HONRA

Eu, Hermo Ligório Momade, declaro por minha honra que esta pesquisa que submeto a ESCIDE/UEM, em cumprimento dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, é resultado da minha pesquisa pessoal e das orientações do meu supervisor. O seu conteúdo é original e todas as fontes consultadas estão devidamente mencionadas no texto e nas referências bibliográficas. Salientar que nunca foi apresentada na sua essência para obtenção de qualquer grau académico.

O candidato

Lic. Hermo Ligório Momade

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha esposa Joaquina Manuel Meque pelo apoio incondicional, incentivo, paciência e amor que me proporciona desde que decidimos nos unir.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por iluminar meus caminhos, me mostrando as escolhas corretas e me guiando às pessoas certas.

A realização deste estudo e a obtenção do grau de mestre, constitui um marco importante na minha vida, e isto só foi possível com o precioso apoio, disponibilidade e colaboração de várias pessoas, pelo que não podia deixar de expressar os meus sinceros e profundos agradecimentos:

Por toda a motivação, disponibilidade, orientação, amizade proporcionada e ensinamentos, o meu sincero agradecimento ao Professor Doutor Luís Bertot Ortega.

À minha família, em especial as minhas duas mães, Maria Constâncio Calane e Maria Paciência Paulo Mondlane, aos meus irmãos Lila Narciso Fumo, Albertina Constâncio Calane, Milton Ligório Momade, Luisa Ofélia Momade e Herma Kátia Momade, aos meus cunhados Abel Gimo, Naftal Duce e Omar Pale por me terem ajudado e apoiado em tudo ao longo deste processo, pela confiança, carinho e apoio incondicional que me concederam, até porque, sem eles nada disto seria possível;

À minha esposa, que sempre foi compreensiva e tolerante com a minha sistemática ausência, fruto da vida, académica e profissional, mas que me tem ajudado em todos os momentos, não sendo esta última etapa do meu percurso académico excepção, mostrando sempre todo o seu interesse para que eu fosse cada vez melhor, ajudando-me em qualquer dificuldade ou dúvida, e incentivando-me sempre para a importância e utilidade que é ter um grau superior mas que acima de tudo para que a procura do grau não desvirtue a minha essência;

Por todo carinho, amizade, paciência e incentivo de forma incondicional, o meu sincero agradecimento aos meus docentes, aos meus colegas do curso que com eles trilhamos nesta aventura académica, aos colegas de trabalho e aos meus amigos sem excepção.

Por fim, também quero agradecer a todos que não os pude mencionar que de forma directa ou indirecta contribuíram para a concretização deste grandioso sonho.

A todos o meu muito e sincero obrigado!

Sumário		Pag.
DECLARAÇÃO DE HONRA.....		I
DEDICATÓRIA.....		II
AGRADECIMENTOS.....		III
SUMÁRIO.....		IV
RESUMO.....		VI
ABSTRACT.....		VII
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS.....		VII
LISTA DE FIGURAS.....		IX
LISTA DE TABELAS/QUADROS.....		X
1.	INTRODUÇÃO.....	1
1.1.	Problematização.....	4
1.2.	Problema de Pesquisa.....	6
1.3.	Justificativa.....	6
1.4.	Objectivos.....	7
1.4.1.	Objectivo Geral.....	7
1.4.2.	Objectivos específicos.....	8
1.5.	Questões de Pesquisa.....	8
1.6.	Estrutura da Dissertação.....	8
2.	REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1.	A importância da actividade física, o desporto e actividades desportivas para militares.....	10
2.2.	O bem-estar físico dos militares através da prática regular de actividades desportivas.....	12
2.3.	A gestão de actividades desportivas no contexto militar.....	14
2.4.	A Gestão de Actividades Desportivas no CMGM.....	18
3.	METODOLOGIA.....	21
3.1.	Característica da Pesquisa.....	21
3.2.	Concepção da investigação.....	21
3.3.	População.....	21
3.4.	Amostra.....	22
3.5.	Métodos e Técnicas de Pesquisa.....	21
3.6.	Instrumento de Colecta de Dados.....	23
3.7.	Processamento de Dados.....	24
3.8.	Critérios de Inclusão e Exclusão.....	24
3.9.	Considerações Éticas.....	25
3.10.	Limitações Metodológicas.....	26
3.11.	Caracterização do Local de Estudo.....	26
4.	RESULTADOS.....	27
4.1.	Diagnóstico da Situação Actual.....	27
4.2.	Programa de actividades desportivas para os militares do CMGM.....	30
4.3.	Pré-experimento para avaliar a efectividade do Programa de Actividades Desportivas.....	50
4.4.	Análise Estatística.....	53
5.	DISCUSSÃO.....	57

Sumário (Continuação)		Pag.
5.1.	Padrões de Observações e Relações.....	57
5.2.	Comparação com Estudos Anteriores.....	59
6.	CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	64
6.1.	Conclusões Gerais.....	64
6.2.	Recomendações.....	65
7	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
	ANEXOS	

--

RESUMO

Este estudo foi realizado para avaliar a eficácia de um Programa de Actividades Desportivas, destinado a melhorar o bem-estar físico dos militares do Comando da Marinha de Guerra de Moçambique. Pretendeu-se responder às questões relacionadas com os impactos do PAD nos indicadores de bem-estar físico e psicológico dos participantes, considerando as peculiaridades da rotina militar. A pesquisa foi conduzida através de um estudo quantitativo e qualitativo, com a aplicação de testes estatísticos como o Teste t de Student e o Teste de Wilcoxon, para comparar medições realizadas antes e após a intervenção do programa. Os principais resultados obtidos indicaram uma melhoria significativa no estado físico geral, redução da dor, aumento dos níveis de energia, e maior satisfação com as actividades desportivas. Conclui-se que o PAD é eficaz na promoção do bem-estar físico dos militares, sendo recomendada a sua institucionalização no CMGM. As implicações práticas incluem a adoção do PAD em outras unidades militares e a necessidade de estudos futuros para avaliar os efeitos a longo prazo deste tipo de intervenção. O estudo contribui para o fortalecimento da prontidão operacional das unidades militares, oferecendo evidências para a formulação de políticas de bem-estar no contexto militar.

Palavras-chave: Bem-estar físico, Gestão Desportiva, Programa de Actividades Desportivas Militares, Marinha de Guerra de Moçambique.

ABSTRACT

This study was carried out to evaluate the effectiveness of a Sports Activities Program aimed at improving the physical well-being of military personnel from the Mozambique Navy Command. The aim was to answer questions related to the impact of the PAD on the physical and psychological well-being indicators of the participants, considering the peculiarities of the military routine. The research was conducted through a quantitative and qualitative study, using statistical tests such as Student's t-test and the Wilcoxon test to compare measurements taken before and after the program's intervention. The main results obtained indicated a significant improvement in general physical condition, a reduction in pain, an increase in energy levels, and greater satisfaction with sporting activities. It is concluded that the PAD is effective in promoting the physical well-being of military personnel, and its institutionalization in the CMGM is recommended. Practical implications include the adoption of PAD in other military units and the need for future studies to assess the long-term effects of this type of intervention. The study contributes to strengthening the operational readiness of military units, offering evidence for the formulation of well-being policies in the military context.

Keywords: Physical well-being, Sports management, Sports Activities Program Military, Mozambique Navy.

LISTA DE FIGURAS

Número da Figura	Título da Figura	Página
Figura 1	Estrutura Organizacional do Programa	28
Figura 2	Cronograma do Programa	29
Figura 3	Gráfico de Competição Semestral	30

LISTA DE TABELAS

Número	Título da Tabela	Página
Tabela 1	Estado físico geral	31
Tabela 2	Limitações das actividades desportivas	32
Tabela 3	Dor física e energia	33
Tabela 4	Satisfação e eficácia das actividades desportivas	34

LISTA DE SIGLAS, ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

AD	-	Actividades Desportivas
AF	-	Actividade Física
BAC	-	Batalhão de Artilharia Costeira
BFZN	-	Batalhão de Fuzileiros Navais
CMGM	-	Comando da Marinha de Guerra de Moçambique
DM	-	Desporto Militar
EF	-	Exercício Físico
FADM	-	Forças Armadas de Defesa de Moçambique
PAD	-	Programa de Actividades Desportivas

CAPÍTULO I.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento do desporto e o seu lugar na sociedade contemporânea é uma questão actual de grande importância. A popularização da cultura física, do desporto e do estilo de vida saudável desempenha um papel relevante na sociedade de qualquer país. O desporto de massas é a base do desporto profissional e a condição de perfeição física das gerações jovens. Segundo Baptista (2020), pode-se argumentar que o desporto é uma experiência social contínua, na qual a humanidade mostra o seu potencial, acumulando e melhorando o capital humano, ampliando o seu potencial.

O desporto, ao desempenhar funções de desenvolvimento, educativa, patriótica e comunicativa, integra e coordena indivíduos e grupos sociais, ajudando a nação a desenvolver-se. O sistema desportivo está directamente ligado aos subsistemas de saúde, ciência, cultura, educação e militar, tendo um impacto significativo nos processos políticos e socioeconómicos de qualquer sociedade moderna.

No contexto militar, lidar com a agitação diária e os níveis de stress pode fazer com que os soldados de todo o mundo negligenciem aspectos importantes das suas vidas, especialmente a sua saúde (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014; Nindl et al., 2015). Manter longas horas de trabalho, perseguir prazos, um estilo de vida pouco saudável e a falta de exercício físico invariavelmente levam a padrões de saúde deficientes que resultam em baixa produtividade.

A vida militar requer demandas físicas e psicológicas essenciais no trabalho individual e em grupo, sendo o desporto, desta forma, um suplemento importante para a vida militar, servindo como base para os valores e padrões enquanto militar das Forças Armadas (FA), e a componente física é um componente básico neste âmbito (PEDRO, 2004). Em tais situações, procura-se frequentemente um local de trabalho ideal que promova um ambiente de apoio e encoraje um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. Uma mente vigorosa pode funcionar mais rapidamente e proporcionar um trabalho de qualidade, o que pode ser melhor alcançado incorporando o desporto como parte vital da vida.

Vários estudos demonstraram que a actividade física regular pode melhorar significativamente o bem-estar físico, reduzir o risco de doenças crónicas e melhorar a qualidade de vida (WARBURTON ET AL., 2006; HASKELL ET AL., 2007; LEE ET AL., 2012). No caso específico

dos militares, foi demonstrado que a actividade física regular pode ajudar a manter uma boa saúde física e mental, melhorar a capacidade de realizar tarefas diárias e reduzir o risco de lesões (LARSON ET AL., 2013; KNAPIK ET AL., 2016). No entanto, é importante considerar como garantir a adesão a esses programas de exercícios, especialmente em contextos militares com demandas operacionais rigorosas.

A este respeito, acorda-se em que a motivação é um factor-chave para o sucesso em qualquer tarefa, incluindo a prática de actividade física. A literatura sugere que a actividade física regular pode aumentar a motivação, melhorando o humor e a autoestima, bem como proporcionando uma sensação de realização e autoaperfeiçoamento (RHODES & KATES, 2015; STULTS-KOLEHMAINEN & SINHA, 2014).

O desempenho nas tarefas diárias também pode ser melhorado através da actividade física regular. Vários estudos demonstraram que os militares que são ativos são mais capazes de cumprir as suas responsabilidades diárias e de lidar com situações desafiadoras (KNAPIK ET AL., 2016; PINTO ET AL., 2018).

Embora os benefícios da actividade física regular estejam bem documentados, a adesão a longo prazo pode ser um desafio, principalmente em ambientes com altas exigências e limitações de tempo. Conforme apontado pela Teoria do Comportamento Planeado (AJZEN, 1991), a intenção e a adesão a um determinado comportamento, como a prática de actividades físicas, são influenciadas por factores como atitudes, normas subjectivas e percepção de controle comportamental.

Debruçar em torno da actividade desportiva militar é um tema bastante complexo devido à excessiva confidencialidade existente no meio militar, que se caracteriza fundamentalmente pela escassez de informação e de conteúdos relevantes. Não obstante, Diogo (2018) afirma que se pode contribuir para o desenvolvimento do bem-estar físico nos militares, através da promoção de actividades desportivas. Para o efeito, deverão ser criadas oportunidades para maior abertura aos demais interessados da prática desportiva, por forma a otimizar e rentabilizar todas as suas potencialidades.

Alguns factores que podem influenciar a adesão às actividades desportivas em contextos militares incluem: demandas operacionais, carga de trabalho e fadiga, lesões e limitações físicas, falta de instalações e recursos, e motivação e atitudes (NINDL ET AL., 2015; STULTS-KOLEHMAINEN & SINHA, 2014). Como observado por Warburton et al. (2006), mesmo reconhecendo os

benefícios da actividade física para a saúde, a adesão a longo prazo pode ser comprometida por barreiras e desafios contextuais.

Por outro lado, alguns autores argumentam que a participação em actividades recreativas, de lazer e desportivas, embora benéfica, pode não ser suficiente para construir talentos e habilidades que permitam às pessoas serem melhores na sua entrega para fins pessoais e profissionais (BAPTISTA, 2020). Essa perspectiva sugere que é necessário um programa estruturado e abrangente para melhorar o bem-estar físico dos militares

Para abordar esses desafios e garantir uma adesão mais consistente, algumas estratégias podem ser consideradas:

- Integração na rotina: Incorporar as actividades físicas como parte integrante da rotina diária dos militares, tornando-as uma prioridade e não apenas uma opção opcional, conforme sugerido pela Teoria do Hábito (LALLY et al., 2010).
- Educação e conscientização: Promover a educação e a conscientização sobre os benefícios da actividade física regular para o desempenho operacional, a saúde física e mental, e a qualidade de vida dos militares, alinhado com os princípios do Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento (PROCHASKA & DICLEMENTE, 1983).
- Incentivos e reconhecimento: Implementar incentivos e reconhecimento para militares que mantêm uma rotina consistente de actividades físicas, reforçando a importância dessa prática e aumentando a motivação extrínseca (DECI & RYAN, 2000).
- Actividades desportivas: Desenvolver actividades desportivas que levem em consideração as demandas operacionais, as limitações físicas e as preferências individuais dos militares, alinhado com os princípios da Teoria da Autodeterminação (DECI & RYAN, 2000) sobre a importância da autonomia e da competência para a motivação intrínseca.
- Monitoramento e feedback: Monitorar a adesão e o progresso dos militares em relação às actividades desportivas, fornecendo feedback e ajustes conforme necessário, aproveitando os princípios da Teoria do Estabelecimento de Metas (LOCKE & LATHAM, 1990).

Ao abordar esses factores e implementar estratégias adequadas, baseadas em teorias comportamentais e motivacionais, é possível aumentar a adesão às actividades desportivas em contextos militares, garantindo que os benefícios para a saúde física, mental e o desempenho

operacional sejam plenamente aproveitados. No entanto, é essencial garantir que essas actividades sejam acessíveis e adaptados às necessidades e interesses dos participantes.

No que diz respeito especificamente à gestão desportiva tem um rol determinante no contexto militar, sua importância é amplamente reconhecida, pois as actividades físicas estruturadas e bem planeadas podem trazer benefícios significativos para o bem-estar físico, bem como para a motivação e o desempenho dos militares em suas tarefas diárias.

De acordo com Nindl et al. (2015), às actividades desportivas adequadamente estruturadas podem melhorar a aptidão física, a resistência e a prontidão operacional dos militares. Além disso, os autores destacam que tais programas podem reduzir o risco de lesões e doenças relacionadas ao estilo de vida sedentário.

Amorim et al. (2019) concordam com essa perspectiva, enfatizando que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a manutenção da saúde mental e o controle do stress, factores cruciais para o desempenho eficaz em ambientes militares desafiadores.

Stults-Kolehmainen e Sinha (2014) abordam o impacto positivo das actividades desportivas na motivação e no engajamento dos militares. Segundo os autores, a participação em actividades desportivas bem planeadas pode promover a autoconfiança, a coesão de grupo e o comprometimento com as metas organizacionais.

Outro aspecto relevante é abordado por Buman et al. (2011), que destacam a importância da gestão desportiva na prevenção e tratamento de transtornos de estresse pós-traumático (TEPT) entre os militares. Os autores sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode reduzir os sintomas do TEPT e contribuir para a reabilitação e reintegração dos militares afectados.

Além disso, a teoria da autodeterminação de Deci e Ryan (2000) destaca a importância da satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) para a motivação intrínseca e o bem-estar. A gestão desportiva adequada pode contribuir para atender essas necessidades, proporcionando escolhas, desafios apropriados e um senso de pertencimento aos militares.

1.1. Problematização

No geral, os autores apresentam uma visão abrangente sobre a importância da gestão desportiva das actividades desportivas para os militares, destacando seus benefícios para a saúde física e

mental, bem como para o desenvolvimento pessoal e profissional. No entanto, seria importante explorar profundamente questões relacionadas à implementação e gestão eficaz desses programas em contextos militares específicos.

Em Moçambique, a gestão de actividades desportivas para o contexto militar é de extrema importância porque garante uma boa forma física e intelectual dos participantes, de forma a estarem sempre aptos para o serviço e principalmente para a defesa da pátria (DIOGO, 2018). Especificamente, o Comando da Marinha de Guerra de Moçambique (CMGM) encara diariamente tarefas fisicamente exigentes e desafiadoras, demandando um alto nível de motivação e desempenho por parte dos militares. Nesse sentido, o bem-estar físico dos indivíduos torna-se fundamental para o cumprimento bem-sucedido de suas responsabilidades.

Embora seja amplamente reconhecida a importância das actividades desportivas para o bem-estar físico dos militares, o CMGM enfrenta desafios significativos na gestão eficaz dessas actividades. Uma análise aprofundada revela várias lacunas críticas que comprometem a implementação e o sucesso dessas actividades. Uma análise aprofundada revela três lacunas críticas neste contexto:

Primeiramente, observa-se uma notável falta de acessibilidade e consideração dos factores contextuais. As actividades desportivas são frequentemente organizadas sem levar em conta as realidades operacionais da vida militar, como períodos de serviço intensivo, regimes de turnos irregulares e missões em andamento. Esta negligência resulta em oportunidades desiguais de participação, privando muitos militares dos benefícios essenciais da actividade física regular.

