


**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Ana Júlia Strieder Dotto

**A CORRELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO E O
DESEMPENHO DOS CADETES NAS ATIVIDADES ACADÊMICAS E
MILITARES**

**Resende
2023**

	<p align="center">APÊNDICE II AO ANEXO B (NITCC) ÀS DIRETRIZES PARA A GOVERNANÇA DA PESQUISA E EXTENSÃO ACADÊMICAS NA AMAN</p> <p align="center">TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL</p>	<p align="center">AMAN 2023</p>
---	--	--

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL

TÍTULO DO TRABALHO: A CORRELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO E O DESEMPENHO DOS CADETES NAS ATIVIDADES ACADÊMICAS E MILITARES

AUTOR: ANA JÚLIA STRIEDER DOTTO

Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.

Autorizo o Exército Brasileiro (EB) a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por publicação em periódico da Instituição ou outro veículo de comunicação do Exército.

A Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente será fornecida se o pedido for encaminhado por meio de uma organização militar, fazendo-se a necessária anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.

É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.

A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente pode ser feita com a autorização do autor ou da Direção de Ensino da AMAN.

Resende, 14 de agosto de 2023

Ana Júlia Strieder Dotto
Ana Júlia Strieder Dotto

Dados internacionais de catalogação na fonte

D725c DOTTO, Ana Júlia Strieder

A correlação entre bem estar subjetivo e o desempenho dos cadetes nas atividades acadêmicas e militares / Ana Júlia Strieder Dotto – Resende; 2023. 57 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Marco Mendes Cavotti
TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2023.

1. Bem-estar subjetivo. 2. Satisfação com a vida. 3. Afetos positivos e negativos. 4. Desempenho. I. Título.

CDD: 355

Ficha catalográfica elaborada por Mônica Izabele de Jesus CRB-7/7231

Ana Júlia Strieder Dotto

**A CORRELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO E O DESEMPENHO DOS
CADETES NAS ATIVIDADES ACADÊMICAS E MILITARES**

Monografia apresentada
ao Curso de Graduação em
Ciências Militares, da Academia
Militar das Agulhas Negras
(AMAN, RJ), como requisito
parcial para obtenção do título de
Bacharel em Ciências Militares.

Orientador: Cel Marco Mendes Cavotti

**Resende
2023**

Ana Júlia Strieder Dotto

**A CORRELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO E O DESEMPENHO DOS
CADETES NAS ATIVIDADES ACADÊMICAS E MILITARES**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em 14 de 08 de 2023

Banca examinadora:

No impedimento de
Cel Marc Mendes Cavotti (Presidente/Orientador)

Atilio Sozzi Nogueira
TC Atilio Sozzi Nogueira

Jader
Cap Jader Caio Alves Lotfi

Rafael
Rafael - TC
Com C hit

Resende
2023

Dedico este trabalho aos meus pais, por todo amor e apoio que recebi desde que tive a honra de nascer nessa família até o momento em que escolhi seguir carreira militar. Os sacrifícios de vocês fizeram com que minha trajetória tivesse um objetivo além, tudo por vocês. Dedico também ao meu avô Ernesto, um pequeno grande homem que ensinou um pouco do que viu da vida durante seus 97 anos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me concedido a honra de pertencer a minha família, que tanto amo. Eles são a base de quem sou e referência de empatia, amor, perseverança e humildade. Me ensinaram a ser feliz com o simples da vida, e hoje sei que desde já tenho muito mais do que é preciso para alcançar a felicidade. Sou imensuravelmente grata por tudo que vivi. Como em minhas orações, reafirmo: sou consciente de todas as bênçãos que permeiam meu caminho, e não são poucas. Obrigada Deus pela proteção e paciência.

A meus companheiros de turma, que me ensinaram muito, pelos bons e maus exemplos. Tudo é aprendido. Cada dia dessa jornada que vivemos traz um ensinamento, e fizemos isso juntos. A alegria dos meus dias são minhas amigas. Em especial, agradeço as minhas companheiras de turma, porque somente esse grupo com inúmeras particularidades entende como é difícil, mas possível. Tenho orgulho em ombrear com vocês.

Aos oficiais que estiveram presentes na minha trajetória, por terem abdicado de seu tempo em prol da minha formação. Uma das maiores lições que levo é que educar é frustrar, e quando entendemos isso, a vida se torna mais leve. Por fim, agradeço ao meu orientador, por ter me incentivado a explorar um pouco da Psicologia Positiva e ao meu coorientador, que me ajudou a definir os rumos deste trabalho. Obrigada pela disposição e auxílio prestados para a realização de mais uma grande etapa da formação.

