



Universidade de Brasília  
Faculdade de Educação Física

Vanessa Maria da Silva Santos

**Valores pessoais entre os estilos de vida ativo e inativo dos bombeiros militares  
do Distrito Federal**

Brasília/DF  
2025

Vanessa Maria da Silva Santos

**Valores pessoais entre os estilos de vida ativo e inativo dos bombeiros  
militares do Distrito Federal**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado como requisito para  
obtenção do título de Bacharelado em  
Educação Física pela Faculdade de  
Educação Física da Universidade de  
Brasília.

Orientador Prof. Dr. Prof. Dr. Américo  
Pierangeli Costa

Brasília  
2025

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus por me permitir chegar até aqui e concluir mais uma etapa importante da minha vida. À minha mãe, Inêz, e ao meu irmão, Samuel Lucas, obrigada por todo amor, apoio e por sempre acreditarem em mim, mesmo nos momentos mais difíceis. Ao meu namorado, Daniel, agradeço por estar ao meu lado em todos os momentos, com paciência, incentivo e carinho durante toda essa trajetória.

Aos meus amigos e colegas, que contribuíram com palavras de apoio, escuta e companheirismo, deixo minha sincera gratidão. Ao Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, pelo qual tenho grande admiração, agradeço por permitir a realização deste estudo e por contribuir de forma tão significativa para meu crescimento acadêmico e profissional. Em especial, ao Centro de Capacitação Física (CECAF), onde tive o privilégio de estagiar, e ao meu supervisor de estágio, Sargento Barboza, minha profunda gratidão pelo acolhimento, pelas orientações e pelos valiosos ensinamentos. Obrigada também por me incentivar a desenvolver este trabalho.

Agradeço também a todos os professores que fizeram parte da minha formação no curso de Educação Física da Universidade de Brasília, minha sincera gratidão. Em especial, ao Professor Américo, meu orientador, por sua dedicação, disponibilidade, carinho e auxílio durante todas as etapas deste trabalho, e por acreditar no potencial da pesquisa e na minha capacidade. Ao Professor Luiz Guilherme, agradeço pela colaboração, respeito e pelas contribuições relevantes à minha formação. A todos que, de alguma forma, fizeram parte desta jornada, minha eterna gratidão.

## RESUMO

A atividade profissional de bombeiros envolve elevadas demandas físicas e emocionais e está associada a fatores que impactam diretamente na saúde e no bem-estar desses profissionais. Entre esses fatores, destacam-se os valores pessoais, que podem influenciar comportamentos relacionados ao estilo de vida, como a prática de atividade física e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória (ACR). Por outro lado, sabe-se que níveis adequados de ACR estão relacionados a melhores indicadores de saúde e qualidade de vida. Objetivou-se analisar a relação entre os valores pessoais e os níveis de atividade física, estimados por meio da ACR, em bombeiros militares do Distrito Federal. A amostra foi composta por 107 bombeiros militares do sexo masculino em atividade profissional. A coleta de dados foi realizada por meio de autorrelato, utilizando questionários validados aplicados em formulário eletrônico. Os valores pessoais foram avaliados pela escala *List of Values* (LOV), enquanto a ACR foi estimada pelo algoritmo proposto por Jackson e colaboradores, considerando variáveis como idade, sexo, IMC e padrão de atividade física. Foram ainda coletados dados sociodemográficos, antropométricos e informações gerais de saúde e trabalho. Empregou-se estatística descritiva para caracterização da amostra e análise fatorial exploratória para a tipologia dos valores pessoais. Para comparar os valores entre os grupos classificados acima e abaixo da média de ACR, utilizaram-se testes não paramétricos de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis, adotando-se nível de significância de  $p < 0,05$ . O processamento dos dados foi realizado nos softwares FACTOR, JAMOVI (v2.2.5) e R (v4.1.2). Os resultados mostraram que valores como empolgação/entusiasmo, relacionamentos calorosos, diversão/prazer e sensação de realização apresentaram diferenças significativas entre os grupos, com maiores escores no grupo com melhor ACR. Esses achados sugerem que bombeiros com maior aptidão cardiorrespiratória tendem a valorizar mais aspectos motivacionais e afetivos, o que pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias que promovam estilos de vida mais ativos e saudáveis nesta população.

**Palavras-chave:** aptidão cardiorrespiratória, atividade física, comportamento sedentário, list of values (LOV), qualidade de vida.