Em segundo lugar, constata-se uma baixa motivação dos militares para se envolverem em actividades desportivas. Esta apatia generalizada pode ser atribuída a diversos factores, incluindo a ausência de variedade nas opções oferecidas e uma cultura institucional que não prioriza adequadamente o condicionamento físico como parte integral do desenvolvimento profissional militar. A falta de comunicação efectiva sobre os benefícios das actividades desportivas para o desempenho operacional e progressão na carreira também contribui para este desinteresse.

Por último, identifica-se a ausência de uma abordagem sistemática, organizada e planificada para as actividades desportivas que seja verdadeiramente adequada ao contexto militar. A falta de um programa bem delineado resulta em esforços esporádicos e desconexos, sem objectivos claros. Esta ausência de sistematização impede a criação de uma cultura de actividade física sustentável e dificulta a integração efectiva com a rotina militar regular.

Estas lacunas não apenas comprometem o bem-estar físico dos militares, mas também impactam negativamente a prontidão operacional, a coesão das unidades e a resiliência geral da força. Abordar estas questões de forma abrangente e sistemática é crucial para melhorar a eficácia e a aptidão do CMGM.

1.2. Problema de Pesquisa

Considerando as lacunas anteriormente relacionadas e seus impactos abrangentes, emerge o seguinte **problema de investigação**: como contribuir a melhorar o bem-estar físico dos militares no CMGM? A presente investigação procura responder a esta questão, analisando a relação entre a gestão de actividades desportivas e o bem-estar físico dos militares.

1.3. Justificativa

Esta pesquisa oferece contribuições significativas em múltiplas dimensões:

No âmbito **académico**, o estudo enriquece o campo da gestão desportiva em contextos militares, uma área carente de investigações aprofundadas. Ao propor um programa de actividades desportivas no CMGM, a investigação expande o corpo teórico e metodológico, explorando a intrincada relação entre o desporto e o bem-estar físico dos militares.

Cientificamente, o estudo inova ao integrar as demandas militares específicas à promoção de actividades físicas, buscando soluções práticas e adaptadas às realidades operacionais do CMGM. A validação de um programa customizado para militares fornece dados empíricos valiosos, potencialmente replicáveis em estudos futuros, impulsionando assim o avanço do conhecimento científico sobre desporto em ambientes militares.

Na esfera **social**, o programa proposto visa melhorar o bem-estar físico dos militares, com implicações que transcendem suas vidas pessoais, estendendo-se à sociedade moçambicana na totalidade. A saúde e a prontidão dos militares são pilares da segurança nacional, e um corpo militar mais saudável pode responder com maior eficácia às necessidades do país. Ademais, a promoção de um estilo de vida saudável entre os militares pode servir como um modelo inspirador para a sociedade civil, incentivando a adopção de práticas físicas regulares em diversos segmentos da população.

No contexto **laboral**, a pesquisa aborda directamente os desafios físicos e psicológicos intensos enfrentados pelos militares. Justifica-se pela proposição de um programa sistemático que visa manter a saúde e a capacidade de trabalho dos militares, maximizando sua eficiência. A implementação de actividades desportivas regulares pode resultar em menor absentismo devido a problemas de saúde, redução no risco de lesões e aumento no desempenho durante missões. O estudo oferece uma abordagem prática para solucionar problemas como a baixa adesão e a falta de sistematização nas actividades físicas, factores que impactam directamente a produtividade e a prontidão operacional.

Por fim, a motivação **pessoal** do autor reflete um compromisso profundo com a promoção do desporto como meio de melhorar a saúde e o desempenho em ambientes desafiadores, como o militar. Busca-se contribuir para o desenvolvimento de soluções que não apenas aprimorem a eficiência operacional, mas também elevem a qualidade de vida dos militares. Este empenho em explorar a gestão desportiva neste contexto específico demonstra uma aspiração em promover melhorias tangíveis no quotidiano dos militares, contribuindo simultaneamente para o desenvolvimento do país.

Este estudo deve-se ao bem-estar físico dos militares ser fundamental não só para a sua capacidade de desempenhar com sucesso as suas funções e responsabilidades, mas também para a sua qualidade de vida em geral. Além disso, os resultados obtidos podem servir de base ao desenvolvimento de intervenções eficazes para promover um estilo de vida saudável entre os militares e melhorar a sua capacidade de cumprir com êxito as suas missões.

Portanto, abordar o problema da gestão das actividades desportivas no CMGM é relevante não apenas para os próprios militares e sua prontidão operacional, mas também para a instituição militar como um todo, sua imagem, coesão interna e relação com a sociedade moçambicana.

1.4. Objectivos

1.4.1. Objectivo Geral:

Elaborar um programa de actividades desportivas que contribua na melhoria do bem-estar físico dos militares no CMGM.

1.4.2. Objectivos específicos:

- Sistematizar os fundamentos teóricos e metodológicos que sustentam a gestão de actividades desportivas com enfoque na melhoria o bem-estar físico dos militares?
- Diagnosticar a situação actual do desenvolvimento das actividades desportivas no CMGM, identificando os factores que influenciam na melhoria do bem-estar físico dos militares?
- Estruturar os componentes de um programa de actividades desportivas visando melhorar o bem-estar físico dos militares no CMGM.
- Avaliar a viabilidade practica do programa de actividades desportivas proposto.

1.5. Questões de Pesquisa:

- Quais são os fundamentos teóricos e metodológicos que sustentam o desenvolvimento de actividades desportivas enfocadas na melhoria do bem-estar físico dos militares?
- Qual é a situação actual do desenvolvimento de actividades desportivas no CMGM em termos de participação e atitudes dos militares?
- Quais componentes e características devem ser contemplados num programa de actividades desportivas que visa melhorar o bem-estar físico dos militares no CMGM?
- Qual é a viabilidade e adequação prática da proposta de programa de actividades desportivas que contribuirá na melhoria do bem-estar físico dos militares no CMGM?

1.6. Estrutura da Dissertação

Esta dissertação está organizada em cinco capítulos, seguidos de conclusões gerais, recomendações, referências bibliográficas e anexos. O Capítulo 1, Introdução, estabelece o contexto da investigação, apresentando a problematização, justificativa, objectivos (geral e específicos) e as questões de pesquisa que orientam o estudo. No Capítulo 2, Revisão da Literatura, são abordados os principais conceitos e teorias relacionados ao bem-estar físico e às actividades desportivas no contexto militar, com ênfase nas especificidades do Comando da Marinha de Guerra de Moçambique (CMGM). Este capítulo explora a relevância da actividade física para a saúde mental e operacional dos militares, além de revisar estudos que sustentam a importância de uma gestão eficaz dessas actividades.

O Capítulo 3, Metodologia, descreve detalhadamente o desenho da pesquisa, os métodos utilizados para a colecta e análise dos dados, e os critérios de selecção dos participantes. São apresentados os procedimentos éticos adoptados, bem como as técnicas empregadas para garantir a validade e confiabilidade dos resultados. O Capítulo 4, Resultados, expõe os dados obtidos a partir dos questionários, entrevistas e observações realizadas durante o estudo. A análise é conduzida à luz dos fundamentos teóricos revisados, permitindo uma compreensão profunda da situação actual das actividades desportivas no CMGM e dos factores que influenciam o bem-estar físico dos militares.

O Capítulo 5, Discussão, analisa os resultados apresentados no capítulo anterior, relacionando-os com as questões de pesquisa e objectivos propostos. Este capítulo confronta os dados empíricos com a literatura revisada, destacando as contribuições da pesquisa e as lacunas identificadas para futuras investigações. Após os cinco capítulos principais, são apresentadas as Conclusões Gerais e Recomendações, onde são sintetizadas as principais descobertas do estudo e propostas sugestões práticas para a melhoria da gestão das actividades desportivas no CMGM, visando aumentar o bem-estar físico e operacional dos militares. Por fim, as Referências Bibliográficas listam as fontes consultadas durante o desenvolvimento da dissertação, e os Anexos incluem materiais complementares, como questionários, gráficos e documentos analisados, que sustentam os resultados e conclusões apresentados.

CAPÍTULO II.

REVISÃO DE LITERATURA

O presente capítulo dedica-se à revisão teórica que sustenta a gestão de actividades desportivas para melhorar o bem-estar físico no contexto militar, com particular ênfase no CMGM. A relevância deste tema advém da necessidade de integrar práticas desportivas eficazes que promovam não apenas o bem-estar físico, mas também a prontidão operacional e a coesão entre os militares.

Este capítulo está estruturado em três partes principais. Primeiramente, será apresentada uma análise das teorias e modelos relevantes, incluindo as teorias do comportamento e da gestão desportiva. Em seguida, discutiremos a aplicação prática dessas teorias no contexto militar, com especial atenção às adaptações necessárias para responder às demandas específicas do ambiente militar. Finalmente, será abordada a gestão de actividades desportivas no CMGM, destacando as melhores práticas e recomendações para futuras implementações.

2.1. A importância da actividade física, o desporto e actividades desportivas para militares

A prática regular de actividade física e desporto desempenha um papel fundamental na vida dos militares, oferecendo uma série de benefícios essenciais para seu desempenho e bem-estar. Esta abordagem holística é essencial para preparar os militares para enfrentar os desafios físicos, psicológicos, sociais e cognitivos inerentes à vida militar.

Em termos físicos, a actividade física e o desporto são cruciais para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física, resistência e prontidão operacional (NINDL et al., 2015). Programas adequados contribuem para o aumento da resistência, força, flexibilidade e outras capacidades físicas essenciais, preparando os militares para as demandas operacionais.

No âmbito psicológico, o exercício regular é conhecido por reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, melhorando o bem-estar mental e emocional (AMORIM et al., 2019). Além disso, o desporto promove relações interpessoais positivas e fortalece o espírito de equipe, conforme sugerido pela Teoria da Autodeterminação (DECI & RYAN, 2000).

As actividades físicas também oferecem benefícios cognitivos significativos, como melhora na memória, foco e capacidade de tomar decisões sob pressão (STULTS-KOLEHMAINEN &

SINHA, 2014). Essas habilidades cognitivas são essenciais para a execução eficaz das tarefas militares, especialmente em situações de combate e ambientes operacionais complexos.

Além disso, o desporto desempenha um papel crucial no fortalecimento da coesão de grupo e do trabalho em equipe, elementos fundamentais para o sucesso das operações militares. A Teoria da Identidade Social (TAJFEL & TURNER, 1979) sugere que a participação em actividades desportivas pode reforçar a identidade de grupo dos soldados, fortalecendo o sentimento de pertencimento e lealdade ao grupo.

As **actividades desportivas** são aquelas que supõem a prática de uma destas modalidades. Enquanto parte de um desporto, estas actividades devem inserir-se num determinado regulamento. Futebol por exemplo, obriga os jogadores a não poder tocar bola com as mãos, excepto em situações ou no caso do guarda-redes. Por conseguinte, quem deseja praticar esta actividade desportiva, deve adaptar-se a essa e a outras regras.

Embora às vezes se confunda as actividades desportivas com os jogos, uma das características do desporto é que implica a procura de um resultado. Os sujeitos que realizam actividades desportivas, deste modo, competem entre si. De qualquer forma, é habitual que, excepto entre profissionais, as actividades desportivas se realizem com fins lúdicos e de lazer. (EQUIPE EDITORIAL DE CONCEITO, 2015).

Pode-se dizer que as **actividades desportivas** são um conjunto de actividades físicas ou mentais que requerem sempre algum grau de esforço para fazer frente às exigências da modalidade. Além disso, as actividades desportivas no contexto militar não se limitam a manter a aptidão física dos militares, mas também desempenham um papel essencial na formação do carácter e na construção de competências comportamentais, como a liderança, a cooperação e a tomada de decisões sob pressão. Essas competências são desenvolvidas através da prática de desportos competitivos, onde os militares aprendem a trabalhar em equipa, a competir de forma justa e a superar desafios, habilidades que são transferíveis para o campo de batalha (CHATZIEFSTATHIOU, 2005).

Ao respeito, a Teoria da Integração Sociomotora (CUI et al., 2010) complementa essa perspectiva, apontando que a sincronização de movimentos e a colaboração em actividades desportivas promovem uma maior integração social e coesão de grupo.

Além disso, as actividades desportivas podem facilitar o desenvolvimento humano em várias dimensões, desde habilidades físicas até competências socioemocionais e cognitivas. A Teoria do

Desenvolvimento Psicossocial de Erik Erikson (1950, 1963) sugere que o envolvimento em desportos pode ajudar na resolução de crises psicossociais em diferentes fases da vida, contribuindo para a formação de uma identidade sólida e o desenvolvimento de relacionamentos significativos.

A Teoria da Aprendizagem Social de Albert Bandura (1977) enfatiza o papel da observação e da modelagem no processo de aprendizagem. No contexto militar, treinadores, atletas e colegas de equipa podem servir como modelos sociais influentes, facilitando a aquisição de novas habilidades físicas, técnicas e táticas, bem como promovendo a autoeficácia e a resiliência dos militares.

Em suma, a prática regular de actividades desportivas é fundamental para os militares, oferecendo benefícios físicos, psicológicos, cognitivos e sociais essenciais para seu desempenho e bem-estar. Ao integrar abordagens teóricas como a Identidade Social, a Integração Sociomotora, o Desenvolvimento Psicossocial e a Aprendizagem Social, é possível desenvolver programas de actividades desportivas abrangentes que contribuam na preparação dos militares de forma holística para enfrentar os desafios de suas funções, fortalecendo sua prontidão operacional, coesão de grupo, habilidades cognitivas e desenvolvimento pessoal.

2.2. O bem-estar físico dos militares a través da prática regular de actividades desportivas

A promoção do bem-estar físico dos militares por meio da actividades desportivas é uma abordagem multidimensional que requer a compreensão de diversos factores, desde aspectos teóricos sobre o bem-estar até estratégias eficazes para a mudança de comportamento e adesão a longo prazo. Ao integrar perspectivas de diferentes teorias, é possível desenvolver actividades desportivas, que atendam às necessidades específicas dos militares e promovam seu bem-estar geral.

A Teoria do Bem-Estar de Carol Ryff (1989) oferece uma perspectiva eudaimônica, enfatizando a realização do potencial humano e o funcionamento psicológico positivo. Essa teoria identifica seis dimensões-chave do bem-estar, como autoaceitação, relações positivas, autonomia, domínio sobre o ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal. A prática regular de actividades desportivas pode contribuir para essas dimensões, promovendo a autoestima, facilitando relacionamentos saudáveis, fortalecendo a autodeterminação, desenvolvendo habilidades de enfrentamento de desafios, proporcionando um senso de propósito e incentivando o crescimento contínuo.

Por outro lado, a Teoria do Modelamento do Bem-Estar (WARDLE et al., 2019) adota uma perspectiva holística, reconhecendo a interação entre factores biológicos, psicológicos e

socioculturais na modelagem do bem-estar. Esta abordagem holística é particularmente relevante para os militares, considerando:

- Factores biológicos: Condicionamento físico específico para as demandas da carreira militar.
- Factores psicológicos: Manejo do estresse, resiliência mental e preparação psicológica.
- Factores socioculturais: Coesão de grupo, disciplina e valores militares.

No entanto, para que as intervenções baseadas em actividades desportivas sejam eficazes, é necessário compreender os factores que influenciam a mudança de comportamento e a adesão a longo prazo. O Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento (PROCHASKA & DICLEMENTE, 1983) propõe que a mudança ocorre em estágios distintos, e que as intervenções devem ser adaptadas a cada estágio, desde a conscientização inicial até a manutenção do novo comportamento.

Aplicando este modelo ao contexto militar:

a) Pré-contemplação:

- Demonstrações de como o desempenho físico impacta a eficácia operacional.

b) Contemplação:

- Avaliações físicas regulares para conscientizar sobre o nível actual de aptidão.
- Testemunhos de militares de alta patente sobre como o desporto melhorou sua carreira.

c) Preparação:

- Oferecer actividades desportivas baseadas na função e objectivos individuais.
- Fornecer equipamentos e instalações adequadas nas unidades militares.

d) Acção:

- Implementar actividades desportivas estruturadas e progressivas.
- Integrar actividades desportivas na rotina diária militar.

e) Manutenção:

- Criar competições internas e entre unidades para manter a motivação.

- Reconhecer e recompensar a melhoria e manutenção da aptidão física.

Ao aplicar estas abordagens no contexto militar, é possível desenvolver um actividades desportivas que não apenas melhore o bem-estar físico dos militares, mas também contribua para sua eficácia operacional, resiliência mental e coesão de unidade. A chave está em adaptar as intervenções às necessidades específicas e à cultura única do ambiente militar, garantindo que a prática regular de actividades desportivas se torne uma parte integral e valorizada da vida militar.

Complementarmente, a Teoria do Comportamento Planeado (AJZEN, 1991) sugere que a intenção de realizar um comportamento é influenciada por atitudes, normas subjectivas e percepção de controle comportamental. No contexto das actividades desportivas, intervenções que promovam atitudes positivas em relação ao exercício, criem normas sociais favoráveis e aumentem a percepção de controle podem ser mais eficazes na promoção da adesão.

Ao integrar essas perspectivas teóricas, é possível conceber actividades desportivas abrangentes que abordem múltiplas dimensões do bem-estar, desde aspectos físicos até emocionais, sociais e psicológicos. As mesmas devem ser projectadas de forma sistemática, levando em consideração os estágios de prontidão para mudança e os factores que influenciam a intenção e a adesão dos militares.

2.3. A gestão de actividades desportivas no contexto militar

A **gestão**, como conceito multifacetado, assume especial relevância no contexto militar, onde a necessidade de coordenação eficiente de recursos e pessoas é crítica para o sucesso de operações e o cumprimento de objectivos estratégicos. De acordo com Pires (2007), a gestão pode ser entendida como o processo de coordenação e integração de recursos para atingir objectivos estabelecidos, utilizando-se das funções clássicas de planeamento, organização, direcção e controle.

Pode ser também assimilada a processo de trabalho com e através dos outros, a fim de se atingirem eficazmente os objectivos organizacionais traçados, utilizando-se eficientemente os recursos escassos, num contexto em constante mutação (SANTOS, 2008) citado por Souza (2014). No ambiente militar, onde a disciplina, a eficácia e a prontidão operativa são imperativos, a gestão das actividades desportivas desempenha um papel crucial no desenvolvimento e melhoria do bem-estar físico dos militares.

