



Comando do Pessoal



Centro de Psicologia  
Aplicada do Exército

# “Desafios Psicológicos na Preparação Física dos Jovens”

O Programa de Promoção da Robustez Mental do Exército

- Um projeto inovador e capacitador



# AGENDA

01

**A PSICOLOGIA NO DESPORTO**  
- exemplos ilustrativos

02

**A PSICOLOGIA APLICADA AO  
DESENVOLVIMENTO DA  
CONDIÇÃO MILITAR**

03

**PRESERVAÇÃO E  
DESENVOLVIMENTO DA  
CONDIÇÃO FÍSICA**  
- impacto sobre o estado  
psicológico

04

**PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO  
FÍSICA NO EXÉRCITO**  
- a especificidade militar  
- o novo público-alvo

05

**PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA  
ROBUSTEZ MENTAL**  
- estudo de caso

06

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

# 01



## **A PSICOLOGIA NO DESPORTO**

**– exemplos ilustrativos**



Comando do Pessoal



Centro de Psicologia  
Aplicada do Exército

# A PSICOLOGIA NO DESPORTO – exemplos Ilustrativos



Sporting Clube de Portugal

“Chicotada psicológica”



Pepe Guardiola

Sucesso estrutural versus  
insucesso conjuntural



Simon Bales

Autoconhecimento

# 02



## **A PSICOLOGIA APLICADA AO DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA**



Comando do Pessoal



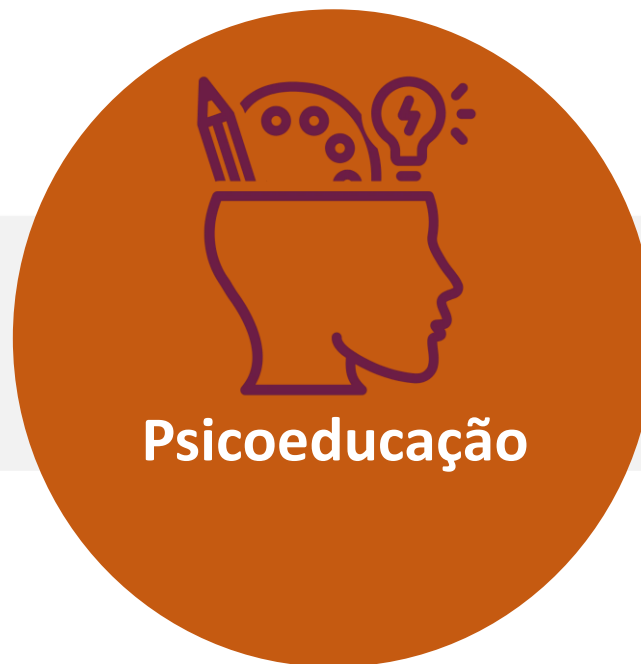
Centro de Psicologia  
Aplicada do Exército

# A PSICOLOGIA APLICADA AO DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA



**Gestão de Stress**

Saúde Mental  
Lucidez  
Resiliência  
Estilos de vida saudáveis



**Psicoeducação**

+

Identificação Organizacional  
(sentido de missão)

+

Compromisso Institucional



**Motivação**

Desejo de Autorealização  
Propósito  
Foco  
Energia  
Autoconfiança  
Autoeficácia