## ABSTRACT

The professional activity of firefighters involves high physical and emotional demands and is associated with factors that directly affect their health and well-being. Among these factors, personal values stand out, as they can influence lifestyle-related behaviors such as engagement in physical activity and maintenance of cardiorespiratory fitness (CRF). On the other hand, adequate levels of CRF are known to be related to better health indicators and quality of life. This study aimed to analyze the relationship between personal values and physical activity levels, estimated through CRF, in military firefighters from the Federal District of Brazil. The sample consisted of 107 male military firefighters on active duty. Data collection was performed through self-reported questionnaires validated for Portuguese and applied via electronic forms. Personal values were assessed using the *List of Values* (LOV) scale, and CRF was estimated using the algorithm proposed by Jackson et al., considering variables such as age, sex, BMI, and physical activity patterns. Sociodemographic, anthropometric, and general health and work-related data were also collected. Descriptive statistics were used to characterize the sample, and exploratory factor analysis was performed to identify the typology of personal values. To compare values between groups classified above and below the mean CRF, non-parametric Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests were applied, adopting a significance level of  $p < 0.05$ . Data processing was performed using FACTOR, JAMOVI (v2.2.5), and R (v4.1.2) software. The results showed that values such as excitement/enthusiasm, warm relationships with others, fun/enjoyment in life, and sense of accomplishment were significantly higher in the group with better CRF. These findings suggest that firefighters with greater cardiorespiratory fitness tend to value motivational and affective aspects more, which may contribute to the development of strategies that promote more active and healthier lifestyles in this population.

**Keywords:** cardiorespiratory fitness; physical activity; sedentary behavior; List of Values (LOV); quality of life.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO:.....	8
PROBLEMA DE PESQUISA.....	11
JUSTIFICATIVA.....	11
OBJETIVO GERAL.....	11
MATERIAIS E MÉTODOS.....	12
ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	13
RESULTADOS.....	13
CONCLUSÕES.....	21
LIMITAÇÃO DO ESTUDO.....	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Dados sociodemográficos da amostra .....	11
Tabela 2 – Caracterização ocupacional da amostra.....	12
Tabela 3 – Valores pessoais (LOV) com mediana e quartis.....	13
Tabela 4 – Valores de VO <sub>2</sub> máx segundo ponto de corte.....	14
Tabela 5 – Resultados do teste Mann-Whitney entre grupos de VO <sub>2</sub> máx.....	15
Tabela 6 – Comparação dos valores pessoais com diferenças significativas entre grupos.....	16

## **INTRODUÇÃO:**

Os bombeiros, enquanto profissionais de segurança pública, desempenham a função de proteger a população contra diversos tipos de catástrofes, exigindo deles alta aptidão física e vigilância constante (COIMBRA; FERREIRA; VEDANA, 2025). Juntamente com os militares das forças armadas e da polícia, esses profissionais exercem papel fundamental na segurança pública, zelando pela vida das pessoas e pela proteção de seus bens (OBUOBI-DONKOR et al., 2022). As atividades essenciais do Serviço de Bombeiros do Estado incluem a identificação, organização e execução de operações de resgate em incêndios, tanto em áreas rurais e florestais, quanto em ambientes urbanos, como em edificações residenciais e industriais. Além disso, suas atribuições abrangem a mitigação de ameaças locais e a resposta a desastres naturais, conforme previsto no Ato de 24 de agosto de 1991 sobre o Serviço de Bombeiros do Estado, no Departamento do Trabalho (2015) e em estudos recentes (BARROS et al., 2021).

A atividade física refere-se a qualquer movimento do corpo gerado pelos músculos esqueléticos que cause gasto de energia acima do repouso (Toledo et al., 2019). É uma das formas mais eficazes de prevenir doenças cardiovasculares e mentais, além de melhorar a aptidão física (Bianco et al., 2020). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a prática regular de atividade física é uma maneira eficaz de prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis, além de promover saúde mental e bem-estar (Moreira et al., 2020). Além disso, a OMS recomenda que os adultos acumulem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana, ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, ou qualquer combinação equivalente (Bull et al., 2020).

O comportamento sedentário tem sido tema recorrente em estudos epidemiológicos e em saúde ocupacional, em paralelo ao nível de atividade física desempenhado ao longo das rotinas das pessoas (Porto et al., 2023). Segundo Bouchard et al. (2018), a prática de atividade física pode aumentar a autoestima e ter um impacto positivo no bem-estar dos indivíduos, enquanto estilos de vida sedentários estão frequentemente associados à depressão e a diversos problemas de saúde.

A aptidão cardiorrespiratória (ACR) é um componente vital da saúde e bem-estar, sendo associada a um menor risco de doenças cardiovasculares e mortalidade por todas as causas (Ross et al., 2016). De acordo com Raghuvver et al. (2020), a aptidão cardiorrespiratória (ACR) refere-se à capacidade dos sistemas circulatório e respiratório de fornecer oxigênio às mitocôndrias do músculo esquelético durante a atividade física para a produção de energia.

Os valores são crenças individuais sobre o que é justo e correto, influenciando as escolhas de comportamento e consumo das pessoas (Weeden, 2011). São construções motivacionais que refletem metas amplas aplicáveis a diferentes contextos e momentos (Rokeach, 1973; Schwartz & Bilsky, 1987; Schwartz, 1997; Bardi & Schwartz, 2003), reforçando decisões morais e sendo relevantes no âmbito social e ético (Oliveira et al., 2024). A estrutura de valores pessoais de Schwartz (1992, 1994, 2012) desempenha um papel crucial nas pesquisas de comportamento do consumidor, relacionando-se com atitudes e comportamentos sustentáveis em várias situações. Os valores guiam as escolhas de comportamento e consumo das pessoas, evidenciando que entender os valores pessoais é essencial para compreender o comportamento humano (Sagiv, Roccas, Cieciuch, Schwartz, 2017). Segundo Schwartz e Bardi (2001), os valores funcionam como metas que orientam as ações das pessoas, refletindo o que elas consideram significativo em suas vidas.