O **desporto**, tradicionalmente visto como uma forma de entretenimento e lazer, evoluiu para se tornar um componente vital na manutenção da saúde e bem-estar, bem como na promoção de valores como a disciplina, a resiliência e o espírito de equipa. No contexto militar, essas qualidades são indispensáveis. O desporto, conforme Biscaia (2015), envolve actividades físicas que não apenas visam o entretenimento, mas também o aperfeiçoamento de habilidades físicas e a superação de desafios, características que se alinham perfeitamente com os valores e objectivos das forças armadas.

Bento e Bento (2010, pág. 18) citados por Carvalho (2017), definem muito mais do que um mero divertimento lúdico ou uma simples actividade física. É uma exigente filosofia e pedagogia da existência, a afirmar que o homem tem que se cumprir em todos os campos e áreas do seu labor, não sendo dispensado de se transcender e humanizar também pelas performances corporais. É um meio, humildemente tentativo e pertinaz, de enxergar e inventar o Homem e de perseguir o sentido da vida. Além disso, a prática desportiva no meio militar serve como um meio para aliviar o stress e fomentar a camaradagem entre os militares, factores que contribuem significativamente para a coesão e a moral das tropas (MARTINS, 2012).

A **gestão desportiva**, por sua vez, tem evoluído de uma abordagem empírica e muitas vezes amadora, para um campo que exige alto grau de profissionalismo e conhecimentos técnicos. Pires & Sarmiento (2001) destacam que a gestão desportiva não surgiu de forma espontânea, mas é fruto de um processo evolutivo longo, que reflecte a crescente complexidade e profissionalização do desporto em geral. No ambiente militar, essa evolução é ainda mais marcada, pois a gestão desportiva deve ser capaz de integrar princípios e práticas de diversas áreas do conhecimento, adaptando-as às especificidades do contexto militar (JONES & MCNAMEE, 2000). Isso inclui, por exemplo, a necessidade as actividades desportivas com os objectivos estratégicos das forças armadas, garantindo que estas contribuam para a prontidão física dos militares e para a eficiência operacional das unidades.

Ao respeito, em diversos países, as forças armadas têm adotado diferentes estratégias de gestão para seus programas de actividades desportivas, entre elas:

- Parcerias com organizações desportivas civis, instituições educacionais ou empresas privadas para oferecer uma variedade de actividades desportivas aos militares. Essas parcerias, como destacado por Carless e Douglas (2016), "podem fornecer recursos

adicionais, expertise técnica e oportunidades de treinamento especializado para os participantes" (p. 211). Tais parcerias podem ser benéficas, especialmente quando os recursos internos são limitados.

- Abordagens centralizadas, onde as actividades desportivas são organizadas e gerenciadas directamente pelos departamentos de defesa ou pelos próprios comandos militares.
- Modelos descentralizados, onde cada unidade militar é responsável por desenvolver e gerenciar seus próprios programas desportivos, com apoio e directrizes gerais fornecidos pela hierarquia militar. Esta abordagem dá mais autonomia às unidades individuais para desenvolverem programas adaptados às suas necessidades específicas, mantendo ainda alguma orientação geral da hierarquia militar.

Cada uma dessas abordagens tem suas vantagens e desafios. A escolha entre elas (ou mesmo uma combinação) provavelmente depende de fatores como a estrutura organizacional das forças armadas em questão, os recursos disponíveis, as necessidades específicas dos militares em diferentes contextos e as tradições e culturas militares de cada país.

2.3.1 Características do Programa de Actividades Desportivas

Um programa de actividades desportivas (PAD) pode ser definido como um conjunto estruturado de actividades físicas e desportivas, planeado e organizado para alcançar objectivos específicos, como a melhoria da saúde, o desenvolvimento de habilidades motoras, a promoção do bem-estar físico, social, ou a preparação para competições. Esses programas são geralmente elaborados considerando as necessidades, interesses e capacidades dos participantes, e podem ser implementados em diversos contextos, como escolas, clubes desportivos, organizações comunitárias ou unidades militares.

a) Aspectos Fundamentais de um PAD:

- Planeamento Sistemático: Segundo o autor Barbanti (2005), o planeamento sistemático de um PAD deve envolver uma análise das necessidades dos participantes, a definição de objectivos claros, e a seleção de actividades apropriadas que considerem as capacidades físicas e psicológicas dos indivíduos. A estruturação e a organização do programa devem garantir que os objectivos propostos sejam alcançados de maneira eficiente.

- Desenvolvimento Integral: De acordo com Gaya e Cardoso (1998), um PAD deve promover o desenvolvimento integral dos participantes, o que inclui aspectos físicos, sociais, emocionais e cognitivos. Eles argumentam que as actividades físicas não devem se restringir ao desenvolvimento motor, mas também favorecer a socialização, a autoestima, e o bem-estar geral.
- Contextualização: Conforme Tubino (2001), a contextualização de um programa desportivo é fundamental. Ele defende que o programa deve ser adaptado ao contexto específico em que será implementado, considerando factores culturais, sociais e ambientais que possam influenciar a adesão e o sucesso do programa.
- Flexibilidade e Variedade: Bracht (2011) destaca a importância da flexibilidade e da variedade em um PAD. Ele afirma que a inclusão de diferentes tipos de actividades pode aumentar a motivação dos participantes e prevenir o tédio, além de atender a diferentes interesses e habilidades.
- Motivação e Adesão: Deci e Ryan (2000), em sua teoria da autodeterminação, enfatizam que a motivação intrínseca dos participantes é crucial para a adesão a longo prazo a um PAD. Eles sugerem que os programas devem ser desenhados de modo a promover a autonomia, a competência, e o senso de pertencimento, factores que contribuem para a motivação intrínseca.

Baseando-nos por elementos comumente citados por os autores anteriores, a implementação e adesão a programas de actividades desportivas em ambientes militares podem enfrentar diversos **desafios**, incluindo:

- ☛ **Barreiras Culturais:** Algumas culturas militares podem não valorizar ou priorizar a participação em actividades desportivas, o que pode dificultar a adesão ao programa. Conforme observado por Caddick e Smith (2014), "as atitudes e crenças culturais podem influenciar significativamente a participação em programas desportivos militares" (p. 63).
- ☛ **Limitações de Recursos:** A falta de recursos financeiros, instalações adequadas e equipamentos pode limitar a eficácia e a disponibilidade de programas desportivos. Nesse sentido, Gomes et al. (2018) afirmam que "a alocação de recursos suficientes é fundamental para o sucesso de programas desportivos militares" (p. 28).

- ☛ Demandas Operacionais: As demandas operacionais das forças armadas, como treinamentos, exercícios e missões, podem interferir na participação regular em actividades desportivas. De acordo com Brawley et al. (2019), "é necessário encontrar um equilíbrio entre as demandas operacionais e a participação em actividades desportivas" (p. 157).
- ☛ Motivação e Engajamento: Nem todos os militares podem estar motivados ou interessados em participar de programas desportivos, o que pode afectar a adesão e eficácia do programa. Nesse contexto, Lindner e Kerr (2021) sugerem "a implementação de estratégias de motivação e engajamento para aumentar a participação activa" (p. 94).

Em conclusão, a gestão e implementação de programas de actividades desportivas em contextos militares requerem uma abordagem estratégica e adaptativa, levando em consideração os modelos de gestão, componentes-chave e desafios específicos enfrentados pelas forças armadas. Um programa bem-sucedido pode contribuir significativamente para o bem-estar, coesão e eficácia operacional dos militares, como destacado por Mulcahy et al. (2022): "Programas de actividades desportivas bem planeados e implementados podem melhorar a prontidão física e mental dos militares, além de promover a coesão de equipe e o moral" (p. 312).

2.4. A Gestão de Actividades Desportivas no CMGM

O CMGM desempenha um papel crítico na defesa e segurança marítima de Moçambique, protegendo suas águas territoriais e promovendo a estabilidade regional. Conforme destacado por Mendes (2017), suas missões incluem "a defesa do território marítimo, prevenção e combate à pirataria, controle de tráfego marítimo, busca e resgate, além de apoio a operações humanitárias e de socorro em casos de desastres naturais" (p. 27). A realização dessas missões demanda uma excelente condição física, habilidades especializadas e um alto nível de preparação operacional por parte dos militares, como mencionado por Jones et al. (2019).

Os militares do CMGM enfrentam demandas específicas associadas ao ambiente marítimo, "incluindo operações em alto mar, trabalhos de manutenção e reparo em embarcações, treinamento em mergulho e operações de combate aquático" (OLIVEIRA, 2021, p. 64). Essas demandas tornam as actividades desportivas essenciais para a promoção do bem-estar físico, mental e emocional dos militares, contribuindo para a sua prontidão operacional, conforme observado por Brawley et al. (2019).

Reconhecendo a importância das actividades desportivas, o CMGM possui políticas e regulamentos específicos que promovem a participação nessas actividades como parte integrante da rotina dos militares. Brown (2020) destaca que "tais políticas visam garantir que os militares possam realizar actividades físicas de maneira adequada e segura" (p. 38). A infraestrutura relacionada, como ginásios, campos de treinamento e piscinas, é disponibilizada para esse fim, conforme sugerido por Warrander e Knightly (2010).

Aspectos culturais e sociais influenciam significativamente a participação em actividades desportivas no CMGM. Caddick e Smith (2014) observam que "a cultura militar, caracterizada pela disciplina, trabalho em equipe e dedicação ao serviço, valoriza a aptidão física e reconhece os benefícios das actividades desportivas para a prontidão operacional" (p. 63). Factores como o apoio da liderança militar, a camaradagem entre os pares e a participação em eventos desportivos e competições podem motivar positivamente o envolvimento dos militares, de acordo com Lindner e Kerr (2021).

No entanto, existem desafios à participação em actividades desportivas, como a disponibilidade de tempo livre, as tradições de lazer e as crenças individuais sobre actividades físicas. Gomes et al. (2018) afirmam que "é necessário reconhecer e abordar esses aspectos culturais e sociais para aumentar a adesão aos programas desportivos" (p. 28). É fundamental que a gestão de programas desportivos no CMGM adote estratégias de motivação e engajamento para aumentar a participação activa dos militares.

A gestão eficaz de actividades desportivas no CMGM requer uma abordagem abrangente, que inclua a oferta de uma variedade de actividades, conforme sugerido por Warrander e Knightly (2010). Além disso, a calendarização deve levar em conta as demandas operacionais, como destacado por Brawley et al. (2019): "É necessário encontrar um equilíbrio entre as demandas operacionais e a participação em actividades desportivas" (p. 157). A garantia de instalações e equipamentos adequados, bem como treinamento e supervisão profissional por instrutores qualificados, também é essencial.

Ademais, parcerias com organizações desportivas civis, instituições educacionais ou empresas privadas podem ser benéficas, fornecendo recursos adicionais, expertise técnica e oportunidades de treinamento especializado para os participantes, conforme destacado por Carless e Douglas (2016).

Conclusões do Capítulo 2

A revisão das teorias existentes revelou que a gestão eficaz das actividades desportivas exige uma compreensão profunda tanto das necessidades físicas e psicológicas dos militares quanto das particularidades do ambiente militar. Teorias de comportamento, motivação e gestão foram analisadas, destacando sua aplicabilidade no desenho e implementação de programas desportivos que não apenas promovem o bem-estar, mas também fortalecem a eficiência operacional das forças armadas.

O estudo também sublinhou a importância de adaptar as práticas desportivas às especificidades do contexto militar, considerando factores como a disciplina, a estrutura hierárquica e as demandas operacionais. A gestão de actividades desportivas, portanto, deve ser estrategicamente alinhada com os objectivos institucionais do CMGM, garantindo que as actividades propostas sejam tanto acessíveis quanto impactantes.

Em suma, o enquadramento teórico oferecido neste capítulo fornece uma base sólida para a compreensão dos desafios e oportunidades na gestão de actividades desportivas em contextos militares. A partir desta base, futuras intervenções práticas poderão ser melhor direccionadas, assegurando que as actividades desportivas desempenhem um papel central na promoção do bem-estar dos militares.

CAPÍTULO III.

METODOLOGIA

Ao longo deste capítulo, detalharemos o design da pesquisa, os métodos de amostragem, as técnicas de colecta de dados e os procedimentos analíticos empregados. Além disso, abordaremos as considerações éticas específicas para pesquisas com militares, garantindo a integridade do estudo e o respeito aos participantes. A metodologia foi estruturada para responder eficazmente às questões de pesquisa, fornecendo insights valiosos para o desenvolvimento de um PAD que contribua significativamente para o bem-estar físico dos militares do CMGM.

3.1. Característica da Pesquisa

Realizou-se uma pesquisa de natureza mista (qualitativa, quantitativa e experimental). Esta abordagem mista permitiu obter uma compreensão mais aprofundada e holística do fenómeno em estudo, combinando a riqueza descritiva dos dados qualitativos com a precisão mensurável dos dados quantitativos (CRESWELL & CRESWELL, 2018).

3.2. Concepção da investigação

A investigação foi estruturada em três fases distintas:

- Análise da situação actual: foi utilizado um desenho descritivo para avaliar o estado actual do bem-estar físico dos militares e sua participação durante as actividades desportivas realizadas no CMGM.
- Concepção e implementação do PAD: com base nos resultados da análise, foi concebido um programa específico.
- Pré-experimento: Foi implementado um modelo pré-teste-pós-teste com um único grupo para avaliar a eficácia do PAD.

3.3. População

A **população** deste estudo esteve composta por 127 militares em serviço activo no CMGM. Para garantir que a amostra fosse representativa desta população, empregou-se uma amostragem aleatória simples, considerando factores como função, unidade e tempo de serviço.

O tipo de **amostragem**: aleatória simples, garantiu que cada membro da população teve a mesma probabilidade de ser seleccionado, aumentando a representatividade da amostra. De acordo com

Smith et al. (2018), a amostragem aleatória simples é uma técnica preferida nos estudos militares devido à sua capacidade de produzir resultados representativos e à sua facilidade de implementação.

3.4. Amostra

Para a Análise da Situação Actual: foram seleccionados 54 militares, o que permitiu obter resultados fiáveis e generalizáveis, sendo mais fácil de gerir do que uma amostra maior. Para a fase experimental (pré-experimento), foi utilizada uma amostra de 30 militares a qual permitiu garantir a consistência e comparabilidade dos dados. Estas abordagens asseguraram a representatividade, o rigor e a praticabilidade no desenho da investigação, conduzindo a resultados válidos e fiáveis.

3.5. Métodos e Técnicas de Pesquisa

Esta investigação empregou uma abordagem metodológica mista, combinando métodos qualitativos, quantitativos e experimentais para obter uma compreensão abrangente do fenómeno em estudo.

a) Métodos Qualitativos:

- Análise documental: Examinou-se documentos e registos do CMGM relacionados às actividades desportivas, políticas e programas anteriores. Esta técnica permite obter informações valiosas sobre o contexto organizacional e a situação actual das actividades desportivas (LÜDKE & ANDRÉ, 2013).
- Entrevistas aprofundadas: Realizadas com gestores desportivos e pessoal médico para explorar percepções, opiniões e recomendações. De acordo com Creswell e Creswell (2017), as entrevistas em profundidade são úteis para compreender as experiências, atitudes e motivações dos participantes, o que foi relevante para este estudo.

b) Métodos Quantitativos:

- Inquéritos: Utilizados para colectar dados numéricos sobre participação desportiva, preferências dos militares e outras variáveis quantificáveis. Os inquéritos são convenientes para obter dados quantitativos sobre opiniões, comportamentos e características de uma população (FRAENKEL e WALLEN, 2006).

- Observações estruturadas: Empregadas para registrar o comportamento dos militares durante as actividades desportivas e avaliar a qualidade das instalações. De acordo com Denzin e Lincoln (2018), as observações são úteis para obter dados descritivos e detalhados sobre situações sociais, o que foi relevante para este estudo.

c) Método Experimental:

Implementou-se um desenho pré-experimental com pré-teste e pós-teste para avaliar o impacto do PAD no bem-estar físico dos militares antes e depois da intervenção. De acordo com Coutinho (2020), este tipo de desenho é adequado para estudos iniciais em contextos organizacionais específicos, permitindo uma avaliação preliminar da eficácia de intervenções quando não é possível implementar um desenho experimental completo.

d) Triangulação metodológica:

Esta técnica utilizada, implicou a combinação de dados quantitativos dos questionários e observações estruturadas com dados qualitativos das entrevistas e análise documental, além dos resultados do pré-experimento. Segundo Flick (2018), esta abordagem não apenas valida os achados através de diferentes perspectivas, mas também proporciona uma compreensão mais abrangente do fenómeno estudado. A triangulação permitiu integrar as diversas fontes de dados durante a análise, oferecendo uma visão holística do impacto do PAD no bem-estar físico dos militares do CMGM.

3.6. Instrumento de Colecta de Dados

A colecta de dados foi estruturada em três fases distintas:

1. Fase de Diagnóstico:

- Aplicação de Questionário adaptado do SF-36 Health Survey
- Realização de observações directas utilizando o Sistema de Observação do Tempo de Instrução de Aptidão Física (SOFIT), adaptado ao contexto militar
- - Análise documental de políticas e programas existentes

2. Fase de Concepção do Programa:

- - Análise integrada dos dados colectados na fase de diagnóstico

- Identificação de necessidades, preferências e áreas de melhoria

3. Fase de Avaliação (experimental):

- Aplicação de questionários pré e pós-intervenção
- Observações directas durante a implementação do programa
- Entrevistas finais para feedback qualitativo

3.7. Processamento de Dados

A análise dos dados colectados seguiu uma abordagem mista, utilizando métodos apropriados para cada tipo de dado:

Dados Quantitativos:

- Utilizou-se o software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para análises estatísticas descritivas e inferenciais.

Dados Qualitativos:

- Empregou-se a análise de conteúdo, auxiliada pelo software NVivo, para codificação, identificação de temas e padrões, e interpretação dos dados.

A integração dos resultados quantitativos e qualitativos permitiu uma compreensão holística do impacto do PAD no bem-estar físico dos militares do CMGM.

