

## ESTILO DE VIDA MEDIDO E PERCEBIDO DE PROFESSORES DO SISTEMA COLÉGIO MILITAR DO BRASIL

CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>1</sup>  
KELLY CHRISTINE MACCARINI PANDOLFO<sup>2</sup>  
RAFAELLA RIGHES MACHADO<sup>3</sup>  
DANIELA LOPES DOS SANTOS<sup>4</sup>  
MARIA ROSA CHITOLINA SCHETINGER<sup>5</sup>

### RESUMO

O estilo de vida (EV) é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos e está relacionado com aspectos que refletem na qualidade de vida geral. O objetivo do estudo foi identificar o EV medido (EVm) e percebido (EVp) dos professores do Sistema Colégio Militar do Brasil. Participaram do estudo, 33 docentes que responderam o questionário “Estilo de Vida Fantástico”. A análise se deu através de estatística descritiva e categorização. No EVm, 18,2% dos professores encontravam-se na condição de “necessita melhorar” e 9,1% “Regular”. Já, 27,2% enquadraram-se como “Bom”, 39,4% “Muito Bom” e 6,1% “Excelente”. Já, no EVp, 90,62% dos docentes afirmaram possuir EV “Muito Bom” ou “Excelente”. Conclui-se que houve superestimação do EVp em relação ao EVm, demonstrando que em muitos casos, as pessoas não são capazes de perceberem seu EV, o que pode levar a agravamentos de saúde.

### INTRODUÇÃO

Os determinantes do comportamento de risco e estilo de vida (EV) dos professores integrados no sistema educativo tornam-se condição necessária para o desenvolvimento de estratégias preventivas adequadas a este grupo, sendo que pesquisas populacionais que

---

<sup>1</sup> Doutoranda em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde da UFRGS e Docente da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: [cati.razambuja@hotmail.com](mailto:cati.razambuja@hotmail.com)

<sup>2</sup> Mestranda em Educação Física da UFSM. E-mail: [kellypandolfo@hotmail.com](mailto:kellypandolfo@hotmail.com)

<sup>3</sup> Mestranda em Educação Física da UFSM. E-mail: [rafaellarighes@hotmail.com](mailto:rafaellarighes@hotmail.com)

<sup>4</sup> Docente Associada da UFSM. E-mail: [lopesdossantosdaniela@gmail.com](mailto:lopesdossantosdaniela@gmail.com)

<sup>5</sup> Docente Associada da UFSM (Orientadora). E-mail: [mariachitolina@gmail.com](mailto:mariachitolina@gmail.com)

forneçam subsídios na análise do EV de educadores têm sido desenvolvidas em estudos que procuram estabelecer a proporcionalidade entre saúde e bem-estar com a melhora do EV (MATSUDO et al., 2002). Sendo assim, a qualidade de vida, o comportamento e o EV são determinantes cruciais para a saúde dos indivíduos (MADUREIRA et al., 2003), justificando a importância de se analisar os processos que envolvem a escolha do EV (WHO, 1998).

O EV é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e oportunidades na vida das pessoas (WHO, 1998) oferecendo, conseqüentemente, maior qualidade de vida geral, bem-estar físico e mental (RICHARDSON et al., 2005; TELEMA et al., 2005). O EV dos professores, considerando-se que o exercício do magistério é uma função desgastante, sofre as conseqüências dos problemas decorrentes dela. Alguns estudos brasileiros (BRUM et al., 2012; FERNANDES et al., 2009; VIEIRA, 2007; GASPARINI et al., 2005) demonstram uma relação importante entre a saúde dos professores e suas condições de vida e de trabalho.

Diante do fato de que os professores dos Colégios Militares possuem diversas atribuições pedagógicas e militares, entre elas, a participação nos trabalhos pedagógicos previstos de recuperação, integração às bancas examinadoras, participação ativa na execução da proposta pedagógica do colégio militar, elaborar documentos e participar da Avaliação Diagnóstica, quando designado (BRASIL, 2009; BRASIL, 2008), a motivação principal deste estudo foi verificar o EV dos professores dos Colégios Militares do Brasil e identificar de que forma estes mesmos professores percebem-se quanto ao EV.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria, sob o protocolo de Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) n.º 0094.0.243.000-11. Os voluntários, depois de esclarecidos sobre a proposta do estudo e os procedimentos aos quais seriam submetidos, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Participaram do estudo 33 professores, de ambos os sexos, do SCMB. Destes, 20 eram do sexo masculino e 13 do sexo feminino.