A pesquisa sobre valores pessoais tem sido mais comum em áreas como o consumo de alimentos, práticas turísticas e perfis de investidores financeiros. Contudo, aplicar essa teoria ao estilo de vida saudável em oposição ao comportamento sedentário ainda é uma área relativamente nova. A combinação da epidemiologia aplicada à educação física com teorias comportamentais de marketing e comportamento do consumidor pode levar a avanços teóricos inéditos. A atividade física pode ser vista como um produto e o praticante como um consumidor, uma abordagem que pode oferecer novas estratégias para reduzir o comportamento sedentário prevalente em nossa população. Estudos sobre valores pessoais são frequentes em campos como psicologia, sociologia e, mais recentemente, em marketing e comportamento do consumidor.

A percepção dos valores pessoais pode variar significativamente entre indivíduos com diferentes níveis de atividade física. Em contextos diversos, a "List of Values" (LOV) de Kahle (1983, 1984, 1986) é uma das escalas mais

utilizadas para medir valores pessoais em grandes populações. Apesar de novos avanços em escalas com maior número de valores investigados, a LOV pode se adequar em instrumentos de pesquisa que compreendem múltiplos questionários, comuns em estudos epidemiológicos. Tal adequação se justifica pelo número de itens na escala (nove), a sua fácil compreensão e por ser uma das escalas mais populares e tradicionais presentes na literatura internacional.

O estudo dos valores pessoais tem sido utilizado para entender diferentes tipos de comportamento e escolha das pessoas em vários contextos. Na área do turismo, por exemplo, Oliveira, Romero e Da Silva (2024) mostraram que os valores pessoais podem influenciar o estilo de vida e também atitudes mais sustentáveis por parte dos turistas. Já na área da atividade física, Doña-Toledo et al. (2019) observaram que certos valores pessoais estão ligados à satisfação com a prática de atividade física na adolescência. Esses resultados indicam que conhecer os valores pessoais ajuda a entender melhor o que motiva as pessoas a se envolverem em atividades físicas e a adotarem estilos de vida mais ativos, o que está de acordo com os objetivos deste trabalho. No entanto, até o momento, não se encontraram estudos que utilizaram a escala para investigar diferentes perfis de valores pessoais entre pessoas ativas e inativas, em especial em agentes da segurança pública.

Portanto, este estudo tem como objetivo analisar a associação entre valores pessoais e comportamentos relacionados a estilos de vida ativos e inativos em bombeiros militares do Distrito Federal. A relação entre valores pessoais e a prática de atividade física pode ser um campo promissor para o desenvolvimento de novas estratégias de modificação do comportamento sedentário, baseadas em conceitos teóricos de áreas como marketing e comportamento do consumidor (Gutman, 1982; Reynolds & Gutman, 1988). Observa-se, que identificar esses valores pode contribuir para a elaboração de ações que incentivem hábitos mais ativos, promovendo melhorias na saúde, na qualidade de vida e no desempenho desses profissionais.

## **PROBLEMA DE PESQUISA**

Os valores pessoais podem contribuir para a compreensão dos fatores associados a um estilo de vida ativo em contraponto ao inativo entre bombeiros do Distrito Federal? Como esses valores se relacionam com a aptidão cardiorrespiratória?

## **JUSTIFICATIVA**

A principal justificativa deste projeto é a aplicação de escalas de valores pessoais para compreender a possível associação à estilos de vida ativos, especialmente no contexto da atividade física e saúde. Embora essa abordagem seja inovadora e ainda não tenha sido amplamente explorada na literatura, especialmente no que se refere à atividade física como parte de um estilo de vida saudável, ela oferece um potencial significativo para a pesquisa. Este projeto busca explorar a relação entre valores pessoais e a adesão a um estilo de vida ativo em contraste ao inativo, com foco especial em bombeiros. Compreender essa relação pode revelar novas estratégias para modificar comportamentos inativos e promover a saúde e o bem-estar dos bombeiros. Além do mais, os resultados deste estudo podem contribuir para o desenvolvimento de intervenções que considerem os valores individuais, promovendo assim estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis.

Pesquisas recentes, como as de Lillis e Bond (2019) e Doña Toledo et al. (2019), destacam a importância dos valores pessoais na promoção da atividade física e na adesão a estilos de vida saudáveis. Essas pesquisas mostram que intervenções baseadas em valores podem melhorar a motivação para a atividade física e sugerem que a satisfação e a motivação estão ligadas aos valores pessoais, o que pode ser relevante para promover comportamentos ativos em diferentes faixas etárias e profissões.