RESUMO

A CORRELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO E O DESEMPENHO DOS CADETES NAS ATIVIDADES ACADÊMICAS E MILITARES

AUTOR: Ana Júlia Strieder Dotto
ORIENTADOR: Marco Mendes Cavotti

O objetivo deste trabalho foi investigar a correlação entre o bem-estar subjetivo (BES) e o desempenho acadêmico e militar dos cadetes em formação na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). O BES é a maneira pela qual os indivíduos avaliam subjetivamente suas vidas, e possui como principais componentes a satisfação com a vida (SV) e os afetos positivos e negativos (APN). Primeiramente, é preciso compreender que o bem-estar subjetivo é percebido por meio de uma série de fatores que influenciam em como o indivíduo se sente em um determinado período. O nível de SV é uma das variáveis que pode interferir no bem-estar, acarretando a melhora ou piora no desempenho global. Além disso, os APN, ou seja, a presença de diferentes estados de humor, tanto os entusiasmados como os mais aversivos, também compõem o BES e o quadro de variáveis que modificam a forma como indivíduo se sente. No decorrer do trabalho, o BES foi relacionado com o desempenho dos cadetes a fim de verificar a existência de correlação entre estes. Assim, foi possível apresentar as escalas que medem as variáveis, como a Escala de Satisfação com a Vida e a Escala de Afetos Positivos e Negativos, visando uma futura utilização como ferramentas de auxílio de desenvolvimento pessoal e cognitivo, podendo serem usadas também para acompanhamento da saúde mental dos cadetes, um grande ponto de relevância. No decorrer do trabalho foi apresentado um programa de intervenção em profissionais de segurança pública, com o intuito de demonstrar os benefícios resultantes do incremento do bem-estar subjetivo e ainda, estabelecer uma ligação entre as atividades vivenciadas na AMAN e o possível uso dessas intervenções relativas ao bem-estar subjetivo nos cadetes. Para obter os dados que deram embasamento para a realização deste trabalho, foi aplicado um questionário nos cadetes da AMAN, composto por questões da Escala de Satisfação com a Vida e a Escala de Afetos Positivos e Negativos. Além disso, dados individuais de desempenho foram levantados, como classificação no curso, notas de conceito atitudinal, notas de tiro (fuzil e pistola) e notas de Treinamento Físico Militar (TFM). A pesquisa apresenta como o BES se relaciona positivamente com o desempenho dos Cadetes nas atividades, correlacionando as variáveis que compõem o BES de cada indivíduo, analisando as escalas e observando o resultado obtido. O resultado possibilitou concluir que a temática é importante para os futuros oficiais, visto que os dados apontam que o aumento dos níveis das variáveis psicológicas estudadas se relaciona com grande parte das variáveis de desempenho individual. Portanto, este trabalho demonstra que, adaptando-se uma ferramenta para acompanhamento e estímulo dos níveis de bem-estar subjetivo dos cadetes, seria possível aprimorar o desempenho desses militares ainda durante a formação e trazer benefícios a saúde mental a longo prazo.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo. Satisfação com a vida. Afetos Positivos e Negativos. Desempenho.

ABSTRACT

AUTHOR: Ana Júlia Strieder Dotto

ADVISOR: Marco Mendes Cavotti

The objective of this study was to investigate the correlation between subjective well-being and the academic and military performance of cadets in training at the Agulhas Negras Military Academy (acronym in portuguese: AMAN). The SWB is the way individuals subjectively evaluate their lives, and its main components are life satisfaction (LS) and positive and negative affect (PNA). First, it is necessary to understand that subjective well-being is perceived through a series of factors that influence how the individual feels in a given period. The level of LS is one of the variables that can interfere with well-being, leading to improvement or worsening in overall performance. In addition, the PNAs, that is, the presence of different moods, both the enthusiastic and the aversive ones, also make up the SWB and the variables that modify the way the individual feels. In the course of the work, the SWB was related to the cadets' performance in order to verify the existence of a correlation between them. Thus, it was possible to present the scales that measure the variables, such as the Life Satisfaction Scale and the Positive and Negative Affect Scale, aiming at a future use as tools to aid in personal and cognitive development, and that can also be used to monitor the cadets' mental health, a big point of relevance. Throughout the study, an intervention program was presented for public security professionals, with the intention of demonstrating the benefits resulting from the increment of subjective well-being, and also, to establish a connection between the activities experienced in the AMAN and the possible use of these interventions related to subjective well-being in cadets. To obtain the data that provided the basis for this study, a questionnaire was applied to the AMAN cadets, composed of questions from the Satisfaction with Life Scale and the Positive and Negative Affects Scale. In addition, individual performance data were collected, such as course rank, attitudinal concept scores, shooting scores (rifle and pistol), and Army Physical Test (APT) scores. The research presents how the BES relates positively to the Cadets' performance in the activities, correlating the variables that make up each individual's BES, analyzing the scales, and observing the results obtained. The result made it possible to conclude that the theme is important for future officers, since the data shows that increased levels of psychological variables are related to a large part of the individual performance variables. Therefore, this study demonstrates that by adapting a tool to monitor and stimulate the cadets' levels of subjective well-being, it would be possible to improve the performance of these militaries even during their training, and bring benefits to their mental health in the long term.