# 03



**PRESERVAÇÃO E  
DESENVOLVIMENTO  
DA CONDIÇÃO FÍSICA  
– Impacto sobre o  
estado Psicológico**



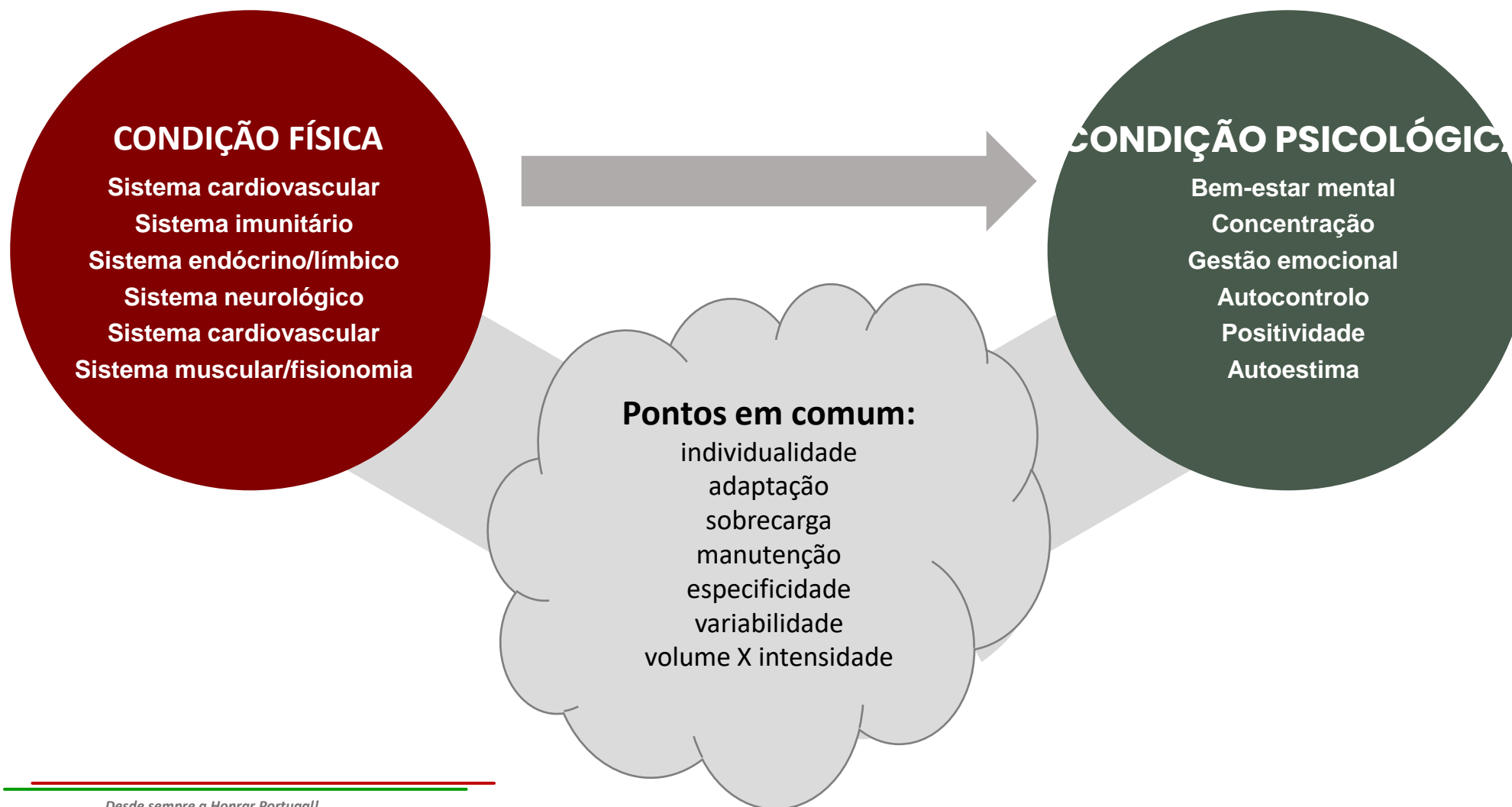
Comando do Pessoal



Centro de Psicologia  
Aplicada do Exército

# PRESERVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA

## - Impacto sobre o estado psicológico





# 04

→ **A PSICOLOGIA E A  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
FÍSICA NO EXÉRCITO**  
- a especificidade  
militar  
- o “novo” público-alvo



Comando do Pessoal

# A PSICOLOGIA E A EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO EXÉRCITO

## - A especificidade militar



Centro de Psicologia  
Aplicada do Exército

VERSUS



Treino Físico Militar



Treino Físico



Comando do Pessoal

# A PSICOLOGIA E A EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR NO EXÉRCITO

## - O “novo” público alvo



Centro de Psicologia  
Aplicada do Exército

Valorizar o processo, a evolução e benefícios conseguidos, mais do que o nível de condição física absoluta alcançada

~~Valorizar o processo, a evolução e benefícios conseguidos, mais do que o nível de condição física absoluta alcançada~~

Repensar o preconceito: os que ingressam com melhor nível físico são os que obtêm melhor desempenho militar?