## **OBJETIVO GERAL**

Verificar se existe diferença na percepção dos valores pessoais entre os bombeiros classificados acima e abaixo da média por meio do teste indireto de aptidão cardiorrespiratória.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, com dados coletados no período de maio a junho de 2023, resultante de um projeto maior realizado em uma parceria do grupo de pesquisa Grupo de Estudos em Fisiologia e Epidemiologia do Exercício e da Atividade Física (GEAFS) da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília e uma corporação de bombeiros militares brasileiros.

A amostra foi selecionada por conveniência e após análise dos dados coletados e respeitando-se os critérios abaixo descritos foram selecionados 107 respondentes.

Os critérios de inclusão foram: ser do sexo masculino, estar em atividade profissional na carreira de bombeiro militar do Distrito Federal, não possuir restrição médica para atividades laborais. Os critérios de exclusão foram: , ausência de informação de sexo ou idade, visto serem variáveis necessárias para o cálculo de estimativa da ACR aqui empregada. Também foi critério de exclusão, estar em curso de formação de qualquer natureza. Uma vez que as rotinas de formação podem interferir no comportamento de prática de atividade física.

A capacidade aeróbica relativa (ACR) foi estimada por meio de um algoritmo validado por Jackson et al. (1990), que utiliza como variáveis o padrão de atividade física autorrelatada (SRPA) nos últimos trinta dias, o índice de massa corporal (IMC), a idade e o sexo dos participantes. Estudos realizados no Distrito Federal confirmaram a concordância entre a ACR obtida por esse método — baseado em questionário e equação de predição — e o desempenho no teste máximo da pista de Cooper, amplamente utilizado em instituições militares e corpos de bombeiros no Brasil. Os resultados indicam que o questionário é um instrumento confiável para estimar a ACR em bombeiros militares. Para a classificação da capacidade aeróbica, adotou-se o valor da média, uma vez que os dados apresentaram distribuição normal.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário aplicado pelo Google Forms. Logo, todas as variáveis registradas foram autorrelatadas. Foram coletados também dados sociodemográficos e de aspectos gerais da saúde e do trabalho, dentre outras informações que faziam parte de outros objetivos do projeto, como questionários relativos à qualidade de vida, à qualidade do sono e

informações sobre dieta.

Para avaliação dos valores pessoais utilizou-se a escala List of Values (LOV), baseada na escala de estilo de vida de Kahle (1986). A avaliação antropométrica incluiu o autorrelato de peso corporal e estatura, com posterior cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), conforme diretrizes da Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995).

Essa pesquisa é parte de um projeto maior que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (CAAE: 80792017.8.0000.0030).

## **ANÁLISE ESTATÍSTICA**

Os testes comparativos entre os fatores, conforme a classificação realizadas por meio da ACR foram conduzidos por meio do software JAMOVI versão 2.2.5. A normalidade da distribuição dos dados foi verificada por meio do teste de Shapiro-Wilk. Grande parte dos dados não apresentou distribuição normal. Neste sentido utilizou-se como forma de descrição das medidas de tendência central e dispersão, a mediana e os primeiros e terceiros quartis (Q1 e Q3). Exceção feita para a variável da aptidão cárdiorrespiratória, que teve seu ponto de corte entre o grupo acima e abaixo da média classificado pela variável pertinente a distribuição normal. Diante do exposto, aplicou-se teste de Mann-Whitney para comparações entre categorias. Além disso, o mesmo software foi utilizado para realizar as análises descritivas da amostra

## **RESULTADOS**

### **Caracterização da Amostra**

Os respondentes da presente pesquisa apresentam a mediana da idade de 48 anos (Q1=42 - Q3=50.5). Com relação ao peso a mediana foi de 83 Kg (Q1=78 - Q3=92,3) e à altura foi de 175 (Q1=171 - Q3=180). Após o devido cálculo do IMC obteve-se a mediana de 27.2 Kg/cm<sup>2</sup> (Q1=25.1 - Q3=29.4). E em relação ao tempo de serviço na corporação, a mediana foi de 27,6 anos, (Q1=22.7 e Q3=29.5).

Além disso, no que se refere ao índice de massa corporal (IMC), observou-se que mais da metade dos participantes (55,2%) apresentaram excesso de peso, enquanto 22,9% estavam com peso normal e 21,9% foram classificados com obesidade. Esses dados revelam uma tendência preocupante relacionada à saúde física dos militares, que, mesmo inseridos em um ambiente institucional voltado à prática de atividades físicas, apresentam taxas elevadas de sobrepeso e obesidade.

Os demais dados demográficos são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1.** Dados sociodemográficos da amostra (n = 107).

<b>Variável</b>	<b>Frequência</b>	<b>% do Total</b>
<b>Raça/Cor</b>		
Parda	59	55.7%
Branca	36	34.0%
Negra	7	6.6%
Amarela	2	1.9%
Não declarada	2	1.9%
<b>Escolaridade</b>		
Ensino superior em andamento	6	5.6%
Ensino médio completo	8	7.5%
Superior completo	52	48.6%
Pós-graduação (especialização)	35	32.7%
Mestrado	6	5.6%
<b>Renda Familiar Média Mensal</b>		
Até 05 SM	16	15.0%
De 5 a 10 SM	48	44.9%
De 10 a 15 SM	26	24.3%
De 15 a 20 SM	6	5.6%
De 20 a 25 SM	7	6.5%
De 25 a 30 SM	4	3.7%

*Nota:* SM = Salários Mínimos.