Keywords: Subjective well-being. Satisfaction with life. Positive and negative affections. Performance.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Menção de Tiro I e Tiro II.....	22
Tabela 2 – Tipos de TFM.....	23
Tabela 3 – Correspondência de Menção para notas.....	24
Tabela 4 – Média, Mediana e Desvio Padrão das Variáveis.....	32
Tabela 5 – Variáveis Psicológicas entre os Sexos.....	34
Tabela 6 – Coeficiente de Correlação Linear de Pearson entre as variáveis.....	36

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Alvo representativo.....	21
-------------------------------------	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AC	Avaliação de Controle
AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
BES	Bem-estar subjetivo
DESMil	Diretoria de Educação Superior Militar
EsPCEx	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
NCL	Nota de Conceito Lateral
NCV	Nota de Conceito Vertical
NDACA	Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos
NFC	Notas Finais de Curso
NIDACA	Normas Internas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais
P4A	Projeto de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal
PNU	Pista de Natação Utilitária
PPM	Pista de Pentatlo Militar
PST	<i>Positive Self Test</i>
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TEPT	Transtorno de Estresse Pós-Traumático
TFM	Treinamento físico Militar
TFM I	Treinamento físico Militar I
TFM II	Treinamento físico Militar II
TFM III	Treinamento físico Militar III

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 OBJETIVOS	15
1.1.1 Objetivo geral.....	15
1.1.2 Objetivos específicos	15
2 REFERENCIAL TEÓRICO	16
2.1 BEM-ESTAR SUBJETIVO	16
2.2 Afetos positivos e negativos: Componente afetivo	18
2.2.1 Afetos positivos	18
2.2.2 Afetos negativos	18
2.2.3 Escala de Afetos Positivos e Negativos.....	19
2.3 SATISFAÇÃO COM A VIDA: COMPONENTE COGNITIVO	19
2.3.1 Escala de satisfação com a Vida.....	20
2.4 NOTAS DE TIRO DE FUZIL E PISTOLA	21
2.5 NOTAS NO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR	22
2.6 CLASSIFICAÇÃO GERAL NO CURSO.....	23
2.7 CONCEITO ATITUDINAL.....	25
2.8 BEM-ESTAR SUBJETIVO: INTERVENÇÃO E AVALIAÇÃO EM PROFISSIONAIS DA SEGURANÇA PÚBLICA	26
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO.....	29
3.1 TIPO DE PESQUISA	29
3.2 MÉTODOS	29
3.2.1 Pesquisa bibliográfica	29
3.2.2 Pesquisa documental	30
3.2.3 Levantamento	30

3.2.4 Questionário online	30
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	32
4.1 PARTICIPANTES.....	32
4.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA	32
4.3 ANÁLISE DAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS ENTRE OS SEXOS	33
4.4 CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS	35
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERÊNCIAS	43
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO.....	48
ANEXO A – TABELA COM ÍNDICES DE TFM	50
ANEXO B – ESCALA DE MENSURAÇÃO DA POSITIVIDADE.....	51
ANEXO C – ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA	52
ANEXO D – ATITUDES AVALIADAS NO CONCEITO ATITUDINAL	53

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho de conclusão de curso teve por finalidade investigar a correlação entre o bem-estar subjetivo, nas esferas cognitiva e afetiva, e o desempenho nas atividades acadêmicas e militares do cadete da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), futuro oficial combatente do Exército Brasileiro. Inserido na área de Estudos Interdisciplinares sobre Educação, pertence a linha de pesquisa da Psicologia Aplicada a Processos Educativos e Sociais, e relaciona-se com a psicologia positiva aplicada ao contexto militar. De início, abordaremos o conceito de bem-estar subjetivo e seus componentes, para que possamos explicar a relação de correspondência entre estes e os índices obtidos pelos cadetes em determinadas avaliações, para então fazermos uma comparação entre os resultados obtidos.

A missão do Exército Brasileiro se baseia em tradições e vocações, definidas e colocadas em prática com ao longo da história e da formação sociocultural do Brasil (BRASIL, 2014). A Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) é o estabelecimento de ensino superior responsável por formar os oficiais combatentes de carreira do Exército há mais de dois séculos. Por ser a escola de futuros comandantes, potenciais líderes, possui no campo atitudinal um dos pilares para o desenvolvimento, acompanhamento e avaliação das competências de seus cadetes (MIRANDA *et al.*, 2018; BAMBERG *et al.*, 2019).

