

O PAPEL DAS EXPERIÊNCIAS DE RECUPERAÇÃO NA RELAÇÃO ENTRE FADIGA E COMPORTAMENTOS DE SEGURANÇA: O EXEMPLO DE UMA ACADEMIA MILITAR

Pedro Piedade (1) & Sónia P. Gonçalves (2)

(1) Centro de Psicologia da Força Aérea; papiedade@emfa.pt

(2) Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa; spgoncalves@iscsp.ulisboa.pt

Palavras-chave: Militar; Fadiga; Comportamentos de Segurança; Experiência de Recuperação

Resumo

O conceito de fadiga associado às designadas *High-Reliability Organizations* (HRO), organizações que operam em ambientes inerentemente perigosos e que necessitam de uma gestão eficaz da segurança e do risco (Salas e col., 2020), tem vindo a ser debatido na literatura, sobretudo pelas consequências nocivas que a fadiga (física, mental e emocional c.f. Frone e Tidwell, 2015) impõe aos sistemas humanos, podendo condicionar a emergência de comportamentos de segurança.

O presente estudo procura identificar o impacto direto da fadiga, entendida no contexto operacional como “a incapacidade para operar a um nível desejado devido à recuperação incompleta das exigências da atividade laboral prévia ou de outras atividades de vigília” (Gander e col., 2011, p.574) nos comportamentos de segurança. Estes traduzem um conjunto de ações desenvolvidas pelos indivíduos no contexto das organizações, visando a saúde e a segurança dos diferentes atores organizacionais (Christian e col., 2009). De acordo com Griffin e Neal (2000), identificam-se dois tipos de comportamentos de segurança: de cumprimento e de participação. Os primeiros têm um impacto direto na segurança, relacionando-se com ações relativas ao cumprimento de regras e procedimentos e traduzem comportamentos expectáveis tendo em conta as responsabilidades do trabalhador (Martínez-Córcoles e Stephanou, 2017). Por outro lado, os comportamentos de participação associam-se a ações indiretas, frequentemente ligadas à participação voluntária em atividades relacionadas com a segurança (Clarke, 2006).

Simultaneamente, pretende-se explorar o efeito de moderação das experiências de recuperação na relação entre a fadiga e os comportamentos de segurança. Estas definem-se como “experiências durante o tempo de lazer que proporcionam a oportunidade de «desligar» do trabalho” (Sonnentag e col., 2008, p.674). Existem inúmeras circunstâncias que se poderão enquadrar na definição de experiências de recuperação, no entanto, para efeitos do presente estudo, consideraremos apenas a categorização realizada por Sonnentag e Fritz (2007), que distinguem as seguintes experiências: afastamento psicológico, relaxamento, controlo e procura de desafios.

Tendo em consideração o já referido impacto da fadiga na performance dos indivíduos, pretendeu-se que esta investigação se focasse num âmbito específico, considerando o contexto das HRO, nomeadamente uma Instituição de ensino superior militar. Os militares são, pelas contingências inerentes às suas atividades, um grupo particularmente vulnerável aos efeitos da fadiga, em particular a fadiga de natureza mental ou cognitiva, com afetação

do desempenho funcional dos indivíduos (Martin e col., 2020). Por outro lado, e no que respeita o impacto da fadiga nos alunos, é consensual a importância crítica do sono (e.g Mendoca e col., 2019; Thomas e col., 2017; Lang e col., 2016) como mecanismo “reparador” das exigências, sobretudo cognitivas, impostas aos indivíduos pela atividade académica. No caso dos alunos militares, a estas exigências acresce um conjunto de atividades, sobretudo de natureza física (exercício físico específico, desportos individuais e coletivos, exercícios militares, entre outros) que acabam por se conjugar, enfatizando ainda mais a necessidade posterior de recuperação.

Considerando a complexidade destas variáveis, e centrando-nos num nível de análise individual, participaram no presente estudo 244 alunos do ensino superior militar, maioritariamente cadetes (66%) do 1º ano (29%), da especialidade de piloto-aviador (41%). A grande maioria é do género masculino, com o 12º de escolaridade completo e com idades compreendidas entre os 21 e os 25 anos.