A Tabela 1 apresenta os dados sociodemográficos dos bombeiros militares do Distrito Federal que participaram da pesquisa (n = 107). No que diz respeito à raça/cor, mais da metade dos respondentes se autodeclarou parda (55,7%), enquanto 34,0% se identificaram como brancos. Os demais se distribuíram entre as categorias negra (6,6%), amarela (1,9%) e “prefiro não

declarar” (1,9%), indicando certa diversidade racial na amostra, porém com predomínio de pardos. Em relação à escolaridade, observou-se que quase metade dos participantes possui ensino superior completo (48,6%), e uma parcela significativa declarou possuir pós-graduação (32,7%). Esses dados sugerem um nível educacional elevado entre os participantes, possivelmente relacionado aos requisitos da carreira militar.

A renda familiar mensal média apresentou maior concentração nas faixas de 5 a 10 salários-mínimos (44,9%) e de 10 a 15 salários-mínimos (24,3%). A faixa de até 5 salários mínimos abrangeu 15,0% dos participantes, enquanto as faixas superiores a 15 salários mínimos somaram percentuais menores (entre 3,7% e 6,5%). Isso indica uma predominância de rendimentos médios entre os respondentes, compatíveis com a estrutura remuneratória da corporação.

**Tabela 2 – Caracterização ocupacional da amostra.**

<b>Variável</b>	<b>Frequência</b>	<b>% do Total</b>
<b>Patente</b>		
Soldado 2° classe	3	2.8%
Soldado 1° classe	4	3.7%
Cabo	4	3.7%
3° Sargento	6	5.6%
2° Sargento	19	17.8%
1° Sargento	19	17.8%
Sub-tenente	29	27.1%
2° Tenente	4	3.7%
1° Tenente	5	4.7%
Capitão	2	1.9%
Major	5	4.7%
Tenente-Coronel	6	5.6%
Coronel	1	0.9%
<b>Natureza da Ocupação</b>		
Administrativo	52	48.6%
Operacional	42	39.3%
Emergência Médica	11	10.3%
Saúde	2	1.9%
<b>Regime de Trabalho</b>		
24x72	38	35.5%
12x24, 12x72	9	8.4%
Expediente	60	56.1%

Quanto ao regime de trabalho, a maior parte dos bombeiros atua em expediente com carga horária regular (56,1%), seguido pelos que trabalham no regime de 24x72 horas (35,5%) e, em menor número, aqueles em turnos de 12x24 ou 12x72 horas (8,4%). Essa distribuição pode refletir as demandas operacionais e administrativas do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.

Com intuito de melhor representar o perfil dos valores pessoais dos entrevistados, optou-se por apresentar os dados em uma tabela (Tabela 3) com os itens da escala organizados em ordem decrescente pela soma dos pontos da escala, seguidos da Mediana e primeiro e terceiros quartis. Destaca-se que a soma é em função do valor do item na escala. Ou seja, quando o respondente assinalava 9, somava-se 9, quando ele assinalava 1, somava-se 1. Portanto os maiores valores de soma significam maior concordância dos respondentes ao item. Esse recurso permite criar uma ordem do valor mais importante ao valor menos importante, segundo os dados da pesquisa.

**Tabela 3. Valores pessoais (LOV) com mediana, primeiro e terceiro quartis (n = 107)**

Valores (LOV)	Soma	Mediana	Q1	Q3
8. Autorrespeito (respeito próprio)	833	8.00	7.00	9.00
7. Segurança	823	8.00	7.00	9.00
4. Autoconhecimento	815	8.00	7.00	9.00
5. Ser respeitado	801	8.00	7.00	9.00
9. Sensação de realização	795	8.00	7.00	9.00
2. Empolgação / entusiasmo	747	8.00	6.00	9.00
6. Diversão e prazer na vida	688	7.00	5.00	8.50
3. Relacionamentos próximos (calorosos) com outras pessoas	688	7.00	5.00	8.00
1. Sentimento de pertencer	675	7.00	4.00	9.00

Nota: Q1 = primeiro quartil (25%); Q3 = terceiro quartil (75%); LOV = List of Values.

A análise inicial dos valores pessoais permite identificar o perfil geral de prioridades dos participantes da amostra, com base na escala List of Values (LOV). Dentre os nove valores investigados, observou-se que os mais fortemente

valorizados pelos bombeiros foram “Autorrespeito (respeito próprio)”, “Segurança”, “Autoconhecimento”, “Ser respeitado” e “Sensação de realização”, todos com mediana igual a 8,0. Esses valores refletem uma tendência da amostra em priorizar aspectos ligados à identidade pessoal, estabilidade, introspecção e reconhecimento social. Por outro lado, os valores “Diversão e prazer na vida”, “Relacionamentos calorosos com outras pessoas” e “Sentimento de pertencer” apresentaram menores somas e medianas relativamente mais baixas (7,0), indicando que dimensões afetivas, relacionais e de pertencimento foram, em média, menos enfatizadas pelos participantes.