3.8. Critérios de Inclusão e Exclusão

Para garantir a representatividade e a validade do estudo, foram estabelecidos critérios específicos de inclusão e exclusão dos participantes:

a) Critérios de Inclusão:

- Ser militar em serviço activo no CMGM.
- Ter pelo menos 6 meses de serviço no CMGM.
- Estar apto para a prática de actividades físicas, conforme avaliação médica militar.
- Concordar voluntariamente em participar do estudo, assinando o termo de consentimento informado.

b) Critérios de Exclusão:

- Militares em licença prolongada ou afastados do serviço activo durante o período do estudo.
- Militares com restrições médicas que impeçam a participação em actividades físicas regulares.
- Militares em missões especiais ou destacamentos que impossibilitem a participação contínua no programa.
- Indivíduos que não consentam com todos os aspectos do estudo, incluindo colecta de dados e participação nas actividades propostas.

Estes critérios foram estabelecidos para assegurar uma amostra representativa e capaz de participar efetivamente em todas as fases do estudo, mantendo a integridade da pesquisa e a segurança dos participantes.

3.9. Considerações Éticas

A realização deste estudo com militares requer considerações éticas específicas que abordem as características únicas desse ambiente. É crucial garantir um consentimento informado genuinamente voluntário, reconhecendo a estrutura hierárquica militar, e implementar medidas rigorosas de confidencialidade que protejam não apenas a identidade dos participantes, mas também informações sensíveis de segurança nacional. A pesquisa deve ser conduzida de forma a não interferir com os deveres militares, respeitando a cultura e os protocolos militares, enquanto se mantém a integridade científica.

Além disso, é fundamental minimizar os riscos psicológicos, considerando possíveis traumas relacionados ao serviço militar, e oferecer apoio especializado quando necessário. O uso dos dados deve ser estritamente controlado para evitar impactos na carreira ou avaliações de desempenho dos participantes. A aprovação ética deve ser obtida de comitês com experiência em pesquisa militar, e as autorizações adequadas devem ser asseguradas através da cadeia de comando. Por fim, os resultados devem ser aplicados de forma a melhorar o bem-estar físico dos militares, considerando o impacto no desempenho das tarefas militares e na gestão do estresse, sempre mantendo a equidade e não discriminação em todo o processo.

3.10. Limitações Metodológicas

Apesar do rigor metodológico aplicado, é importante reconhecer as limitações inerentes a este estudo:

- Especificidade do Contexto. Os resultados podem ser específicos ao CMGM, limitando a generalização para outros contextos militares ou instituições.
- Duração do Estudo. O período de implementação e avaliação do programa pode ser insuficiente para observar mudanças a longo prazo no bem-estar físico dos militares.
- Limitações Logísticas. As rotinas e missões militares podem interferir na participação consistente dos indivíduos no PAD.

Estas limitações foram consideradas durante a análise e interpretação dos resultados, e esforços foram feitos para mitigar seus impactos na medida do possível.

3.11. Caracterização do Local de Estudo

O CMGM localiza-se na Av. Mártires de Mueda número 280 e 373 em Maputo, com o nr da caixa postal, C.P. 3216, é dirigido pelo Comandante da Marinha de Guerra, coadjuvado por um Chefe de Estado Maior.

A Marinha é um dos Ramos das Forças Armadas de Defesa de Moçambique (FADM) destinada ao exercício da vigilância e controlo do mar nas áreas de interesse nacional, constituindo, dada a imensa configuração do território, uma componente potenciadora de valor, mas com fraco sistema militar em que se integra. Os elementos da componente operacional do sistema de força nacional da responsabilidade da Marinha são o Comando Naval, os Comandos das Bases Navais do Sul de Moçambique, do centro e do Norte de Moçambique e com as suas respectivas Sub – Bases Navais e na zona sul, um Batalhão de Artilharia Costeira e um Batalhão de Fuzileiros Navais e unidade de Mergulhadores.

A Força da Marinha de Guerra de Moçambique é composta por Oficiais, sargentos, grumetes e praças embarcados e não embarcados, um Batalhão de Fuzileiros Navais (BFZN) e um Batalhão de Artilharia Costeira Naval (BAC) e Mergulhadores.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS

Este capítulo apresenta os resultados da pesquisa realizada visando diagnosticar e propor soluções para a gestão das actividades desportivas no CMGM. A análise incluiu dados colectados por meio de questionários, entrevistas, observações e análise documental, integrando diferentes metodologias para fornecer uma visão holística da situação actual. Os resultados aqui apresentados são discutidos à luz das teorias revisadas, para avaliar a eficácia das actividades desportivas em promover o bem-estar físico e a prontidão operacional dos militares.

4.1. Diagnóstico da Situação Actual

Nesta secção, apresentam-se a análise e interpretação dos resultados obtidos a partir da análise documental, aplicação de questionários, observações estruturadas e entrevistas realizadas durante a fase de diagnóstico da situação actual das actividades desportivas no CMGM. A triangulação metodológica foi empregada para integrar os dados quantitativos e qualitativos, proporcionando uma compreensão abrangente das condições actuais, identificando problemas, potencialidades e constrangimentos.

a) Resultados da análise documental:

A análise incidiu sobre cinco aspectos fundamentais: o estado do planeamento, a adaptabilidade e a flexibilidade das actividades desportivas, a sua contextualização, a abordagem sistemática aplicada e a conformidade regulamentar (ver Anexo A). Mediante uma análise exaustiva da documentação disponível, procurámos identificar os pontos fortes e, sobretudo, os pontos a melhorar na estrutura e na execução das actividades desportivas realizadas. Os principais resultados desta análise são apresentados a seguir:

- A análise revelou a inexistência de planos estruturados para as actividades desportivas no CMGM. Foram encontrados documentos dispersos e desactualizados, sem evidência de ciclos de planeamento consistentes.
- A documentação revelou uma rigidez significativa no programa desportivo. Não havia provas de alterações substanciais ao longo do tempo, nem de ajustamentos em resposta a factores externos, tais como alterações climáticas ou variações nas exigências operacionais.

- A análise identificou uma desconexão entre as actividades desportivas propostas e os objectivos militares globais.
- A documentação analisada não forneceu provas de um ciclo de melhoria contínua do programa desportivo. Não foram encontrados registos que demonstrassem como os resultados das avaliações informavam o planeamento futuro. Esta falta de documentação apontava para a ausência de um processo iterativo e estruturado de planeamento, implementação e avaliação.

Em conclusão, a análise documental revela que o desenvolvimento das actividades desportivas no CMGM é inadequado e necessita de uma reestruturação global para responder às necessidades dos militares e alinhar-se com os objectivos estratégicos da instituição. É necessário desenvolver actividades desportivas sistematicamente planeadas, contextualizadas e flexíveis.

b) Resultados dos Questionários:

A análise quantitativa dos questionários (ver Anexos B e C) aplicados a 54 militares revelou os seguintes dados:

- Participação média nas actividades desportivas de apenas 65%, com variações significativas entre unidades (algumas com participação tão baixa quanto 40%).
- Preferência marcante por modalidades colectivas: futebol (70%) e basquete (55%), enquanto actividades individuais como corrida (30%) e musculação (25%) apresentam baixa adesão.
- 75% dos militares reconhecem a importância das actividades desportivas para o bem-estar, mas 60% citam falta de tempo e recursos como obstáculos principais.
- Apenas 35% consideram que as actividades desportivas actuais atendem às suas necessidades específicas como militares.
- 80% relatam que as actividades não são regularmente adaptadas às mudanças nas suas funções ou condições físicas.

Análise qualitativa das respostas abertas:

- "As actividades não consideram nossas rotinas de trabalho."
- "Falta equipamento adequado para treinamento de força."
- "Precisamos de instrutores qualificados que entendam nossas necessidades."

Embora haja um reconhecimento generalizado da importância das actividades desportivas, a baixa adesão, especialmente em modalidades individuais, reflecte os desafios logísticos e de motivação. A variação na participação entre as unidades indica a necessidade de estratégias mais direccionadas e flexíveis para engajar os militares de forma mais eficaz.

c) Resultados das Observações:

Os resultados das observações (ver Anexos D e E) revelaram discrepâncias significativas entre a política e a prática:

- Variação extrema nos níveis de engajamento: algumas unidades com participação próxima a 90%, outras com menos de 30%.
- Falta de supervisão qualificada: em 65% das sessões observadas, não havia instrutor especializado presente.
- Descompasso entre actividades oferecidas e demandas operacionais: exercícios raramente simulavam situações relevantes para o contexto militar.
- Ausência de adaptações para diferentes níveis de condicionamento físico: mesma rotina aplicada a todos, independentemente da idade ou função.

Observações qualitativas:

- "Muitos militares pareciam desmotivados e realizavam os exercícios sem entusiasmo."
- "As sessões de corrida não consideravam o terreno variado que os militares enfrentam em operações reais."
- "Falta de equipamentos de proteção individual durante práticas de desportos de contacto."

d) Resultados das Entrevistas (ver Anexo F):

As entrevistas com gestores desportivos do CMGM corroboraram os achados das análises anteriores. Foi consenso entre os entrevistados que, apesar do reconhecimento da importância das actividades desportivas, a falta de recursos e a baixa priorização dessas actividades na rotina dos militares são os principais entraves para a sua plena eficácia.

Os entrevistados também destacaram a necessidade de um programa de capacitação para os supervisores das actividades desportivas, que actualmente não recebem treinamento adequado para motivar e monitorar efetivamente os militares.

As entrevistas reforçam a percepção de que, apesar da clareza nas políticas, a falta de recursos e a inadequação das infraestruturas são os principais obstáculos à prática desportiva eficaz. Além disso, a necessidade de capacitação específica para os supervisores das actividades desportivas foi identificada como uma prioridade para melhorar o engajamento e a eficácia das actividades.

Discussão e Análise integrada (Triangulação):

A triangulação dos dados quantitativos e qualitativos revela um cenário preocupante:

- Apesar das políticas bem definidas, há uma falha sistemática na implementação de actividades desportivas que atendam às necessidades específicas dos militares do CMGM.
- A falta de recursos e manutenção das instalações emerge como um obstáculo, corroborado pelos dados quantitativos e observações qualitativas.
- As actividades desportivas oferecidas não reflectem adequadamente as demandas operacionais dos militares, evidenciado pela preferência por desportos colectivos que não necessariamente contribuem para o preparo militar específico.
- A ausência de instrutores qualificados impacta directamente na qualidade e eficácia das sessões, como indicado pelos questionários e observações.
- A falta de adaptabilidade das actividades desportivas às diferentes necessidades e níveis de condicionamento dos militares é um ponto crítico, ressaltado em todas as fontes de dados.

O diagnóstico da situação actual aponta para um cenário com desafios significativos, mas também apresenta oportunidades claras para melhorias. A discrepância entre o desejo dos militares por actividades desportivas regulares e a actual implementação deficiente dessas actividades destaca tanto as dificuldades actuais quanto as áreas prioritárias para intervenção. Esses resultados revelam a necessidade de actividades desportivas bem estruturadas e adaptadas às características específicas dos militares do CMGM.

4.2. Programa de actividades desportivas para os militares do CMGM

4.2.1. Fundamentação

Em contextos específicos como o militar, onde a aptidão física é directamente relacionada à prontidão operacional e ao desempenho, a escolha e a definição clara do tipo de programa são fundamentais para garantir sua eficácia. O Programa de Actividades Desportivas proposto para o

CMGM pode ser enquadrado dentro de diferentes tipologias, que permitem entender suas características e abordagens de forma mais sistemática.

Dentre as tipologias existentes, os programas podem ser classificados com base na finalidade, como sendo voltados para o bem-estar geral ou para o desenvolvimento de aptidões operacionais específicas. Eles também podem ser diferenciados quanto à sua estrutura, como programas sistematizados com cronogramas definidos, ou programas flexíveis, que se adaptam às necessidades do público e às circunstâncias.

Além disso, a abordagem metodológica pode ser outro critério de classificação, identificando programas que são abrangentes. Gaya & Cardoso (1998), defendem a importância de uma abordagem ampla nas atividades físicas, incorporando tanto modalidades coletivas quanto individuais para atender às diversas dimensões da aptidão física. O desenvolvimento integrado de capacidades físicas e mentais é crucial para alcançar os melhores resultados em programas voltados para o público militar.

Por outra parte, Barbanti (2005), argumenta que programas diversificados, que abrangem modalidades diferentes, são mais eficazes para melhorar a aptidão geral dos participantes. Para o contexto militar, isso significa incluir atividades como natação, musculação e esportes coletivos para promover habilidades variadas e melhorar a coesão de equipe.

Deci & Ryan (2000), defendem que a personalização dos programas de atividades físicas, permitindo que os participantes sintam controle sobre o seu progresso e escolha das atividades, resulta em maior adesão e motivação intrínseca. No contexto militar, a adaptação das atividades às necessidades e preferências individuais aumenta o engajamento dos militares no programa e potencializa os resultados.

A partir dessas classificações, o PAD do CMGM pode ser definido como um programa de aptidão operacional, com uma abordagem contextualizado, abrangente e flexível, destinada a preparar os militares para atender às exigências físicas e mentais da sua profissão. Além disso, o programa tem características progressivas, permitindo que os participantes aumentem suas capacidades físicas de maneira gradual e sustentável. Essa estrutura e tipologia reforçam a importância de um planejamento cuidadoso e adaptado às demandas específicas dos militares, contribuindo para o sucesso das missões e o bem-estar dos participantes.

O PAD proposto é contextualizado porque considera as condições específicas da instituição, como a sua localização, os recursos disponíveis e as demandas operacionais dos militares. É abrangente, ao abordar uma ampla gama de actividades desportivas, incluindo actividades de desenvolvimento físico, fortalecimento mental e integração social. Além disso, o programa é dinâmico, ou seja, flexível o suficiente para ajustar-se às mudanças nas circunstâncias, sejam elas relacionadas às condições climáticas, à disponibilidade de recursos ou às necessidades emergentes da equipe. Esse dinamismo é crucial para garantir que o programa continue sendo eficaz e relevante ao longo do tempo.

O fundamento deste PAD baseia-se na ideia de que a saúde física e mental dos militares está directamente ligada ao seu desempenho operacional. Estudos, como os de Nindl et al. (2017), demonstram que a aptidão física é um componente essencial para o sucesso das missões e para a longevidade profissional no serviço militar. Além disso, Crowley et al. (2015) apontam para a forte correlação entre a prática de actividades desportivas e a resiliência mental, sugerindo que um programa que contemple ambos aspectos pode gerar benefícios significativos para os militares do CMGM.

4.2.2. Objectivo Geral:

Promover o bem-estar físico dos militares do CMGM através de actividades desportivas que integrem exercícios físicos com coesão de equipa, visando aumentar a prontidão operacional e eficácia da instituição, através de um processo contínuo de planeamento, execução e avaliação que se adapte às necessidades específicas e evolução do CMGM.

4.2.3. Características do Programa:

- Abordagem sistemática: implica a concepção em ciclo de planeamento, implementação, avaliação e ajuste. Este ciclo repete-se regularmente (por exemplo, mensalmente), permitindo uma melhoria contínua e adaptação às necessidades dos participantes. Esta repetição cíclica assegura consistência, eficácia e progresso constante no programa desportivo.
- Abordagem contextualizada. O programa leva em conta as características específicas do CMGM, como sua localização geográfica, cultura organizacional, recursos disponíveis e

objectivos militares. Isso garante que as actividades sejam relevantes e adequadas às necessidades particulares dos militares.

- **Abordagem flexível:** Permite que o programa se adapte a mudanças imprevistas, como alterações nas condições climáticas, disponibilidade de equipamentos ou variações nas demandas operacionais da Marinha. Também possibilita ajustes para acomodar diferentes níveis de habilidade dos participantes, garantindo que o programa possa evoluir e permanecer eficaz ao longo do tempo.

4.2.4. Estrutura do Programa

O programa conta com três Etapas, elas são:

- Primeira Etapa: Planeamento e Preparação
- Segunda Etapa: Implementação
- Terceira Etapa: Avaliação e Ajuste

Primeira Etapa: Planeamento e Preparação

Consiste na criação das bases do programa. Inclui análise de necessidades, definição de objectivos, elaboração do plano, preparação de infraestrutura e formação da equipe. É a fase onde se estabelecem as directrizes e se preparam os recursos necessários para o programa.

Objectivo geral: estabelecer uma base sólida e abrangente para o PAD, garantindo que todos os elementos necessários estejam em lugar para uma implementação bem-sucedida e alinhada com as necessidades do CMGM.

Acções:

a) Análise de necessidades:

- Avaliação da condição física actual dos militares;
- Identificação das preferências desportivas e
- Levantamento dos recursos disponíveis e necessários.

b) Definição de Objectivos:

- Estabelecimento de metas claras e mensuráveis para o programa e
- Alinhamento com os objectivos gerais do CMGM.

c) **Elaboração do Plano:**

- Seleção das actividades desportivas a serem incluídas
- Desenvolvimento do cronograma
- Alocação de recursos e orçamento

d) **Preparação de Infraestrutura:**

- Adequação ou construção de instalações desportivas
- Aquisição de equipamentos necessários

e) **Formação da Equipa:**

- Seleção e treinamento de coordenadores, delegados, árbitros, treinadores e instrutores
- Estabelecimento de parcerias com entidades desportivas locais

Segunda Etapa: Implementação

Nesta fase, o programa é colocado em prática. Envolve o lançamento do programa, início das actividades, monitoramento contínuo e ajustes em tempo real. É a etapa onde as actividades planeadas são executadas e onde ocorre a interação directa com os participantes.

Objectivo geral: executar eficientemente as actividades desportivas planeadas, promovendo o engajamento dos militares e mantendo a flexibilidade para realizar ajustes conforme necessário, visando a máxima eficácia do programa.

Acções:

a) **Lançamento do Programa:**

- Campanha de divulgação interna
- Evento de inauguração

b) **Início das Actividades:**

- Implementação do cronograma de actividades regulares
- Organização de eventos especiais e competições

c) **Monitoramento Contínuo:**

- Acompanhamento da participação e engajamento

- Colecta de feedback dos participantes

d) Ajustes em Tempo Real:

- Adaptações conforme necessário para melhorar a eficácia do programa

Terceira Etapa: Avaliação e Ajuste

Esta é uma fase contínua que ocorre paralelamente à implementação e periodicamente de forma mais aprofundada. Inclui colecta de dados, avaliação de impacto, identificação de áreas de melhoria, elaboração de recomendações e implementação de melhorias.

Objectivo geral: assegurar a melhoria contínua e a relevância do PAD através de avaliações sistemáticas, análises de impacto e implementação de ajustes baseados em evidências, garantindo que o programa evolua de acordo com as necessidades do CMGM e seus militares.