Sensibilizar os formadores acerca do propósito de cada uma das sessões de treino físico

Utilizar a educação/treino físico como instrumento que potencia outros vetores da formação

Desenvolver novos espaços e infraestruturas de treino adequadas às “modas” mais atrativas do atual público jovem e permitir a sua utilização fora do horário de formação

## DESAFIO

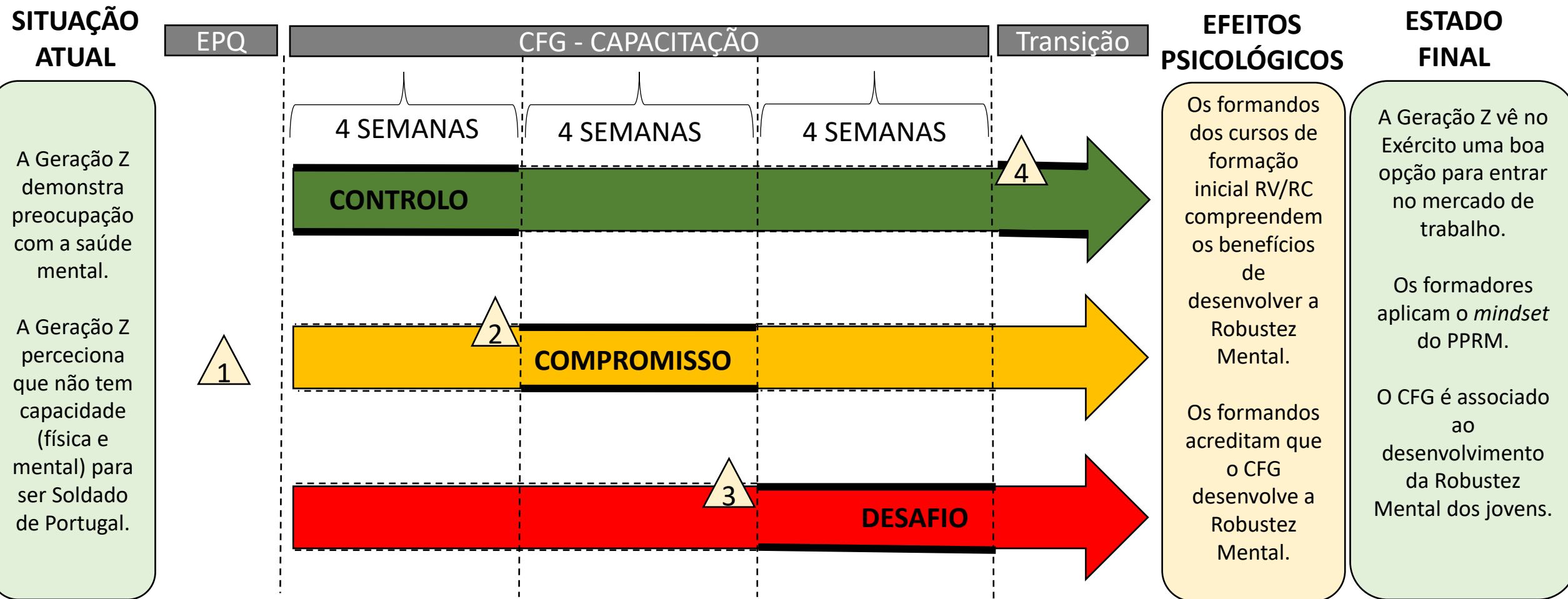
Como lidar, em termos de educação física militar e de abordagem psicossocial, com esta “nova geração” que constitui a principal mão-de-obra e fonte de recrutamento do Exército?

# 05



## **PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA ROBUSTEZ MENTAL – Estudo de Caso**

# DESENHO DO PPRM



# 06



## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**



Comando do Pessoal



Centro de Psicologia  
Aplicada do Exército

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Mais do que um desafio, a Promoção da Robustez Mental é um imperativo do desenvolvimento físico dos jovens militares, com impacto sobre:**

### Integração

O programa promove a integração dos jovens na vida militar, criando um ambiente mais positivo e acolhedor

### Resiliência

O PPRM ajuda os jovens a lidar com as adversidades e a superar os desafios da vida militar.

### Desempenho

A robustez mental aumenta o desempenho dos jovens durante o treino, tornando-os mais eficientes.

### Saúde Mental

O PPRM promove o bem-estar mental dos jovens, contribuindo para a sua saúde e bem-estar.

# QUESTÕES

## **“Desafios Psicológicos na Preparação Física dos Jovens”**

O Programa de Promoção da Robustez Mental do Exército

- Um projeto inovador e capacitador

Major de Artilharia Sociólogo Alexandre Casinha  
[Casinha.amr@exercito.pt](mailto:Casinha.amr@exercito.pt), 411616

30 de janeiro de 2025