### **Caracterização da aptidão cardiorrespiratória**

Como resultado do perfil do  $VO_2$ máx estimado dos entrevistados, obteve-se a média de 36,1 ml  $o_2$  +- 6,79 sendo o mínimo 21,3 e o máximo de 50 (n=105). Optou-se então por dividir a amostra em dois grupos, acima e abaixo da média do  $VO_2$ máx para prosseguir com as análises comparativas dos valores pessoais.

**Tabela 4.** Valores de  $VO_2$ máx da amostra segundo ponto de corte de 36,1 ml·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup> (n = 105)

<b>VO<sub>2</sub>máx</b>	<b>N</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Acima da média	52	42.0	3.39
Abaixo da média	53	30.7	4.10

Legenda:  $VO_2$ máx = consumo máximo de oxigênio; N = número DP = desvio-padrão.

Na Tabela 4, tem-se a caracterização da amostra a partir do valor médio de  $VO_2$ máx estimado, que foi de 36,1 ml·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup>. Com base nesse ponto de corte, os bombeiros foram divididos em dois grupos: aqueles classificados acima da média (n = 52), com  $VO_2$ máx médio de 42,0 ml/kg/min (DP = 3,39), e aqueles abaixo da média (n = 53), com média de 30,7 ml/kg/min (DP = 4,10). Essa divisão permitiu a condução de análises comparativas entre os grupos em relação à percepção dos valores pessoais.

### **Comparação dos valores pessoais entre grupos**

Com o intuito de verificar diferenças de percepção dos valores pessoais entre os grupos acima e abaixo da média do VO<sub>2</sub>máx, procedeu-se o teste de Mann-Whitney para os 9 itens da escala, conforme Tabela 5.

**Tabela 5. Resultados do teste U de Mann-Whitney para os valores pessoais entre grupos independentes com VO<sub>2</sub>máx acima e abaixo da média**

Valores	U	p
1. Sentimento de pertencer	1123	0.094
2. Empolgação / entusiasmo	1035	<b>0.025</b>
3. Relacionamentos próximos (calorosos) com outras pessoas	931	<b>0.004</b>
4. Autoconhecimento	1122	0.086
5. Ser respeitado	1218	0.283
6. Diversão e prazer na vida	914	<b>0.003</b>
7. Segurança	1125	0.086
8. Autorrespeito (respeito próprio)	1200	0.225
9. Sensação de realização	1048	<b>0.028</b>

Dentre os valores apresentados, quatro valores apresentaram diferença estatisticamente significativa entre os grupos: “Empolgação / entusiasmo” (p = 0,025), “Relacionamentos calorosos com outras pessoas” (p = 0,004), “Diversão e prazer na vida” (p = 0,003) e “Sensação de realização” (p = 0,028).

Ainda, após verificar os valores que apresentaram diferenças entre os respondentes acima e abaixo da média quanto ao VO<sub>2</sub>máx (Tabela 4), segue a tabela comparativa das medianas, primeiro e terceiro quartis entre os grupos (Tabela 6).

**Tabela 6. Comparação dos valores pessoais com diferenças significativas entre bombeiros acima e abaixo da média de VO<sub>2</sub>máx**

Valores	Grupos	Q1	Mediana	Q3
2. Empolgação / entusiasmo	Acima	7.00	8.00	9.00
	Abaixo	5.00	7.00	8.00
3. Relacionamentos próximos (calorosos) com outras pessoas	Acima	7.00	7.50	9.00
	Abaixo	4.00	6.00	8.00
6. Diversão e prazer na vida	Acima	7.00	8.00	9.00
	Abaixo	4.00	6.00	8.00
9. Sensação de realização	Acima	7.00	8.00	9.00
	Abaixo	6.00	7.00	9.00

Como visto, a Tabela 6 apresenta a comparação dos escores dos quatro

valores pessoais que apresentaram diferença estatisticamente significativa entre os bombeiros classificados acima e abaixo da média de  $VO_2$ máx. Observa-se que, em todos os casos, os participantes com maior aptidão cardiorrespiratória demonstraram maior valorização destes itens da escala em contraponto aos de menor aptidão.

O valor “Empolgação / entusiasmo” apresentou mediana de 8,0 no grupo acima da média, contra 7,0 no grupo abaixo, com quartis indicando um escore mais concentrado em níveis altos entre os mais aptos ( $Q1 = 7,0$ ;  $Q3 = 9,0$ ) em comparação aos menos aptos ( $Q1 = 5,0$ ;  $Q3 = 8,0$ ). Isso sugere que bombeiros com maior ACR atribuem mais importância a sentimentos de energia e motivação na vida cotidiana.

No valor “Relacionamentos calorosos com outras pessoas”, a diferença também foi evidente: mediana de 7,5 no grupo acima da média e 6,0 no grupo abaixo, com quartis mais altos entre os mais aptos. Esse dado indica uma maior valorização de vínculos afetivos e convivência interpessoal entre os que apresentam melhor ACR.