Para avaliar o EV medido (EVm), os docentes responderam o “Questionário Estilo de Vida Fantástico” proposto pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício em 1998, traduzido e validado para o Brasil (RODRIGUEZ-AÑEZ et al., 2008). Para a avaliação do EV percebido (EVp) foi perguntado: “Como você percebe seu estilo de vida atual?” e oferecido as

alternativas: “excelente”, “muito bom”, “bom”, “regular” e “precisa melhorar”. Os resultados foram analisados através de estatística descritiva, representada por média e desvio padrão para a pontuação do questionário e posteriormente classificados em categorias e frequência e percentual para o registro do número de ocorrências em cada domínio.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com relação a faixa etária dos professores avaliados no estudo, 75,8% (n=25) encontravam-se no intervalo compreendido entre 31 e 50 anos, o que pode ser justificado pelo fato de que os Colégios Militares que integram o SCMB realizam criteriosas seleções para o seu quadro docente, exigindo de seus professores qualificação e formação continuada, o que só pode ser atingido com alguns anos de estudo.

Na classificação do EVm, 18,2% (n=6) dos professores encontravam-se na condição de “necessita melhorar e 9,1% (n=3) “Regular”. Já, 27,2% (n=9) enquadraram-se na categoria “Bom”, 39,4% (n=13) em “Muito Bom” e, somente 6,1% (n=2), como “Excelente”. No estudo realizado com os docentes da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, a aplicação do mesmo instrumento verificou que 55,26% possuíam “Bom” e 44,74% “Excelente” EV. Os professores universitários da Bahia apresentaram, de forma geral, melhores classificações do que os que lecionam no SCMB. Tais resultados sugerem que analisar os processos responsáveis pelas escolhas que levam a um determinado EV é fundamental e, este, torna-se decisivo para a saúde de um indivíduo (FERNANDES et al., 2009).

Tanto na análise total, quanto na estratificação por sexos, verificou-se que a pontuação manteve-se dentro da mesma classificação, sugerindo que a atividade docente militar, independente do sexo e mesmo diante da exigência de diversas atribuições profissionais, não chega a afetar negativamente o EV destes professores (TABELA 1).

**Tabela 1** – Pontuação obtida no Questionário Estilo de Vida Fantástico pelos Docentes do Sistema Colégio Militar do Brasil, estratificados por sexo.

<b>ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO</b>			
<b>GRUPO</b>		<b>Pontuação (X/DP)</b>	<b>Classificação</b>
<b>Masculino</b>	<b>(n=20)</b>	68,3 / 13,8	Bom
<b>Feminino</b>	<b>(n=13)</b>	67,3 / 9,04	Bom

Fonte: Os Autores com base nos dados coletados na pesquisa. X: média; DP: desvio padrão.

A comparação do EV dos professores do SCMB medido e percebido apontou que 45,5% (n=15) foram avaliados pelo instrumento como detentores de um EV “Muito Bom” ou “Excelente”. Porém, ao serem questionados sobre como classificariam seu EV atual, 90,62%

(n=30) dos docentes, avaliaram seu EV desta maneira. A superestimação nesta percepção pode ter ocorrido pela diferença na importância que cada domínio do EV exerce sobre o indivíduo. Outro dado importante foi o de que 18,2% (n=6; sendo, três homens e três mulheres) dos docentes foram incluídos na classificação de “Necessita Melhorar”, apesar de nenhum deles ter percebido seu EV desta forma.

Pode-se observar que as mulheres apresentaram a mesma classificação do que os homens. Tanto o grupo masculino, quanto o feminino pontuaram no limiar superior da categoria “Bom”, segundo a classificação deste instrumento. A literatura não apresenta estudos sobre o EV de professores, especificamente, os de Colégios Militares, dificultando a comparação dos resultados da presente pesquisa. Segundo a WHO (1998), o EV é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Sendo assim, podemos afirmar que o comportamento adotado pelas pessoas, assim como o EV, são determinantes cruciais para a saúde das mesmas. Assim, através dos resultados encontrados neste estudo, podemos vislumbrar que a maioria destes profissionais parece estar gozando de uma boa saúde.