Recorrendo-se à plataforma eletrónica *Survey Monkey*, foi construído um questionário constituído pelos seguintes instrumentos: 3D-WFI de Frone e Tidwell (2015), um inventário que mede as três dimensões de fadiga (mental, emocional e física); questionário de experiências de recuperação (Sonnetag e Fritz, 2007), que inclui as experiências de afastamento psicológico, relaxamento, controlo e procura de desafios; e sete itens desenvolvidos por Griffin, Hart e Neal (2000) para avaliar os comportamentos de segurança de cumprimento (quatro itens) e de participação (três itens). Paralelamente, foram recolhidos, no mesmo questionário, dados de natureza sociodemográfica que permitiram caracterizar os participantes. O questionário foi disponibilizado aos alunos através de um *link* para os seus endereços de email institucionais. Prévio ao preenchimento do instrumento, foi disponibilizada informação sobre o estudo e garantida a confidencialidade dos dados recolhidos.

Os dados iniciais apontam a fadiga mental ($\bar{x}=21,71$) como a mais frequentemente reportada face aos restantes tipos de fadiga, verificando-se, igualmente, uma predominância dos comportamentos de segurança de cumprimento ($\bar{x}=12,29$) e das experiências de recuperação de desafio ($\bar{x}=15,24$). Por outro lado, a fadiga mental parece associar-se, de forma inversa, às experiências de recuperação de controlo ($r=-.233$; $p\leq 0.01$), enquanto os comportamentos de segurança, de cumprimento ($r=.203$; $p\leq 0.01$) e participação ($r=.342$; $p\leq 0.01$), se correlacionam, embora de forma muito modesta, exclusivamente com a experiência de recuperação de desafio. Ainda no domínio das experiências de recuperação, o relaxamento parece ser a estratégia mais utilizada pelos alunos cadetes do 1º ano, sendo que, neste grupo em concreto, a fadiga física parece ser dominante face aos restantes estratos de alunos. Os “novatos” parecem, igualmente, apresentar uma experiência de recuperação ligada ao controlo mais baixa, comparativamente com os restantes alunos. Não se verificaram efeitos de moderação das experiências de recuperação na relação direta entre a fadiga e os comportamentos de segurança, quer de cumprimento ($Z(4,240)=1,420$; $p.>0.00$), quer de participação ($Z(4,240)=2,195$; $p.>0.00$)

A fadiga mental parece, assim, ser dominante entre a maioria dos alunos, facto que se compreende com base na multiplicidade de solicitações cognitivas, sobretudo de natureza académica. Embora dominante nos alunos do 1º ano, tendo em conta a inexperiência e menor prática destes, a fadiga física não é predominante, mesmo considerando tratar-se de estudantes do ensino superior militar, onde a componente física é transversalmente existente. Em parte, esta constatação pode ser explicada pelo papel aparentemente protetor que o exercício físico exerce sobre a fadiga, mesmo em sujeitos com diminuta qualidade do

sono (Herring e col., 2018). Os comportamentos de segurança de cumprimento (associados à utilização de equipamento protetor e ao seguimento de procedimentos e regras) são mais expressivos (considerando a cultura deste tipo de organizações no que concerne o estabelecimento objetivo de regras), embora não se verifique uma relação muito saliente entre estes e as experiências de recuperação. No caso das últimas, constata-se que os cadetes tendem, na generalidade, a procurar atividades que lhes permitam desenvolver competências fora do âmbito académico (desafio), mas no caso concreto dos alunos do 1º ano, a utilização de estratégias ligadas ao relaxamento parece ser a experiência mais procurada. Estes alunos tendem, igualmente, a exibir um menor controlo sobre as suas atividades de lazer, algo que poderá resultar da conjugação da exigência inicial do 1º ano, aliada à menor perceção de controlo sobre as circunstâncias que os rodeiam. Por fim, a diminuição do controlo parece associar-se, na generalidade dos alunos, a uma predominância da fadiga mental.

As características do contexto de formação superior militar traduzem-se em efeitos de fadiga, sobretudo mental. Contudo, os alunos dispõem de recursos próprios para lidar com essas exigências, garantindo a adaptação gradual ao ambiente que os rodeia. O conhecimento destas características poderá trazer uma visão mais ampla do contexto académico militar, contribuindo futuramente para maior eficácia no apoio pedagógico, formação, mas também na seleção destes alunos.