“Diversão e prazer na vida” foi outro valor significativamente mais percebido entre os mais aptos, com mediana de 8,0 versus 6,0 no grupo abaixo da média. Isso sugere que indivíduos com melhor  $VO_2$ máx tendem a perceber e buscar mais momentos de lazer, bem-estar e satisfação pessoal.

Ainda, “Sensação de realização” também foi mais valorizado no grupo acima da média (mediana = 8,0) em comparação ao grupo com menor  $VO_2$ máx (mediana = 7,0). Isso aponta para uma maior conexão entre a aptidão física e a percepção de autorrealização e conquistas pessoais.

Por fim, a referida análise das medianas e quartis desses quatro valores que se mostraram significativos permite uma compreensão mais detalhada das diferenças entre os grupos. Tais achados reforçam a existência de uma associação entre maior nível de aptidão cardiorrespiratória e maior valorização de elementos motivacionais, afetivos sociais e hedônicos.

Nesse sentido, participantes com maior aptidão cardiorrespiratória demonstram uma percepção mais intensa desses valores pessoais, sugerindo que o estilo de vida fisicamente ativo pode estar relacionado a uma visão mais positiva e estimulante da vida cotidiana, da convivência interpessoal e da busca por autorrealização. Trata-se de uma constatação relevante para políticas de

promoção de saúde e bem-estar em corporações militares, nas quais fatores motivacionais podem desempenhar papel crucial na adesão a comportamentos saudáveis e sustentáveis.

Em síntese, os resultados apontam que bombeiros militares com melhores índices de aptidão cardiorrespiratória não apenas apresentam maior valorização de aspectos relacionados ao prazer, entusiasmo e realização pessoal, como também se distinguem por níveis de atividade física autorreferida mais elevados. Tais achados reforçam a hipótese central do estudo de que os valores pessoais estão associados ao estilo de vida adotado, especialmente no que se refere ao comportamento físico e à percepção subjetiva do bem-estar.

Neste estudo realizado com bombeiros militares do sexo masculino, com idades entre 26 e 56 anos, observou-se que os valores pessoais apresentaram diferenças significativas entre aqueles com maior e menor aptidão cardiorrespiratória (ACR). Os bombeiros com ACR acima da média valorizaram mais aspectos motivacionais hedônicos e afetivo-sociais, como empolgação/entusiasmo, relacionamentos calorosos, diversão/prazer na vida e sensação de realização.

Ao analisar a distribuição dos valores pessoais entre os grupos, notou-se que valores ligados a segurança, autorrespeito e autoconhecimento foram priorizados de maneira semelhante por todos os participantes, independentemente do nível de ACR. Esse resultado indica que tais valores são considerados fundamentais para a carreira e podem estar associados à cultura organizacional dos bombeiros, caracterizada por estabilidade e disciplina. Por outro lado, os valores que diferenciaram os grupos parecem refletir dimensões afetivas-sociais e hedônicas, as quais podem ser favorecidas por um estilo de vida mais ativo, sugerindo que a experiência subjetiva de realização e prazer na vida pode estar associada ao maior envolvimento com atividades físicas e melhor condicionamento cardiorrespiratório.

Esses achados apontam para uma relação interessante entre o contexto profissional e os aspectos motivacionais individuais. No ambiente militar, que exige dedicação e disciplina, a valorização de aspectos como entusiasmo e realização pode atuar como fator de proteção contra o estresse ocupacional, aumentando a adesão a programas de atividade física e hábitos saudáveis. Além disso, o entendimento desses valores pode subsidiar o desenvolvimento de

ações educativas ou intervenções que dialoguem diretamente com as motivações internas desses profissionais, aumentando as chances de sucesso de estratégias voltadas à saúde e ao bem-estar.

## **CONCLUSÕES**

Neste estudo entre bombeiros militares do sexo masculino, observou-se que aqueles com maior aptidão cardiorrespiratória apresentaram maior valorização de aspectos motivacionais e afetivos, como entusiasmo, relacionamentos interpessoais e sensação de realização. Os demais valores pessoais, como segurança, autorrespeito e autoconhecimento foram semelhantes entre os grupos. Esses achados sugerem que compreender os valores pessoais pode auxiliar na elaboração de estratégias de promoção de atividade física e programas de treinamento físico direcionados, integrando elementos que dialoguem com as motivações intrínsecas dos profissionais.

Considerando a importância da aptidão física para o desempenho seguro e eficiente das atividades dos bombeiros militares, as corporações podem contribuir para a melhoria da saúde e do desempenho desses profissionais por meio do desenvolvimento de ações educativas e intervenções que considerem as dimensões motivacionais e afetivas identificadas. Assim, incentiva-se estilos de vida mais ativos e sustentáveis, promovendo a saúde e a qualidade de vida e bem-estar.