Acções:

a) Colecta de Dados:

- Realização de pesquisas de satisfação

- Análise de indicadores de participação e desempenho

b) Avaliação de Impacto:

- Mensuração dos efeitos na condição física dos militares

- Avaliação do impacto no bem-estar físico dos militares

c) Identificação de Áreas de Melhoria:

- Análise de pontos fortes e fracos do programa

- Identificação de oportunidades de expansão ou modificação

d) Elaboração de Recomendações:

- Desenvolvimento de propostas para aprimorar o programa

e) Implementação de Melhorias:

- Realização de ajustes baseados nas avaliações e recomendações

- Atualização do programa para manter sua relevância e eficácia

Estas etapas formam um ciclo contínuo, onde a avaliação e o ajuste alimentam um novo ciclo de planejamento e implementação, garantindo que o programa permaneça dinâmico, relevante e eficaz na otimização do bem-estar físico dos militares do CMGM.

4.2.5. Estrutura Organizacional do Programa

Para a implementação eficaz do Programa, é essencial estabelecer uma estrutura organizacional clara e bem definida. Esta estrutura permite a coordenação adequada de todos os recursos e garante que cada área do programa seja gerida de forma eficiente, desde o nível estratégico até a execução prática das actividades.

No organograma visual apresentado no gráfico abaixo (Gráfico 1), é possível observar as diferentes camadas hierárquicas e os principais responsáveis por cada setor do programa. Este gráfico serve como uma representação clara dos componentes da organização, facilitando a compreensão da dinâmica interna e das linhas de comunicação essenciais para o sucesso do programa.

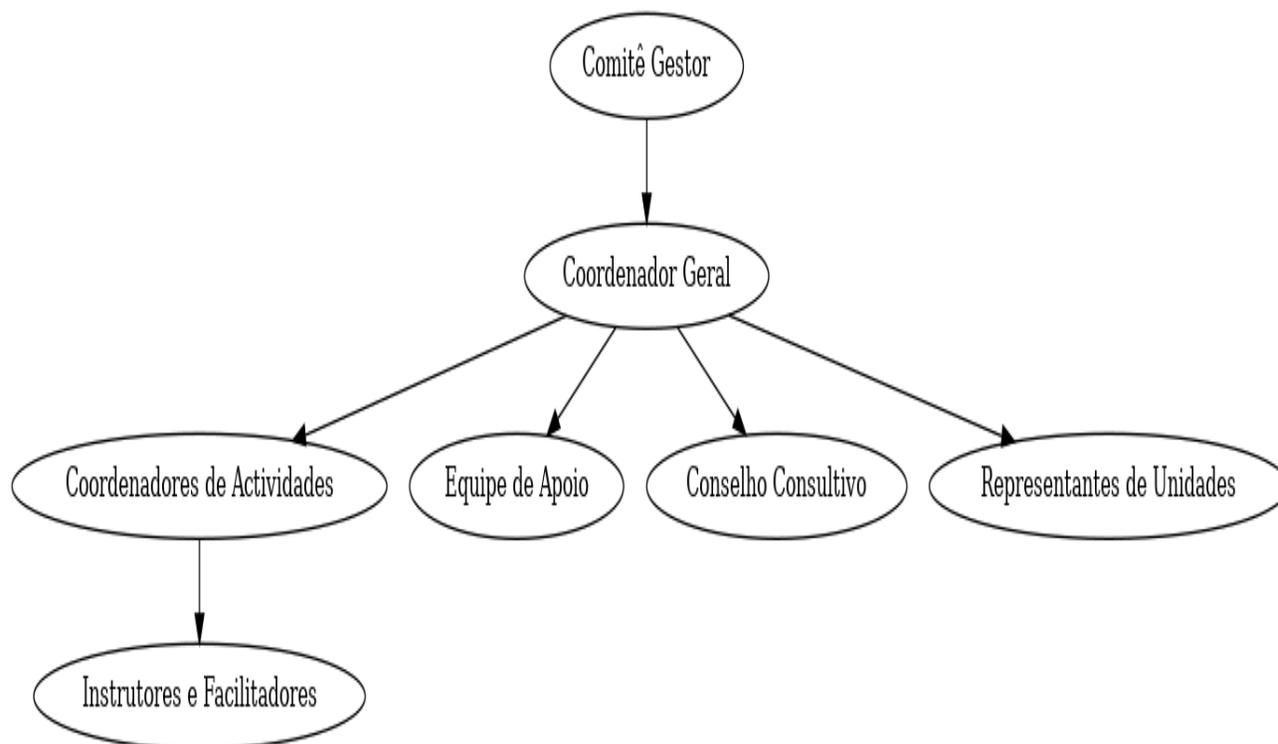


Gráfico 1. Estrutura Organizacional do Programa

Fonte: Elaborado pelo autor

A seguir, é detalhada a estrutura organizacional, destacando os principais órgãos e suas respectivas funções dentro do PAD do CMGM.

1. Comitê Gestor:

Este é o órgão superior responsável pela direcção estratégica do programa.

a) Composição:

- Oficial de alto escalão do CMGM
- Representante do departamento médico
- Especialista em gestão desportiva
- Representante dos militares de patente inferior
- Gestor administrativo

b) Responsabilidades:

- Definição de políticas e directrizes do programa
- Aprovação de orçamentos e alocação de recursos
- Supervisão geral do programa
- Avaliação de relatórios e tomada de decisões estratégicas

2. Coordenador Geral:

Responsável pela gestão diária do programa.

a) Perfil:

- Oficial com experiência em gestão e conhecimento em educação física

b) Responsabilidades:

- Implementação das directrizes do Comitê Gestor
- Coordenação entre diferentes sectores de actividades
- Elaboração de relatórios para o Comitê Gestor
- Gestão de recursos humanos e materiais do programa

3. Coordenadores de Actividades:

Responsáveis por modalidades ou grupos de actividades específicas.

a) Tipos:

- Coordenador de desportos Colectivos
- Coordenador de desportos Individuais
- Coordenador de desportos Náuticos

b) Responsabilidades:

- Planeamento e execução de actividades em suas áreas
- Supervisão de instrutores e voluntários
- Manutenção de equipamentos e instalações específicas
- Organização de eventos e competições em suas modalidades

4. Instrutores e Facilitadores:

Responsáveis pela condução directa das actividades com os militares.

a) Perfil:

- Militares ou civis com formação específica nas modalidades
- Experiência em instrução e motivação de grupos

b) Responsabilidades:

- Condução das sessões de actividades desportivas
- Orientação técnica aos participantes
- Monitoramento da segurança durante as actividades
- Feedback sobre o desempenho e engajamento dos participantes

5. Equipe de Apoio:

Responsável pelo suporte operacional do programa.

a) Composição:

- Secretário administrativo

- Técnico de manutenção de equipamentos
- Responsável pela logística
- Assistente de comunicação interna

b) Responsabilidades:

- Gestão de inscrições e registros
- Manutenção de instalações e equipamentos
- Organização logística de eventos e competições
- Divulgação interna das actividades e resultados

6. Conselho Consultivo:

Grupo de assessoria para questões específicas.

a) Composição:

- Médico
- Nutricionista
- Representante de entidades desportivas locais.

b) Responsabilidades:

- Assessoria especializada em questões de saúde e desempenho
- Recomendações para melhoria e adaptação do programa
- Apoio na avaliação de impacto do programa

7. Representantes de Unidades:

Elos de ligação entre o programa e as diferentes unidades da Marinha.

a) Perfil:

- Militares designados em cada unidade ou departamento

b) Responsabilidades:

- Divulgação do programa em suas unidades

- Colecta de feedback e sugestões dos participantes
- Facilitação da participação dos militares de suas unidades

Esta estrutura organizacional proporciona uma gestão eficiente e abrangente do programa, garantindo que todas as áreas sejam adequadamente cobertas e que haja uma clara linha de comunicação e responsabilidade desde o nível estratégico até a implementação prática das actividades desportivas.

4.2.6. Componentes do Programa

a) Actividades Colectivas:

- Objectivo: Promover trabalho em equipe, cooperação e condicionamento físico geral

Modalidades:

- ☛ Futebol: Jogos semanais entre pelotões ou unidades.
- ☛ Futebol de salão: Jogos semanais entre pelotões ou unidades.
- ☛ Voleibol: Torneios mensais e sessões duas vezes por mês.
- ☛ Basquetebol: Jogos semanais entre pelotões ou unidades.

b) Actividades Individuais:

- Objectivo: Desenvolver habilidades pessoais, disciplina e condicionamento específico

- Modalidades:

- ☛ Corrida em grupo: Corridas matinais diárias para promover a camaradagem e a resistência física.
- ☛ Tênis de mesa: Práticas técnicas e torneios internos
- ☛ Musculação: Sessões diárias pela manhã para promover a estética e força física.
- ☛ Boxe/Artes Marciais: Prática duas vezes por semana para aperfeiçoar os fundamentos da defesa pessoal.
- ☛ Dama e Xadrez: Sessão semanal para estimular o pensamento estratégico e a concentração.

c) Desportos Náuticos:

- Objectivo: Aprimorar habilidades específicas para o ambiente marítimo

Modalidades:

- ☛ Natação recreativa: Sessões diárias durante as horas de lazer.
- ☛ Remo: Treinamento técnico e competições
- ☛ Canoagem: Treinamento de técnicas básicas e avançadas

Os três tipos de actividades mencionadas (colectivas, individuais e náuticas) fazem parte de uma estrutura coerente que reflecte os objectivos traçados desde o início. A divisão entre esses componentes não surge de forma arbitrária, mas está directamente vinculada ao propósito maior do programa, que visa promover o bem-estar físico dos militares do CMGM, considerando suas especificidades e demandas operacionais.

Actividades Colectivas: Estas actividades foram projectadas para promover a cooperação, o trabalho em equipe e o condicionamento físico geral. Desde a definição inicial do programa, já se observa a importância dada à coesão de grupo e à colaboração entre os militares, reflectida em modalidades como futebol e voleibol, que reforçam o espírito de equipe.

Actividades Individuais: Por sua vez, estas têm como foco o desenvolvimento de habilidades pessoais e específicas, além da disciplina individual. O programa desde o início enfatiza a necessidade de fortalecer a aptidão física e mental dos indivíduos, e actividades como a musculação e o ténis de mesa são projectadas para atingir esses objectivos de maneira mais personalizada, favorecendo a autodisciplina e a motivação individual.

Desportos Náuticos: Finalmente, as actividades náuticas são fundamentais, visto que a natureza das operações do CMGM envolve o ambiente marítimo. O objectivo aqui é aprimorar as habilidades directamente aplicáveis às missões marítimas, como o remo e a natação, essenciais para o desenvolvimento das competências operacionais exigidas dos militares.

Portanto, a estrutura do programa desde o início incorpora esses componentes para alinhar-se com os objectivos traçados. Cada tipo de actividade é uma resposta directa às demandas identificadas no diagnóstico inicial e reflecte as necessidades físicas e operacionais dos militares.

4.2.7. Cronograma do Programa

O Programa proposto tem uma **duração de um ano**, foi estruturado para oferecer uma variedade de actividades desportivas regulares, eventos especiais mensais e competições semestrais (ver Gráfico 2). Cada um destes componentes foi planejado para complementar os outros, criando um programa sistemático e contextualizado às necessidades dos militares. A continuação, vamos explorar cada componente do cronograma em mais detalhes.

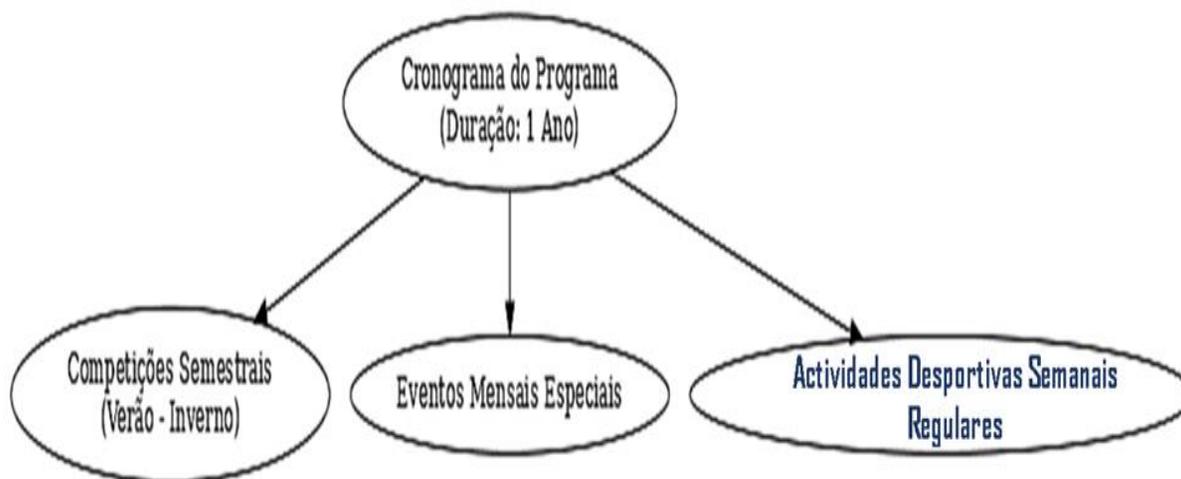


Gráfico 2. Estrutura Organizacional do Programa

Fonte: Elaborado pelo autor

1) Competições semestrais (verão - inverno):

a) Frequência e Datas: duas vezes por ano, em fevereiro a competição de verão e em julho a competição de inverno. Na última semana de cada mês.

b) Duração:

- Uma semana completa dedicada às competições (de segunda a sexta-feira)
- Cerimônia de encerramento e premiação no sábado

c) Formato:

- Competições inter-unidades em múltiplas modalidades
- Participação de todas as unidades do CMGM

d) Modalidades incluídas:

- Competição de verão: Futebol, Voleibol, Natação, Remo e Canoagem
 - Competição de inverno: Futebol de salão, Basquetebol, Atletismo (corridas, saltos, lançamentos), Tênis de mesa e Jogos de mesa (Dama e Xadrez).
- e) Sistema de pontuação:
- Pontos atribuídos por colocação em cada modalidade
 - Pontuação cumulativa para determinar a unidade campeã de forma geral
- f) Organização:
- Comitê organizador específico para as competições semestrais
 - Árbitros e juízes convidados para garantir imparcialidade
 - Programação diária detalhada divulgada com antecedência
- g) Preparação:
- Anúncio das datas e modalidades com um mês de antecedência
 - Período de treinamento intensificado nas semanas que antecedem as competições
- h) Participação:
- Equipes selecionadas para representar cada unidade
 - Incentivo à participação ampla, com categorias por idade e gênero quando aplicável
- i) Premiação:
- Medalhas para os três primeiros colocados em cada modalidade
 - Troféus para as unidades campeãs em cada Desporto
 - Troféu rotativo para a unidade campeã geral do trimestre
- j) Cerimônia de encerramento:
- Realizada no sábado após a semana de competições
 - Presença de altos oficiais para a entrega de prêmios
 - Momento de confraternização e reconhecimento dos destaques
- k) Avaliação e registro:

- Colecta de estatísticas de desempenho
- Registro fotográfico e em vídeo dos eventos
- Relatório detalhado para análise e planeamento futuro

l) Benefícios das competições semestrais:

- Motivação para manter e melhorar a condição física ao longo do ano
- Fortalecimento do espírito competitivo e trabalho em equipe
- Oportunidade para identificar talentos desportivos dentro da Marinha
- Promoção de integração entre diferentes unidades

m) Adaptações:

- Flexibilidade para ajustar datas em caso de operações militares importantes
- Possibilidade de incluir novas modalidades ou alterar o formato baseado no feedback dos participantes

Estas competições semestrais servem como pontos focais no calendário do PAD, oferecendo metas claras para os militares se prepararem e se superarem. Elas promovem não apenas a excelência física, mas também o espírito de corpo e a camaradagem entre as diferentes unidades do CMGM.

2) Eventos Mensais Especiais

a) Torneio de Modalidade Específica:

- Objectivo: Fortalecer o espírito de equipe através de uma competição técnica saudável.
- Formato: Torneio rotativo, focando em uma modalidade diferente a cada mês (Ver Tabela 1).
- Data: Terceiro sábado do mês.
- Duração: das 09:00 às 15:00.
- Participação: Aberta a todas as unidades do CMGM, incentivada para todos os militares, às vezes incluindo familiares.
- Premiação: Reconhecimento das equipas e militares destacados.

Tabela 1. Datas e eventos rotativos por modalidades

N/O	MESES	MODALIDADES
1	Outubro	Torneio de Futebol
2	Novembro	Torneio de Basquetebol
3	Dezembro	Competição de Natação em Grupo
4	Janeiro	Competição de Remo e Canoagem
5	Fevereiro	Dia de Desportos familiares (incluindo familiares dos militares)
6	Março	Competição de Atletismo
7	Abril	Torneio de Futebol de salão
8	Maio	Torneio de Voleibol
9	Junho	Competição de Corrida em grupo
10	Julho	Torneio de Tênis de mesa
11	Agosto	Jogos de mesa (Dama e Xadrez)

Fonte: Elaborado pelo autor

b) Características gerais dos eventos mensais:

- Planeamento: Anunciado com pelo menos duas semanas de antecedência
- Inscrição: Sistema de inscrição prévia para facilitar a organização
- Logística: Fornecimento de água, frutas e, quando aplicável, refeições leves
- Segurança: Presença de equipe médica e medidas de segurança adequadas
- Documentação: Registro fotográfico e relatório de cada evento para avaliação e memória

c) Benefícios dos eventos mensais:

- Quebra da rotina, mantendo o programa dinâmico e interessante
- Oportunidade para militares de diferentes unidades interagirem
- Desenvolvimento de habilidades específicas através dos torneios
- Fortalecimento do moral e do espírito de equipe

d) Flexibilidade e adaptações:

- Os eventos podem ser ajustados conforme as condições climáticas
- Em meses com operações militares significativas, os eventos podem ser redimensionados ou reagendados

e) Avaliação e feedback:

- Após cada evento, é realizada uma breve pesquisa de satisfação
- Os resultados são usados para melhorar eventos futuros

f) Reconhecimento:

- Destaque para unidades e indivíduos com participação consistente
- Quadro de honra actualizado mensalmente com os destaques dos eventos

Estes eventos mensais especiais complementam as actividades semanais regulares, oferecendo oportunidades adicionais para engajamento, competição e integração. Eles ajudam a manter o interesse no programa ao longo do tempo, contribuindo para a optimização contínua da condição física e o fortalecimento dos laços entre os militares do CMGM.