## CONCLUSÕES

O grupo de professores do Sistema Colégio Militar do Brasil apresentaram EV “bom” e “muito bom”, sendo que os homens apresentaram nível discretamente mais elevado quando comparados com o das mulheres. Destaca-se que houve superestimação do EV<sub>p</sub> em relação ao EV<sub>m</sub>, demonstrando que em muitos casos, as pessoas não possuem condições de auto-avaliação de suas condições de vida, o que pode promover distorções da realidade e gerar a instalação ou agravamento de quadros de patológicos e de hábitos de vida menos saudáveis.

Diante do ineditismo desta coleta, faz-se necessário mais estudos sobre a relação entre os diversos domínios que compõem o EV vida dos docentes da educação básica militar, visto que muitos destes comportamentos assumidos pelos professores podem ser repassados e copiados pelos alunos. Por fim, sugerimos ainda, que este tipo de pesquisa seja estendido a outras escolas que possuem a mesma concepção de educação e exigência para seus professores.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Diretoria de Ensino Preparatório e Assistencial. **Regulamento dos Colégios Militares (R-69) - Portaria n. 42, de 06 de**

fevereiro de 2008. Disponível em: [http://www.depa.ensino.eb.br/Docs/R-69\\_de06Fev08.pdf](http://www.depa.ensino.eb.br/Docs/R-69_de06Fev08.pdf). Acesso em: 13 de setembro de 2010.

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Diretoria de Ensino Preparatório e Assistencial. **Sistema Colégio Militar do Brasil, 2009**. Disponível em: [http://www.depa.ensino.eb.br/pag\\_sistemaCM.htm](http://www.depa.ensino.eb.br/pag_sistemaCM.htm). Acesso em: 05 de setembro de 2010.

BRUM, L. M.; AZAMBUJA, C. R.; REZER, J. F. P.; TEMP, D. S.; CARPILOVSKY, C. K.; LOPES, L. F.; SCHETINGER, M. R. C. Qualidade de vida de professores da área de ciências em escola pública do interior do Rio Grande do Sul. **Trab Educ Saúde**, v.10, n.1, p.125-45, 2012.

FERNANDES, M. H.; GOMES PORTO, G.; DIAS DE ALMEIDA, L. G.; ROCHA, V. M. Estilo de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. **Rev Bras Prom Saúde**; v.22, n.2, p.94-9, 2009.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Rev Educ Pesquisa**, v.31, n.2, p.189-99, 2005.

MADUREIRA, A. S.; FONSECA, A. S.; MAIA, M. F. M. Estilo de vida e atividade física habitual dos professores de educação física. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 5, n.1, p.54-62, 2003.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev Bras Ciênc Mov**, v.10, n.4, p.41-50, 2002.

RICHARDSON, C. R.; AVRIPAS, S. A.; NEAL, D. L.; MARCUS, S. M. Increasing lifestyle physical activity in patients with depression or other serious mental illness. **J Psychiatr Practice**, v.11, n.6, p.379-88, 2005.

RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do Questionário "Estilo de Vida Fantástico": Tradução e Validação para Adultos Jovens. **Arq Bras Cardiol**, v.91, n.2, p.102-9, 2008.

TELEMA, R.; NUPPONEN, H.; PIÉRON, M. Physical activity among young people in the context of lifestyle. **Eur Phys Educ Rev**, v.11, n.2, p.115-37, 2005.

VIEIRA, H. P. **Estresse ocupacional, síndrome de Burnout e Hardiness em professor de Colégio Militar**. Dissertação – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, Mestrado em Psicologia, 2007, 121p. Disponível em: <<http://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8018-estresse-ocupacional-sindrome-de-burnout-e-hardiness-em-professores-de-colegio-militar.pdf>>. Acesso em: 22fev2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The World Health Report 1998 – Life in the 21<sup>st</sup> Century: a vision for all**. Geneva; 1998.