## **LIMITAÇÃO DO ESTUDO**

Como o questionário foi aplicado de forma online, existe a possibilidade de erros de interpretação por parte dos respondentes, o que pode impactar na precisão das respostas. Além disso, este estudo faz parte de um projeto de pesquisa realizado com Bombeiros Militares do Distrito Federal. Portanto, os achados desta pesquisa podem não refletir nas características e comportamentos de outros grupos sociodemográficos. Apesar dessas limitações, a presente pesquisa contribui de forma significativa para o entendimento da associação entre valores pessoais e indicadores de estilo de vida em uma população específica. Os resultados podem fornecer insights valiosos e servir como base para a reprodução de estudos futuros.

Por fim, deve-se considerar as limitações do estudo, como a utilização de dados autorrelatados, que podem estar sujeitos a vieses de memória ou superestimação. Entretanto, a aplicação de instrumentos validados e amplamente utilizados em estudos com bombeiros reduz a influência dessa limitação. Outro ponto a destacar é que o estudo contemplou apenas bombeiros do sexo masculino de uma corporação específica, o que limita a generalização dos achados para outras populações. Ainda assim, os resultados obtidos trazem contribuições importantes e fornecem base para futuros estudos que considerem outras variáveis ocupacionais e ampliem a investigação para diferentes grupos sociodemográficos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BULL, F. C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 2020.

COIMBRA, Marli Aparecida Reis; FERREIRA, Lúcia Aparecida; VEDANA, Kelly Graziani Giacchero. Relaciones interpersonales en una corporación de bomberos: implicaciones políticas e institucionales. *Revista de Administração Pública*, v. 58, p. e2024-0164, 2024.

DOÑA-TOLEDO, Luis et al. Valors associats a la satisfacció amb l'activitat física en l'adolescència. **Apunts. Educació física i esports**, v. 4, n. 138, p. 95-110, 2019.

GUTMAN, Jonathan. A means-end chain model based on consumer categorization processes. **Journal of marketing**, v. 46, n. 2, p. 60-72, 1982.

JACKSON, A. S. et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 22, n. 6, p. 863, 1990.

KAHLE, Lynn R. Social values and social change: Adaptation to life in America. **(No Title)**, 1983.

KAHLE, Lynn R. **Attitudes and social adaptation: A person-situation interaction approach**. Pergamon Press, 1984.

KAHLE, Lynn R. The nine nations of North America and the value basis of geographic segmentation. **Journal of Marketing**, v. 50, n. 2, p. 37-47, 1986.

KAHLE, L. R.; BEATTY, S. E.; HOMER, P. Alternative measurement approaches to consumer values: The list of values (LOV) and values and lifestyles (VALS). *Journal of Consumer Research*, v. 13, p. 405–409, 1986.

LILLIS, Jason; BOND, Dale S. Values-based and acceptance-based intervention to promote adoption and maintenance of habitual physical activity among inactive adults with overweight/obesity: A study protocol for an open trial. *BMJ open*, v. 9, n. 1, p. e025115, 2019.

OBUOBI-DONKOR, Gloria et al. A scoping review on the prevalence and determinants of post-traumatic stress disorder among military personnel and firefighters: Implications for public policy and practice. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 3, p. 1565, 2022.

OLIVEIRA, Laís Vieira Castro; ROMERO, Cláudia Buhamra Abreu; DA SILVA, Clayton Robson Moreira. Valores pessoais, estilo de vida e comportamento sustentável: um estudo com turistas em Jericoacoara, Ceará, Brasil. **Turismo: Visão e Ação**, v. 26, p. e 19064-e 19064, 2024.

Olsson, U. (1979). Maximum likelihood estimation of the polychoric correlation coefficient. *Psychometrika*, 44, 443-460.

ORYSIK, Joanna et al. Lifestyle and environmental factors may induce airway and systemic inflammation in firefighters. **Environmental Science and Pollution Research**, v. 29, n. 49, p. 73741-73768, 2022.

PORTO, Luiz Guilherme Grossi et al. A relação entre atividade física e saúde: uma abordagem histórica e conceitual. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 28, p. 1-7, 2023.

Poston, Walker S.C., Nattinee Jitnarin, C. Keith Haddock, Sara A. Jahnke, e R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01).

RAGHUVVEER, Geetha et al. Cardiorespiratory fitness in youth: an important marker of health: a scientific statement from the American Heart Association. **Circulation**, v. 142, n. 7, p. e101-e118, 2020.

ROGERS, Pablo. Melhores práticas para sua análise fatorial exploratória: tutorial no factor. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 26, p. e210085, 2022.

ROSS, Robert et al. Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice: a case for fitness as a clinical vital sign: a scientific statement from the American Heart Association. **Circulation**, v. 134, n. 24, p. e653-e699, 2016.

The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Timmerman, M. E., & Lorenzo-Seva, U. (2011). Dimensionality Assessment of Ordered Polytomous Items with Parallel Analysis. *Psychological Methods*, 16, 209-220.

WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. World Health Organization Technical Report Series, v. 854, p. 1-452, 1995.

YUKSEL, Hidayet Suha et al. School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: a systematic review. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 1, p. 347, 2020.