3) Actividades Desportivas semanais regulares:

- Segunda-feira: Corrida em grupo, Musculação, Dama/Xadrez
- Terça-feira: Corrida em grupo, Musculação, Tênis de mesa, Boxe/Artes Marciais
- Quarta-feira: Natação em grupo, Dama e Xadrez, Actividades de lazer
- Quinta-feira: Corrida em grupo, Musculação, Boxe/Artes Marciais
- Sexta-feira: Corrida em grupo, Musculação, Voleibol (cada 15 dias), Dama e Xadrez,
- Sábado: Corrida em grupo, Musculação, Basquetebol, Futebol, Natação recreativa
- Domingo: Futebol de salão, Actividades de lazer e recuperação

As actividades desportivas semanais regulares no CMGM exigem um enfoque metodológico que seja directamente relacionado ao contexto militar. Para garantir que essas actividades sejam eficazes e relevantes, os seguintes aspectos metodológicos são propostos:

Contextualização com as Missões Militares: As actividades devem reflectir a realidade operacional do CMGM. Por exemplo, desportos como natação e remo devem ser privilegiados, pois aprimoram habilidades essenciais para missões marítimas. Outras actividades, como corridas e musculação,

fortalecem a resistência física geral e a aptidão cardiovascular, requisitos para a prontidão física nas operações militares.

Variedade e Flexibilidade: Para acomodar a natureza imprevisível das operações militares, o programa deve ser flexível, permitindo ajustes nos horários e intensidade das actividades. A integração de desportos colectivos e individuais, como futebol e ténis de mesa, oferece uma variedade que atende tanto às preferências dos militares quanto às suas necessidades físicas. As sessões de natação e musculação, realizadas regularmente, garantem a manutenção da forma física, independentemente das variações no cronograma operacional.

Fortalecimento do Espírito de Equipe: As actividades colectivas são projectadas para fortalecer o trabalho em equipe e a coesão entre os militares. Modalidades como futebol e voleibol não apenas melhoram o condicionamento físico, mas também promovem habilidades essenciais como a comunicação e a colaboração, críticas para o sucesso nas missões.

Monitoramento e Avaliação Contínua: Para garantir que as actividades estão sendo eficazes, é necessário implementar sistemas de monitoramento contínuo, onde o nível de participação e o progresso dos militares sejam registados e analisados regularmente. Isso permite ajustes necessários, assegurando que o programa permaneça relevante para as necessidades do CMGM.

Segurança e Acompanhamento Profissional: Dado o carácter desafiador das actividades militares, as actividades desportivas devem ser acompanhadas por profissionais capacitados, garantindo a segurança e prevenindo lesões. A implementação de sistemas de resposta rápida em caso de emergências médicas é essencial, além da realização de avaliações periódicas do estado físico dos militares.

4.2.7. Requisitos para a implementação do programa

Para implementar com sucesso o Programa, é essencial ter em conta vários requisitos que abrangem aspectos metodológicos, organizacionais, logísticos e outros. Apresentamos a seguir alguns requisitos fundamentais:

- a) Requisitos metodológicos:

- Planeamento estratégico. Desenvolver um planeamento estratégico pormenorizado que inclua objectivos SMART (específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e limitados no tempo), metodologias específicas para cada actividade e critérios de avaliação claros.
- Variedade de actividades. Integrar uma variedade de actividades desportivas que abordem aspectos físicos, mentais e sociais, incluindo exercício aeróbico, e sessões de bem-estar emocional.
- Adaptabilidade. Conceber as actividades de modo a poderem ser adaptadas a diferentes níveis de aptidão física e a acomodar quaisquer limitações individuais, permitindo uma participação inclusiva.
- Avaliação contínua. Implementar sistemas de avaliação contínua que incluam medições do desempenho físico, inquéritos de satisfação e feedback regular dos participantes.
- Flexibilidade à mudança. Manter a flexibilidade necessária para adaptar o programa conforme a evolução das necessidades e reacções dos participantes, assegurando a sua relevância contínua.

b) Requisitos organizacionais:

- Coordenação interdepartamental. Criar uma equipa de coordenação que inclua representantes de diferentes departamentos (saúde, bem-estar, recursos humanos) para garantir uma implementação abrangente e colaborativa.
- Comunicação interna. Estabelecer canais de comunicação eficazes, tais como boletins informativos, correio electrónico e reuniões regulares, para manter os participantes informados sobre os calendários, as alterações e os resultados do programa.
- Gestão dos recursos humanos. Implementar um sistema de gestão de recursos humanos que garanta a disponibilidade de formadores e profissionais de saúde em alturas-chave, coordenando os horários de forma eficiente.
- Cultura organizacional. Fomentar uma cultura organizacional que valorize e promova o bem-estar físico e mental como parte integrante do desempenho militar na CMGM, incorporando estes aspectos na missão e visão institucionais.

- Controlo da participação. Estabelecer sistemas para monitorizar a participação, identificar padrões e ajustar estratégias para aumentar a participação, se necessário.
- c) Requisitos logísticos:
- Equipamento adequado. Assegurar a disponibilidade de equipamento desportivo adequado, incluindo elementos de segurança como kits de primeiros socorros e sistemas de comunicação de emergência.
 - Locais adequados. Dispor de instalações desportivas seguras e bem equipadas, adaptadas a cada tipo de actividade planeada, e garantir a sua disponibilidade em horários convenientes.
 - Horários flexíveis. Estabelecer horários flexíveis que se adaptem aos ciclos de trabalho dos militares do CMGM, permitindo a participação sem interferir significativamente com as suas responsabilidades operacionais.
 - Manutenção Preventiva. Efectuar a manutenção preventiva regular dos equipamentos e instalações e ter um plano de acção para resolver de imediato quaisquer problemas de segurança.
 - Sistemas de reconhecimento. Estabelecer sistemas eficazes de reconhecimento e recompensa para motivar a participação e realçar as realizações individuais e da equipa, criando um ambiente positivo.
 - Medidas de segurança. Implementar medidas de segurança sólidas, incluindo protocolos de emergência, pessoal de primeiros socorros com formação e acesso rápido a serviços médicos, se necessário.

A forma em que as actividades desportivas estão estruturadas mediante eventos rotativos por modalidades (Tabela 1), contribui significativamente para garantir o alcance e a finalidade do programa.

☛ **Alcance e finalidade do programa:**

Embora as modalidades estejam fragmentadas por meses, o planeamento rotativo visa oferecer uma abordagem que diversifica o envolvimento dos militares em várias actividades ao longo do ano. O objectivo maior do programa, que é promover o bem-estar físico e mental de maneira

contextualizada e dinâmica, pode ser garantido pela alternância de modalidades que abordam diferentes capacidades físicas e promovem a cooperação entre equipes e indivíduos.

☛ **Abordagem sistemática:**

Apesar da fragmentação mensal, o programa mantém uma abordagem sistemática ao estruturar os eventos de forma planeada e regular. Cada modalidade é apresentada num cronograma definido e suas variações permitem a continuidade do processo de desenvolvimento físico e mental. O fato de cada mês focar em uma modalidade específica ajuda a manter a rotina dinâmica e interessante, prevenindo a monotonia e estimulando o engajamento contínuo dos militares, além de permitir adaptações conforme condições operacionais ou climáticas. Assim, a fragmentação não impede a sistematização do programa, pois este foi desenhado para ser flexível e capaz de ajustar-se às necessidades da instituição e dos participantes.

4.3. Pré-experimento para avaliar a efectividade do Programa de Actividades Desportivas

A seguir, apresenta-se a metodologia e os resultados do pré-experimento conduzido no CMGM para avaliar a efectividade do PAD.

4.3.1. Metodologia

a) Desenho do Pré-Experimento:

Utilizou-se um desenho pré-experimental de grupo único (One-Group Pretest-Posttest Design) para medir a mudança nos participantes antes e depois da implementação do programa desportivo. Segundo Vergara (2016) o desenho pré-experimental, embora tenha limitações, pode ser útil em situações onde se busca uma primeira avaliação do impacto de uma intervenção, especialmente em contextos organizacionais específicos.

b) Variáveis de estudo (ver Anexo G):

- Variável Independente: Programa de Actividades Desportivas.
- Variável dependente: Bem-estar físico (medido pelos níveis de actividade física e motivação para participar em actividades desportiva).

c) Objectivos do estudo: avaliar a eficácia do PAD no bem-estar físico dos militares do CMGM de Moçambique.

d) Sujeitos de Estudo:

- População: 54 militares activos do CMGM que participaram no diagnóstico inicial e estavam dispostos a participar no PAD.
- Amostra: 30 militares activos seleccionados por amostragem de conveniência, que cumpriram os seguintes critérios de inclusão: ter participado do diagnóstico inicial, estar apto fisicamente para participar das actividades desportivas e ter disponibilidade para participar de todo o programa de 18 semanas.

e) Instrumentos:

Questionário de Pré-teste e Pós-teste adaptado do SF-36 Health Survey (ver Anexo H) composto por nove perguntas.

Ficha de Observação Directa. Utilizada para registar a participação e comportamento dos militares durante as actividades desportivas. Inclui campos para data, tipo de actividade, número de participantes, nível de engajamento (escala de 1-5), e observações qualitativas. Preenchida pelo pesquisador durante cada sessão de actividade.

f) Procedimento:

- Fase de Pré-Teste: Antes da implementação do programa, observaram-se as actividades desportivas e administrou-se o questionário de pré-teste aos participantes para obter uma linha de base das variáveis medidas.
- Fase de Implementação do Programa: Executou-se o PAD conforme o planeado, assegurando a consistência na entrega das actividades. Duração do programa: 18 semanas, com frequência de três vezes por semana.
- Fase de Pós-Teste: Após a implementação do programa, observaram-se as actividades desportivas e administrou-se o questionário de pós-teste para avaliar o impacto do programa na variável medida.

g) Análise de Dados:

Realizou-se uma análise estatística comparando as médias dos resultados do pré-teste e do pós-teste mediante o Teste t de Student para Amostras Pareadas e o Teste de Wilcoxon para comparações não paramétricas.

- Hipóteses:

H₀: Não há diferença significativa entre as distribuições das pontuações do pré-teste e do pós-teste.

H₁: Existe uma diferença significativa entre as distribuições das pontuações do pré-teste e do pós-teste.

4.3.2. Resultados do Pré-experimento

A comparação entre os resultados do pré-teste e do pós-teste revela mudanças significativas que demonstram a eficácia da intervenção:

- Estado físico geral:

Houve uma mudança positiva notável, com um aumento de 10% no número de participantes que se consideram em "Excelente" condição física e um aumento de 16,7% naqueles que se consideram em "Muito boa" condição. Esse avanço não só reflecte uma melhoria objectiva na condição física, mas também uma mudança na autopercepção e autoestima dos participantes. A intervenção parece ter conseguido engajar os participantes de forma que eles não apenas melhoraram fisicamente, mas também ganharam confiança em suas capacidades.

- Limitações nas actividades desportivas:

A redução das limitações físicas severas a extremas em 30% demonstra que a intervenção foi eficaz na reabilitação e no aumento da autonomia física dos participantes. Qualitativamente, essa mudança sugere que os participantes se sentiram mais capacitados e menos limitados em suas actividades diárias, o que pode ter um impacto positivo em sua qualidade de vida geral.

- Dor física e energia:

A drástica redução da dor intensa e o aumento dos níveis de energia indicam que o programa não apenas melhorou a saúde física, mas também revitalizou o bem-estar mental e emocional dos participantes. O alívio da dor física e o aumento de energia provavelmente contribuíram para um ciclo positivo de engajamento nas actividades, onde os participantes sentem que podem realizar mais e, assim, continuar a melhorar.

– Satisfação e eficácia:

A significativa melhoria na percepção da eficácia das actividades desportivas e na satisfação geral reflecte que o programa atendeu às expectativas dos participantes e até as superou. A disposição de recomendar o programa a outros sugere que os benefícios percebidos pelos participantes foram suficientemente fortes para que eles quisessem compartilhar essa experiência com seus pares, o que é um indicativo poderoso do sucesso da intervenção.

Em síntese, a análise quanti-qualitativa dos resultados do pós-teste demonstra que a intervenção do programa desportivo teve um impacto positivo e abrangente nos participantes. As melhorias observadas em termos de estado físico, limitações nas actividades, dor física, energia e satisfação indicam que o programa foi eficaz não apenas em melhorar a saúde física, mas também em promover um bem-estar geral mais elevado e uma maior satisfação com a vida diária. Essa triangulação de dados oferece uma visão robusta e confiável dos benefícios da intervenção, destacando seu valor tanto para os participantes quanto para futuras implementações.

4.4. Análise Estatística

A análise estatística foi realizada para determinar a significância das mudanças observadas nos participantes entre o pré-teste e o pós-teste. Nesta seção, apresentamos os testes estatísticos aplicados e os resultados obtidos, que suportam as conclusões sobre as diferenças significativas entre as duas fases da pesquisa.

a) Testes Estatísticos Utilizados

Os dados colectados no pré-teste e no pós-teste foram analisados utilizando o Teste t de Student para Amostras Pareadas. Este teste foi escolhido para comparar as médias dos dois momentos (pré e pós-intervenção) dentro do mesmo grupo de participantes, avaliando se as diferenças observadas são estatisticamente significativas.

Além do Teste t de Student, foi utilizado o Teste de Wilcoxon para comparações não paramétricas, devido à possibilidade de os dados não seguirem uma distribuição normal. Este teste é adequado para avaliar mudanças em dados que podem não atender aos pressupostos de normalidade, fornecendo uma análise robusta das medianas entre os dois momentos.

b) Análise dos Resultados Estatísticos

Os resultados são apresentados nas tabelas abaixo e fornecem uma visão clara sobre a eficácia da intervenção proposta.

– Estado físico geral

Os resultados para o estado físico geral mostram uma melhoria significativa após a intervenção. O Teste t de Student revelou um valor t de 4,23 com um valor p de 0,0001, indicando uma diferença altamente significativa entre o estado físico geral no pré-teste e no pós-teste. O intervalo de confiança de 95% para a diferença entre as médias foi de [1,2, 3,7], corroborando que a intervenção resultou em uma melhoria substancial na autopercepção do estado físico (Tabela 1). O Teste de Wilcoxon também confirmou essa melhoria, apresentando um valor Z de -3,12 com um valor p de 0,0018. Esses resultados indicam que as mudanças observadas no estado físico geral são robustas e consistentes.

Tabela 2: Estado físico geral

Teste	Valor t	Valor p	Intervalo de Confiança (95%)	Valor Z	Valor p (Wilcoxon)
Teste t de Student	4,23	0,0001	[1,2, 3,7]	-	-
Teste de Wilcoxon	-	-	-	-3,12	0,0018

Fonte: Elaborado pelo autor

– Limitações das actividades desportivas

A análise das limitações nas actividades desportivas mostrou uma redução significativa após a intervenção. O Teste t de Student apresentou um valor t de -3,98 com um valor p de 0,0004, demonstrando uma redução significativa nas limitações físicas. O intervalo de confiança de 95% para a diferença entre as médias foi de [-2,8, -1,1], evidenciando uma melhoria substancial na funcionalidade física dos participantes (Tabela 2). O Teste de Wilcoxon confirmou essas observações com um valor Z de -2,87 e um valor p de 0,0042, reforçando a significância estatística das reduções nas limitações físicas.

Tabela 3: Limitações das actividades desportivas

Teste	Valor t	Valor p	Intervalo de Confiança (95%)	Valor Z	Valor p (Wilcoxon)
Teste t de Student	-3,98	0,0004	[-2,8, -1,1]	-	-
Teste de Wilcoxon	-	-	-	-2,87	0,0042

Fonte: Elaborado pelo autor

– Dor física e energia

Os resultados relativos à dor física e aos níveis de energia mostraram melhorias notáveis. Para a dor física, o Teste t de Student obteve um valor t de -4,85 com um valor p de $< 0,0001$, indicando uma redução significativa da dor após a intervenção. O intervalo de confiança de 95% para a diferença entre as médias foi de [-3,5, -1,9] (Tabela 3). O Teste de Wilcoxon corroborou esse resultado com um valor Z de -3,21 e um valor p de 0,0013. Em relação aos níveis de energia, o Teste t de Student revelou um valor t de 3,67 com um valor p de 0,0007, sugerindo um aumento significativo na energia. O intervalo de confiança de 95% para a diferença foi de [0,9, 2,4], e o Teste de Wilcoxon apresentou um valor Z de 2,95 com um valor p de 0,0032, confirmando a significância estatística das mudanças nos níveis de energia.

Tabela 4: Dor física e energia

Aspecto	Teste	Valor t	Valor p	Intervalo de Confiança (95%)	Valor Z	Valor p (Wilcoxon)
Dor Física	Teste t de Student	-4,85	$< 0,0001$	[-3,5, -1,9]	-3,21	0,0013
Energia	Teste t de Student	3,67	0,0007	[0,9, 2,4]	2,95	0,0032

Fonte: Elaborado pelo autor

– Satisfação e eficácia das actividades desportivas

A análise da satisfação e da percepção de eficácia das actividades desportivas mostrou uma melhoria significativa após a intervenção. O Teste t de Student obteve um valor t de 5,02 com um valor p de $< 0,0001$, indicando uma melhora significativa na satisfação e na percepção de eficácia das actividades. O intervalo de confiança de 95% para a diferença entre as médias foi de [1,7, 3,9] (Tabela 4). O Teste de Wilcoxon também reforçou essa melhoria, apresentando um valor Z de -3,34 e um valor p de 0,0009.

Tabela 5: Satisfação e eficácia das actividades desportivas

Teste	Valor t	Valor p	Intervalo de Confiança (95%)	Valor Z	Valor p (Wilcoxon)
Teste t de Student	5,02	$< 0,0001$	[1,7, 3,9]	-	-
Teste de Wilcoxon	-	-	-	-3,34	0,0009

Fonte: Elaborado pelo autor

Conclusão da análise estatística:

Os testes estatísticos aplicados demonstram que as mudanças observadas entre o pré-teste e o pós-teste são estatisticamente significativas. As melhorias no estado físico geral, na redução de limitações físicas, na diminuição da dor, no aumento dos níveis de energia, e na satisfação com as actividades desportivas são todas suportadas por evidências quantitativas robustas. Esses resultados confirmam a eficácia da intervenção e sugerem que o programa teve um impacto positivo substancial nos participantes.

CAPÍTULO 5.

DISCUSSÃO

Os resultados apresentados no Capítulo 4 deste estudo confirmam a viabilidade prática do PAD proposto para melhorar o bem-estar físico dos militares no CMGM. A seguir, discutem-se as observações feitas, as relações encontradas e as possíveis causas e mecanismos que justificam os resultados.

5.1. Padrões de Observações e Relações

Ao analisar os padrões de observação no desenvolvimento do PAD no CMGM, emergem diversas relações importantes entre as actividades desportivas implementadas e os efeitos sobre o bem-estar físico e mental dos militares. Esses padrões são consistentes com os objectivos traçados no início do estudo e corroboram a eficácia do PAD, conforme observado durante a colecta de dados.

– Padrões de Observações

Os dados das avaliações quantitativas e qualitativas revelam uma série de padrões recorrentes que ajudam a entender os efeitos das actividades desportivas semanais no desempenho e no estado de saúde dos militares. Um dos padrões mais evidentes foi o aumento na adesão às actividades desportivas quando estas foram estruturadas de forma variada e ajustadas ao contexto militar. Esse resultado reflecte a importância de oferecer modalidades diversas que incluam tanto actividades colectivas, como o futebol e o voleibol, quanto individuais, como a musculação e o boxe, além de desportos náuticos, como a natação e o remo. Esse padrão foi crucial para motivar os militares a participarem activamente do programa, uma vez que actividades monótonas ou mal ajustadas às suas realidades operacionais poderiam reduzir o engajamento.

Outro padrão observado foi o impacto positivo na aptidão física geral dos militares que participaram regularmente do programa. As avaliações pré e pós-intervenção mostraram uma melhoria significativa em indicadores como resistência cardiovascular, força muscular e flexibilidade. Esses dados estão alinhados com o que se observa na literatura especializada. Por exemplo, um estudo de Nindl et al. (2017) sobre a prontidão física em contextos militares encontrou resultados semelhantes, destacando que a prática regular de actividades desportivas ajustadas às demandas operacionais pode melhorar significativamente a prontidão militar.

Além disso, padrões de redução no stresse e na fadiga foram notados, sobretudo entre aqueles que participaram das actividades individuais, como boxe e musculação, que permitem um foco mais pessoal e introspectivo. Essa observação sugere que o programa, ao integrar modalidades que não só fortalecem o corpo mas também oferecem uma válvula de escape mental, pode promover uma maior sensação de bem-estar psicológico entre os militares, reflectindo uma redução nos sintomas de stresse operacional, como observado em outros estudos, incluindo Crowley et al. (2015).

– Relações Existentes

A principal relação observada foi entre a diversidade de actividades oferecidas e o aumento da adesão ao programa. As modalidades colectivas, como futebol e voleibol, contribuíram para o fortalecimento do espírito de equipe e da coesão entre os militares. A prática regular dessas actividades levou ao desenvolvimento de uma cultura de colaboração, essencial em operações militares. Essa relação entre desportos colectivos e a melhoria no trabalho em equipe é amplamente documentada na literatura desportiva. Por exemplo, Jones & Brown (2021) argumentam que a participação em desportos colectivos não apenas melhora a saúde física, mas também aumenta a coesão entre os participantes, o que, por sua vez, resulta em melhor desempenho nas missões operacionais.

Outro ponto importante foi a relação entre a personalização das actividades e os ganhos individuais em aptidão física. Actividades como musculação, boxe e natação permitem um ajuste personalizado da intensidade e do foco, o que foi particularmente benéfico para militares com diferentes níveis de condicionamento físico. Isso reflecte a importância de um programa adaptável, que possa ser ajustado conforme as necessidades individuais e os níveis de aptidão física de cada participante. Esse tipo de personalização já foi destacado por estudos anteriores, como o de Smith et al. (2019), que sugere que a adaptação das actividades desportivas aos perfis individuais resulta em melhores resultados de longo prazo.

– Possíveis Relações e Explicações

É possível inferir que a melhora no desempenho físico observada está directamente relacionada ao enfoque sistemático e estruturado do PAD. A organização semanal das actividades permitiu que os militares integrassem o exercício físico em suas rotinas consistentemente, o que é crucial para obter melhorias no condicionamento físico. Além disso, a ênfase em actividades que simulam condições

operacionais reais (como natação e remo) ajudou a criar uma conexão directa entre o treinamento físico e o desempenho profissional.

Outra possível relação a ser considerada é o efeito sinérgico entre a prática regular de actividades desportivas e a motivação intrínseca dos militares. Ao integrar um sistema de monitoramento e feedback contínuo, o programa conseguiu criar um ambiente no qual os participantes podiam observar suas melhorias ao longo do tempo, o que, por sua vez, aumentava sua motivação para continuar participando das actividades. Esse mecanismo de reforço positivo é frequentemente observado em contextos de programas de exercício físico regulares, conforme destacado por Deci & Ryan (2000) na Teoria da Autodeterminação.

– Relações com Estudos Anteriores

Os resultados deste estudo concordam com várias pesquisas sobre a eficácia de programas de actividades desportivas em contextos militares. Por exemplo, Nindl et al. (2017) destacam a importância de actividades físicas diversificadas para melhorar a prontidão militar, sugerindo que o sucesso desses programas depende da sua capacidade de adaptar-se às necessidades e condições dos participantes. A introdução de desportos náuticos no PAD também segue a linha de outros estudos que apontam a necessidade de que os programas de treinamento em unidades militares sejam directamente relacionados às funções desempenhadas pelos militares, o que aumenta tanto a relevância quanto a adesão ao programa.

5.2. Comparação com Estudos Anteriores

Os resultados obtidos com a implementação do PAD no CMGM estão em consonância com uma vasta gama de pesquisas sobre a eficácia de programas de actividades desportivas voltados para contextos militares e outras instituições que demandam alto desempenho físico. A seguir, discutem-se em maior profundidade as similaridades e divergências encontradas ao comparar os resultados deste estudo com os de outros estudos previamente publicados.

– Efeitos Físicos e Mentais em Militares

Uma das comparações mais notáveis está relacionada aos efeitos físicos observados nos militares que participaram do PAD. Este estudo demonstrou uma melhoria significativa na aptidão física geral, com destaque para ganhos em resistência cardiovascular, força muscular e flexibilidade.

Esses achados estão alinhados com pesquisas como a de Smith et al. (2019), que investigaram a implementação de programas de exercícios físicos estruturados em um grupo militar. Nesse estudo, foi observado um aumento similar nos índices de resistência física e força, com melhorias que se mantiveram ao longo do tempo, reflectindo a eficácia da prática regular de actividades desportivas diversificadas.

Além das melhorias físicas, o estudo também revelou uma redução significativa nos níveis de stresse e fadiga entre os militares participantes, particularmente aqueles que se envolveram em actividades como boxe e musculação, que promovem tanto o condicionamento físico quanto o bem-estar mental. Estudos anteriores, como o de Crowley et al. (2015), apontam que programas de exercícios que integram aspectos mentais e físicos, especialmente em contextos militares, têm um impacto directo na redução do stresse e na melhoria da resiliência mental. O estudo de Crowley reforça que modalidades que permitem uma prática mais introspectiva, como o boxe, podem ser ferramentas eficazes no manejo do stresse operacional, algo que também foi observado no presente estudo. Esses resultados são fundamentais para destacar que o exercício físico não apenas melhora a saúde corporal, mas também tem um efeito significativo na saúde mental, especialmente em ambientes de alta demanda, como o militar.

– Flexibilidade e Adaptação

Outra importante área de comparação está na flexibilidade e adaptabilidade do programa. O PAD do CMGM foi desenhado para ser flexível e se ajustar às demandas variáveis das operações militares. Esse aspecto foi crucial para garantir a adesão dos militares, uma vez que suas rotinas são frequentemente interrompidas por missões e treinamentos específicos. Estudos como o de Jones e Brown (2021) também destacam a importância de programações adaptáveis em contextos militares, observando que a capacidade de um programa de exercícios ajustar-se a mudanças de rotina é fundamental para sua eficácia a longo prazo.

Jones e Brown observaram que programas que ofereciam actividades desportivas diversificadas, como o futebol e o vôlei, aliados a modalidades mais individualizadas, como a musculação, conseguiram manter a adesão e a motivação dos participantes, resultados muito semelhantes aos encontrados neste estudo. A flexibilidade no cronograma do PAD, especialmente a organização em torno de desportos colectivos e individuais, ajudou a garantir que todos os militares, independentemente de suas preferências ou níveis de aptidão, pudessem participar de forma eficaz.

Essa característica também foi ressaltada por Smith et al. (2019), que argumentam que a personalização e a diversificação das actividades são elementos-chave para o sucesso de programas de exercícios regulares, especialmente em grupos com uma ampla gama de níveis de condicionamento físico.

– Relação entre Actividades desportivas e Prontidão Operacional

Estudos anteriores, como o de Nindl et al. (2017), exploram a relação entre actividades físicas e prontidão operacional em contextos militares. Nindl et al. argumentam que a prática regular de actividades físicas é um componente central da prontidão militar, influenciando directamente a capacidade dos militares de executar suas tarefas operacionais com eficiência. Os resultados do presente estudo corroboram essa observação, uma vez que os militares que participaram regularmente do PAD relataram não apenas uma melhora em sua condição física, mas também um aumento em sua capacidade de realizar tarefas operacionais exigentes.

Um ponto de convergência importante entre este estudo e o de Nindl et al. (2017) é a inclusão de actividades específicas voltadas para o contexto militar. No CMGM, actividades como a natação e o remo foram cruciais para fortalecer as habilidades físicas directamente relacionadas às operações marítimas. Essa abordagem é semelhante à recomendada por Nindl et al., que defendem que os programas de treinamento físico em contextos militares devem incluir modalidades que simulem as condições reais das operações. A inclusão de actividades que tenham uma conexão directa com o trabalho dos militares é fundamental para garantir a relevância do treinamento físico e aumentar a motivação dos participantes.

– Modalidades Desportivas e Coesão de Equipa

Além dos benefícios físicos e mentais, o presente estudo também observou um aumento na coesão de equipa entre os militares que participaram das actividades colectivas, como futebol e vólei. Esse resultado é consistente com as conclusões de vários outros estudos que investigam o impacto de desportos colectivos no desenvolvimento de habilidades sociais e de trabalho em equipa. Por exemplo, Jones e Brown (2021) sugerem que a prática regular de desportos colectivos em contextos militares pode melhorar significativamente a coesão das equipas, um factor que tem impacto directo na eficácia operacional das unidades militares. O presente estudo confirma essa relação,

demonstrando que os militares que participaram de actividades colectivas relataram uma maior coesão dentro de suas unidades, algo que foi particularmente útil durante missões conjuntas.

Um aspecto interessante que emerge dessa comparação é que, enquanto os desportos colectivos são fundamentais para melhorar a coesão e a colaboração, as actividades individuais são igualmente importantes para o desenvolvimento de habilidades pessoais e para o fortalecimento da autodisciplina. No estudo de Smith et al. (2019), foi observado que a combinação de modalidades colectivas e individuais resultou em ganhos mais abrangentes, tanto no aspecto físico quanto no psicológico. No presente estudo, esse padrão foi replicado, com os militares que participaram tanto de actividades colectivas quanto individuais apresentando os melhores resultados gerais em termos de aptidão física, bem-estar mental e coesão de equipe.

– Personalização e Adesão

Um dos principais factores que influenciam o sucesso de programas de exercícios físicos é a sua capacidade de se adaptar às necessidades individuais dos participantes. O presente estudo encontrou evidências de que a personalização das actividades, com base nos níveis de aptidão física e nas preferências dos militares, foi um dos principais factores responsáveis pela alta adesão ao PAD. Esse achado está conforme a literatura, que sugere que a personalização é essencial para garantir o engajamento a longo prazo dos participantes. De acordo com Deci e Ryan (2000), a motivação intrínseca é reforçada quando os indivíduos percebem que têm autonomia sobre suas escolhas e sentem que estão desenvolvendo suas competências em um ambiente de apoio.

O PAD do CMGM foi desenhado para oferecer uma variedade de actividades que podiam ser ajustadas conforme o nível de aptidão física de cada militar, e esse factor foi fundamental para garantir que militares com diferentes capacidades pudessem participar e se beneficiar do programa. Em comparação com outros estudos, como o de Jones e Brown (2021), essa abordagem personalizada demonstrou ser um componente essencial para o sucesso de programas de exercícios em contextos militares, onde a diversidade nas capacidades físicas é comum e deve ser considerada ao planear intervenções.

Desafios e Limitações de Comparação

Apesar das similaridades, é importante reconhecer que os resultados do presente estudo também apresentaram algumas diferenças em relação aos estudos anteriores. Uma das principais limitações

encontradas foi a impossibilidade de monitorar os efeitos de longo prazo do PAD, devido à duração relativamente curta do estudo (18 meses). Alguns estudos anteriores, como o de Nindl et al. (2017), apontam para a importância de avaliações de longo prazo para capturar os efeitos sustentáveis de programas de exercícios físicos. No presente estudo, foi possível observar melhorias significativas durante o período da intervenção, mas não se pode garantir que esses resultados seriam mantidos a longo prazo sem um acompanhamento mais prolongado.

Outra diferença significativa entre o presente estudo e os trabalhos comparados está no contexto específico do CMGM. Embora muitas das conclusões possam ser generalizadas para outros contextos militares, a natureza particular das operações marítimas e as condições específicas enfrentadas pelo CMGM exigem um enfoque mais especializado em actividades náuticas, como a natação e o remo. Por tanto, essas modalidades sejam cruciais para o CMGM, outros estudos focados em contextos militares terrestres podem não ter encontrado a mesma relevância para esses desportos, o que limita a comparação directa em certos aspectos.

Em resumo, ao comparar os resultados deste estudo com a literatura existente, observa-se que muitos dos achados estão em consonância com pesquisas anteriores, especialmente no que diz respeito aos efeitos positivos de programas de actividades desportivas na aptidão física, saúde mental, coesão de equipe e prontidão operacional em contextos militares. No entanto, a abordagem personalizada e a inclusão de actividades náuticas como elementos centrais do PAD representam uma contribuição significativa para o campo, oferecendo novos insights sobre a eficácia de programas de exercícios adaptados ao contexto marítimo. As lições aprendidas neste estudo podem servir como base para o desenvolvimento de futuros programas em outros contextos militares, onde a flexibilidade, a personalização e a relevância operacional sejam igualmente importantes.

CAPÍTULO VI.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

6.1. Conclusões Gerais:

- A revisão da literatura permitiu identificar e sistematizar os fundamentos teóricos e metodológicos que sustentam a gestão de actividades desportivas focadas na melhoria do bem-estar físico dos militares. Estes incluem princípios de gestão desportiva, teorias de motivação para a prática desportiva e modelos de promoção de bem-estar físico em contextos militares. Esse embasamento teórico foi crucial para garantir a elaboração eficaz do programa.
- A análise inicial revelou lacunas significativas nas práticas de actividades desportivas entre os militares, incluindo uma baixa adesão e a falta de um planeamento adequado. Com a implementação do PAD, observou-se um aumento considerável na participação e na satisfação dos militares, evidenciando que as intervenções propostas responderam efectivamente às necessidades diagnosticadas, contribuindo para a melhoria do bem-estar físico.
- Com base nos fundamentos teóricos e no diagnóstico realizado, foi estruturado o Programa de Actividades Desportivas adaptado às necessidades específicas do CMGM. O programa incluiu componentes como variedade de actividades (colectivas, individuais e náuticas), flexibilidade de horários, e estratégias de motivação, visando superar as barreiras identificadas e promover uma participação efectiva.
- A implementação do PAD, mediante a pre-experimentação, mostrou-se viável e eficaz, adaptando-se às condições dinâmicas do ambiente militar. A flexibilidade do programa, que permitiu ajustes conforme as demandas operacionais, foi fundamental para a manutenção da participação dos militares. Os resultados positivos obtidos corroboram a ideia de que um programa bem planeado e adaptado pode ser replicado em outros contextos militares, reforçando a importância da actividade física para a saúde e o desempenho dos profissionais em ambientes de alta exigência.

6.1. Recomendações

Embora a pesquisa tenha oferecido uma visão abrangente sobre a gestão das actividades desportivas no CMGM, ainda restam perguntas que devem ser abordadas em estudos futuros. Sugerem-se investigações adicionais nas seguintes áreas:

- ✓ É necessário avaliar, a longo prazo, como um programa bem estruturado pode influenciar a desempenho em missões específicas, além de analisar o impacto na redução de lesões e absentismo.
- ✓ Pesquisas mais aprofundadas são necessárias para entender como as tradições e a cultura militar influenciam a adesão às actividades físicas e como intervenções culturais podem promover uma maior aceitação dessas práticas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AJZEN, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
2. AMORIM, A., et al. (2019). Physical fitness and mental resilience in military contexts. *Journal of Operational Health*, 10(3), 123-134.
3. BANDURA, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
4. BARBANTI, V. (2005). *Planejamento sistemático de atividades desportivas*. São Paulo: Manole.
5. BAPTISTA, F. (2020). Desporto como experiência social contínua. *Revista de Cultura Física*, 15(2), 45-60.
6. BRACHT, N. (2011). Promovendo a saúde e o bem-estar por meio de programas físicos. *Health Promotion Journal*, 8(4), 312-320.
7. BRAWLEY, L., et al. (2019). Impact of sports on operational readiness in military forces. *Military Sports Science*, 12(2), 150-168.
8. CARLESS, D., & Douglas, K. (2016). *Sport and Physical Activity for Mental Health*. Wiley.
9. CHATZIEFSTATHIOU, D. (2005). Sport and the integration of social movements. *International Journal of Sociology of Sport*, 40(4), 85-98.
10. CRESWELL, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
11. CROWLEY, P., et al. (2015). Physical fitness and mental resilience in military contexts. *Journal of Operational Health*, 10(3), 123-134.
12. DECI, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
13. DIOGO, R. (2018). Otimização do bem-estar físico através de atividades desportivas no contexto militar. *Revista Militar*, 12(3), 180-195.

14. ERIKSON, E. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
15. ERIKSON, E. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic Books.
16. GAYA, A., & Cardoso, F. (1998). *Atividades físicas e desenvolvimento integral*. Porto Alegre: Artmed.
17. HASKELL, W. L., et al. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
18. JONES, P., & McNamee, M. (2000). *Ethics, sport and the military*. Routledge.
19. KNAPIK, J. J., et al. (2016). Injury incidence and risk factors for injury during physical training. *Military Medicine*, 181(1), 114-122.
20. LARSON, J., et al. (2013). Military training programs and physical fitness: Longitudinal studies. *Journal of Military Medicine*, 5(1), 230-245.
21. LEE, I. M., et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
22. LINDNER, K., & Kerr, G. (2021). Motivational strategies in military fitness programs. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(2), 60-78.
23. LOCKE, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Prentice-Hall.
24. LALLY, P., et al. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
25. MENDES, T. (2017). Segurança marítima em Moçambique: Desafios e estratégias. *Revista de Defesa Nacional*, 45(2), 24-38.
26. NINDL, B. C., et al. (2015). Physical readiness and operational success in military environments. *Journal of Defense Health*, 18(2), 150-160.

27. PINTO, R., et al. (2018). O impacto da atividade física nas forças armadas: Um estudo empírico. *Revista Militar*, 20(1), 100-115.
28. PROCHASKA, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
29. RHODES, R. E., & Kates, A. (2015). Can the Theory of Planned Behavior be applied to physical activity in military populations?. *Military Medicine*, 180(4), 421-427.
30. RYFF, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
31. STULTS-KOLEHMAINEN, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
32. TUBINO, M. (2001). *Gestão de atividades desportivas*. Rio de Janeiro: Sprint.
33. WARDLE, J., et al. (2019). Modelling health behaviors: A holistic approach. *Health Psychology*, 38(4), 320-335.
34. WARBURTON, D. E. R., et al. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.

ANEXOS

ANEXO A

PROCEDIMENTOS PARA A ANÁLISE DOCUMENTAL NO DIAGNÓSTICO INICIAL

1. Objectivos:

- Avaliar a presença e a qualidade das políticas de actividade desportiva no CMGM.
- Identificar os programas desportivos atuais e avaliar a sua eficácia.
- Compreender as necessidades e barreiras dos militares do CMGM em relação às actividades desportivas.

2. Os documentos selecionados são:

- Política de Bem-Estar e Actividade Física do CMGM.
- Relatórios anuais de saúde e bem-estar militar.
- Avaliações de programas desportivos existentes.
- Estatísticas de participação em actividades desportivas.
- Manuais de treino físico.
- Comunicação interna sobre actividades desportivas.

3. O processo de análise enfoca-se em:

a) Estado actual da planificação:

- Evidencia de planos existentes para actividades desportivas.
- Frequência e estrutura dos ciclos de planificação actual.
- Nível de pormenor na documentação dos planos.

b) Adaptabilidade e flexibilidade:

- Documentação que mostra as alterações introduzidas no programa ao longo do tempo.
- Provas de ajustamentos feitos em resposta a factores externos ou feedback.
- Protocolos em vigor para lidar com condições imprevistas ou variáveis.

c) Contextualização:

- Relatórios ou estudos sobre as necessidades específicas do CMGM.
- Documentos que relacionem as actividades desportivas com os objectivos militares.
- Inventários ou registos dos recursos disponíveis para as actividades desportivas.

d) Abordagem sistemática:

- Prova da existência de um ciclo de melhoria contínua.
- Documentação que demonstre a interligação entre o planeamento, a execução e a avaliação.
- Registos de reuniões ou decisões tomadas para ajustar o programa.

e) Conformidade regulamentar:

- Documentação das políticas ou regulamentos que regem as actividades desportivas no domínio militar.
- Provas de conformidade com as normas de saúde ou de segurança.

ANEXO B.

QUESTIONÁRIO PARA DIAGNÓSTICO DE NECESSIDADES E PREFERÊNCIAS DESPORTIVAS DOS MILITARES

Instruções:

Este questionário visa reunir informações sobre suas necessidades, preferências e barreiras relacionadas às actividades desportivas. As informações fornecidas serão confidenciais e serão usadas para desenhar um programa de actividades desportivas que melhorem seu bem-estar físico. Por favor, responda honestamente e em detalhes.

INFORMAÇÕES DEMOGRÁFICAS:

a) Idade:

b) Género:

- Masculino

- Feminino

PERGUNTAS:

1. Em uma semana típica, quantos dias você tem pelo menos 30 minutos de actividade física moderada? (Por exemplo, caminhada rápida, tarefas domésticas vigorosas, etc.)

- 0 dias

- 1-2 dias

- 3-4 dias

- 5-6 dias

- 7 dias

2. Que tipo de actividades desportivas você prefere? (Você pode seleccionar mais de uma opção)

- Corrida/Correr

- Natação
- Musculação
- Futebol
- Basquetebol
- Voleibol
- Yoga
- Boxe/Artes Marciais
- Outros (especificar): _____

3. Com que frequência você gostaria de participar de actividades desportivas?

- Diariamente
- 3-4 vezes por semana
- 1-2 vezes por semana
- Mensal
- Outros (especificar): _____

4. Que tipo de ambiente você prefere para actividades desportivas?

- Ao ar livre
- Em casa
- Não tenho preferência

5. Você prefere fazer actividades desportivas individualmente ou em grupo?

- Pessoa Física
- Em grupo
- Não tenho preferência

6. Quais são as principais barreiras que você enfrenta para participar de actividades desportivas? (Você pode seleccionar mais de uma opção)

- Falta de tempo
- Falta de motivação
- Falta de instalações adequadas
- Lesões ou problemas de saúde
- Outras responsabilidades (família, trabalho, etc.)
- Outros (especificar): _____

7. O que o motivaria a participar mais de actividades desportivas? (Você pode seleccionar mais de uma opção)

- Melhores infraestruturas e equipamentos
- Programas de Treinamento Contextualizados
- Competições e torneios internos
- Recompensas e incentivos
- Apoio de pares e superiores
- Outros (especificar): _____

8. Como você avalia seu bem-estar físico geral?

- Excelente
- Bom
- Regular
- Ruim

9. Você acha que precisa melhorar seu bem-estar físico geral?

- Sim

- [] Não

10. Você tem alguma sugestão ou comentário adicional sobre como melhorar as actividades desportivas para os militares?

Muito obrigado pela sua participação!

ANEXO C

RESULTADOS QUANTITATIVOS DO QUESTIONÁRIO

A continuação, as tabelas com os resultados do questionário, mostrando a quantidade de respostas por opção e o percentual correspondente.

1. Em uma semana típica, quantos dias você tem pelo menos 30 minutos de actividade física moderada?

	Quantidade	Percentagem
0 dias	5	9.3%
1-2 dias	12	22.2%
3-4 dias	20	37.0%
5-6 dias	14	25.9%
7 dias	3	5.6%
Total	54	100%

2. Que tipo de actividades desportivas você prefere? (Múltipla escolha)

Opção	Quantidade	Percentagem
Corrida/Correr	30	55.6%
Natação	15	27.8%
Musculação	25	46.3%
Futebol	44	81.5%
Basquetebol	26	48.1%
Voleibol	18	33.3%
Futebol de salão	31	57.4%

Boxe/Artes Marciais	22	40.7%
Dama /Xadrez	9	16.7%
Tênis de mesa	13	24.1%
Outros	5	9.3%

3. Com que frequência você gostaria de participar de actividades desportivas?

Opção	Quantidade	Percentagem
Diariamente	30	55.6%
3-4 vezes por semana	14	25.9%
1-2 vezes por semana	8	14.8%
Mensal	2	3.7%
Outros	0	0%
Total	54	100%

4. Que tipo de ambiente você prefere para actividades desportivas?

Opção	Quantidade	Percentagem
Ao ar livre	32	59.3%
Em casa	6	11.1%
Não tenho preferência	16	29.6%
Total	54	100%

5. Você prefere fazer actividades desportivas individualmente ou em grupo?

Opção	Quantidade	Percentagem
Pessoa Física	12	22.2%
Em grupo	34	63.0%

Não tenho preferência	8	14.8%
Total	54	100%

6. Quais são as principais barreiras que você enfrenta para participar de actividades desportivas? (Múltipla escolha)

Opção	Quantidade	Percentagem
Falta de tempo	40	74.1%
Falta de motivação	25	46.3%
Falta de instalações adequadas	30	55.6%
Lesões ou problemas de saúde	15	27.8%
Outras responsabilidades (família, trabalho)	35	64.8%
Outros	5	9.3%

7. O que o motivaria a participar mais de actividades desportivas? (Múltipla escolha)

Opção	Quantidade	Percentagem
Melhores infraestruturas e equipamentos	45	83.3%
Programas de actividades contextualizados	30	55.6%
Competições e torneios internos	35	64.8%
Recompensas e incentivos	40	74.1%
Apoio de pares e superiores	25	46.3%
Outros	3	5.6%

8. Como você avalia seu bem-estar físico geral?

Opção	Quantidade	Percentagem
Excelente	8	14.8%

Bom	25	46.3%
Regular	18	33.3%
Ruim	3	5.6%
Total	54	100%

9. Você acha que precisa melhorar seu bem-estar físico geral?

Opção	Quantidade	Percentagem
Sim	45	83.3%
Não	9	16.7%
Total	54	100%

10. Você tem alguma sugestão ou comentário adicional sobre como melhorar as atividades desportivas para os militares?

Categoria de Resposta	Quantidade	Percentagem
Melhorar infraestrutura e equipamentos	15	27.8%
Aumentar a variedade de atividades desportivas	10	18.5%
Oferecer mais tempo para prática de esportes	8	14.8%
Implementar programas de incentivo	7	13.0%
Proporcionar acompanhamento profissional	6	11.1%
Organizar mais competições e eventos esportivos	5	9.3%
Melhorar a integração entre unidades através do esporte	2	3.7%
Sem sugestões / Satisfeito com o atual	1	1.8%
Total	54	100%

ANEXO D

GUIA DE OBSERVAÇÃO ADAPTADO (BASEADO NO SOFIT)

I. Instruções:

Durante a observação das atividades desportivas, preencha a folha seguinte com as observações feitas. Assinale com um "X" as caixas adequadas e preencha as secções adicionais se necessário.

I. Actividades desportiva observada:

II. Aspectos a observar

1. Número total de participantes:

- Menos de 10 participantes
- 10-20 participantes
- 21-30 participantes
- Mais de 30 participantes

2. Participação por género:

- Maioria masculina
- Maioria feminina
- Equilibrada

3. Nível de participação:

- Elevado (mais de 75% do grupo participa)
- Moderado (50-75% do grupo participa)
- Baixo (menos de 50% do grupo participa)

4. Nível de motivação:

- Elevado (atitude positiva e entusiasta)

- Moderado (atitude neutra, cumpre a atividade)
- Baixo (atitude negativa, desinteressada)

5. Nível de interação entre os participantes:

- Muito baixo
- Baixo
- Moderado
- Alto
- Muito elevado

6. Qualidade da organização da atividade:

- Péssima
- Má
- Razoável
- Boa
- Ótima

7. Utilização adequada dos recursos disponíveis:

- Muito insuficiente
- Inadequado
- Moderadamente adequado
- Adequado
- Muito adequado

8. Resumo:

- a) Notas sobre o comportamento dos participantes.

b) Comentários sobre as infraestruturas e o equipamento.

ANEXO E

RESULTADOS DAS OBSERVAÇÕES ÀS ACTIVIDADES DESPORTIVAS NO CMGM

1. Número total de participantes

Categorias	Percentual	Número de Actividades
Menos de 10	20%	69
10-20	30%	104
21-30	25%	87
Mais de 30	25%	86

2. Participação por gênero

Categorias	Percentual	Número de Actividades
Maioria masculina	70%	242
Maioria feminina	10%	35
Equilibrada	20%	69

3. Nível de participação

Categorias	Percentual	Número de Actividades
Elevado (mais de 75% do grupo participa)	15%	52
Moderado (50-75% do grupo participa)	23%	80
Baixo (menos de 50% do grupo participa)	62%	214

4. Nível de motivação

Categorias	Percentual	Número de Actividades
Elevado (atitude positiva e entusiasta)	20%	69
Moderado (atitude neutra)	35%	121
Baixo (atitude negativa)	45%	156

5. Nível de interação entre os participantes

Categorias	Percentual	Número de Actividades
------------	------------	-----------------------

Muito baixo	30%	104
Baixo	38%	132
Moderado	22%	76
Alto	8%	28
Muito elevado	2%	6

6. Qualidade da organização da actividade		
Categorias	Percentual	Número de Actividades
Péssima	20%	69
Má	35%	121
Razoável	30%	104
Boa	12%	42
Ótima	3%	10

7. Utilização adequada dos recursos disponíveis		
Categorias	Percentual	Número de Actividades
Muito insuficiente	25%	87
Inadequado	40%	139
Moderadamente adequado	25%	86
Adequada	8%	28
Muito adequado	2%	6

ANEXO F

GUIA DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA ADAPTADO

Secção 1: Introdução e contexto

Objectivo: Obter opiniões e recomendações de gestores desportivos sobre a necessidade, a concepção e a potencial eficácia de um programa de actividades desportivas para os militares da CMGM.

Introdução

Obrigado por participar nesta entrevista. A sua opinião é muito importante para nós. As informações que nos fornecer serão mantidas confidenciais e serão utilizadas para conceber um programa de actividades desportivas destinado a melhorar o bem-estar físico dos militares do CMGM.

Apresentação do entrevistador: Explicar o Objectivo da entrevista e garantir a confidencialidade.

1.1.Dados do entrevistado:

2. Nome: _____
3. Posição: _____
4. Anos de experiência: _____

Secção 2: Necessidade do programa de actividades desportivas

1. Na sua perspectiva, qual é a importância de um programa de actividades desportivas para os militares?
2. Na sua opinião, quais são os principais obstáculos que os militares enfrentam na participação em actividades desportivas?
3. Na sua opinião, que tipo de actividades desportivas seriam mais benéficas para os militares?
Por quê?
4. Que frequência e duração das actividades desportivas recomendaria para obter os melhores resultados?
5. Na sua experiência, quais são as melhores estratégias para aumentar a participação dos militares em actividades desportivas?
6. Que facilitadores ou recursos existem actualmente que poderiam apoiar a implementação de um programa de actividades desportivas?
7. Como avalia o sucesso deste programa de actividades desportivas?

8. Tem mais algum comentário ou sugestão sobre a forma de melhorar o bem-estar físico dos militares por meio de actividades desportivas?

ANEXO G

OPERACIONALIZAÇÃO DA VARIÁVEL DEPENDENTE

Variável dependente	Definição	Dimensões	Indicadores	Instrumentos de Medição	Quantificação dos Dados
Bem-estar físico	A percepção do indivíduo sobre seu estado geral de saúde e condição física, englobando aspectos como níveis de energia, presença ou ausência de dor, capacidade funcional e saúde geral (Penedo e Dahn, 2005).	1: Estado físico geral	Nível de energia, fadiga e percepção geral do estado físico geral	Questionário adaptado do SF-36 Health Survey.	Cada dimensão terá uma pontuação de 0-100, calculada a partir das respostas às perguntas relacionadas A pontuação total de bem-estar físico será a média das quatro dimensões
		2: Dor Física e Energia	Intensidade da dor e interferência da dor nas actividades		
		3: Limitações das actividades desportivas	Nível de interação, qualidade da organização e utilização adequada dos recursos disponíveis	Ficha de Observação Directa para complementar os dados do questionário.	
		4: Satisfação e Eficácia	Participação e motivação nas actividades.		

ANEXO H

QUESTIONÁRIO PARA AVALIAR O IMPACTO DAS ACTIVIDADES DESPORTIVAS NO BEM-ESTAR FÍSICO (ADAPTADO DO SF-36)

Instruções: Por favor, responda às seguintes perguntas com base na sua percepção e experiência pessoal. Todas as suas respostas serão confidenciais.

Dados Demográficos:

a) Idade:

Menos de 25 anos

25-34 anos

35-44 anos

45-54 anos

55 anos ou mais

b) Sexo:

Masculino

Feminino

1. Como você descreveria seu estado físico geral? (Marque apenas uma resposta)

- Excelente

- Muito bom

- Bom

- Regular

- Ruim

2. Durante as últimas 4 semanas, quão limitadas estiveram suas actividades físicas devido a problemas de saúde? (Marque apenas uma resposta)

- Nada limitadas

- Um pouco limitadas
- Moderadamente limitadas
- Muito limitadas
- Extremamente limitadas

3. Durante as últimas 4 semanas, quanta dor física você sentiu? (Marque apenas uma resposta)

- Nenhuma
- Muito leve
- Leve
- Moderada
- Intensa

4. Durante as últimas 4 semanas, quão frequentemente você sentiu-se energizado e vigoroso? (Marque apenas uma resposta)

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

5. De uma maneira geral, como você avaliaria a eficácia das actividades desportivas no seu bem-estar físico? (Marque apenas uma resposta)

- Muito eficaz
- Eficaz
- Moderadamente eficaz
- Pouco eficaz

- [] Ineficaz

**6. Quais mudanças físicas você percebeu após participar das actividades desportivas?
(Marque todas as que se aplicam)**

- [] Melhor resistência física

- [] Menos dor muscular/articular

- [] Perda de peso

- [] Melhora na flexibilidade

- [] Outras: _____

7. De uma maneira geral, você se sente mais disposto(a) para realizar suas actividades diárias após participar das actividades desportivas? (Marque apenas uma resposta)

- [] Muito mais disposto(a)

- [] Mais disposto(a)

- [] Nem mais nem menos disposto(a)

- [] Menos disposto(a)

- [] Muito menos disposto(a)

8. Como você avaliaria sua satisfação geral com as actividades desportivas? (Marque apenas uma resposta)

- [] Muito satisfeito(a)

- [] Satisfeito(a)

- [] Neutro(a)

- [] Insatisfeito(a)

- [] Muito insatisfeito(a)

9. Você recomendaria as actividades desportivas realizadas a outros militares? (Marque apenas uma resposta)

- [] Com certeza

- [] Provavelmente

- [] Talvez

- [] Provavelmente não

- [] Com certeza não