O exercício da profissão militar exige uma formação que prepare o indivíduo para a necessidade do aperfeiçoamento, adestramento e a exigência constante, característica de uma carreira pautada pela disponibilidade permanente. Para que isso se realize, o oficial de carreira da Linha de Ensino Militar Bélico é inserido em um sistema de educação acadêmico e militar continuado, que proporciona meios para adquirir as competências específicas dos diversos níveis de exercício da profissão militar. (BRASIL, 2014).

A Academia Militar das Agulhas Negras, subordinada à Diretoria de Educação Superior Militar (DESMil), é onde ocorre o cerne dessa formação, sendo responsável por oferecer o ensino superior do futuro Aspirante a Oficial das Armas de Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia e Comunicações, do Serviço de Intendência e do Quadro de Material Bélico. Ao final dos 5 anos de formação, o concludente é declarado Aspirante a Oficial e recebe o grau de Bacharel em Ciências Militares, após ter cumprido uma grade curricular que inclui disciplinas ligadas às ciências humanas, exatas, sociais e militares inerentes às diversas especialidades que integram a Linha de Ensino Militar Bélico do Exército. (BRASIL, 2014).

A AMAN fundamenta a formação dos futuros Aspirantes no integral desenvolvimento da pessoa, tendo atuação nos domínios afetivos, psicomotores e cognitivos. Cabe ressaltar

uma priorização na aquisição de competências profissionais e o desenvolvimento de sólidos atributos de liderança. (BRASIL, 2015).

A fim de desenvolver atitudes e valores inerentes à profissão, os cadetes deparam-se, cotidianamente, com diversos requisitos próprios do ensino militar, como o fato de estarem submetidos a um regime de internato durante o curso, devendo, portanto, pernoitar no estabelecimento militar; a formação contínua de adaptação física e militar que requerem treinamento; a dificuldade em resistir a fadiga física e mental; às privações por estarem longe da família; entre outros. (BRASIL, 2014).

Deste modo, é notável que o ensino da Academia Militar é altamente rigoroso e exigente, representando um possível e constante desafio frente ao bem-estar físico e psicológico dos discentes (MADDI *et al.*, 2012). A partir disso, é importante perceber o papel do bem-estar na vida militar, que pode ser alcançado por meio do desenvolvimento de aspectos saudáveis e adaptativos do indivíduo, os quais podem ser incrementados para compensar as fragilidades e para lidar com as adversidades que são inerentes à condição humana, impactando diretamente na carreira profissional. (SELIGMAN, 2011).

Sabe-se que desde final da década de 1990 até os dias atuais, houve muitos avanços por meio do desenvolvimento de pesquisas científicas e de intervenções com rigor metodológico com o objetivo de proporcionar melhoria na qualidade de vida das pessoas (SELIGMAN, 2011; ADLER; SELIGMAN, 2016). Nesse contexto, enquadra-se o conceito de Bem-Estar Subjetivo (BES), que pode ser entendido como um conjunto de avaliações globais que o indivíduo faz acerca de sua vida e de suas experiências emocionais. O BES possui dois componentes, sendo um componente cognitivo (satisfação com a vida) e um componente emocional (afetos), sendo o último dividido em positivos e negativos (DIENER, 1984; DIENER; OISHI; LUCAS, 2015). A satisfação com a vida refere-se à percepção subjetiva do quanto a vida de um indivíduo é satisfatória, ou seja, refere-se ao julgamento que se faz sobre a presença ou não de prazer e contentamento em sua vida. (ADLER *et al.*, 2017; DIENER; LUCAS; OISHI, 2005).

O componente emocional do BES é constituído pelos afetos, vivenciados por meio das emoções positivas ou negativas. Os afetos positivos incluem amor, alegria, interesse, entre outros (TUGADE; FREDRICKSON, 2002) e favorecem interpretações mais positivas das relações, sociabilidade, bem-estar físico, enfretamento mais satisfatório diante das mudanças e eventos desafiadores, além de originalidade e flexibilidade diante das situações (LYUBOMIRSKY *et al.*, 2005). Os afetos negativos estão relacionados com a frequência com que se vivencia a tristeza, a solidão, a irritação, o mau-humor e a preocupação.

Por ter a possibilidade de planejar a execução das atividades curriculares, o sistema de ensino aprendizagem da AMAN permite que sejam investigadas as eventuais correlações entre afetos e a avaliação atitudinal, bem como a relação entre satisfação com a vida e desempenho atitudinal. Da mesma forma, é possível inferir que variáveis como desempenho cognitivo, psicomotor e desenvolvimento de liderança também podem possuir relação com o campo do bem-estar. (NOGUEIRA *et al.*, 2021).

Uma pesquisa envolvendo agentes de segurança pública, como bombeiros e policiais civis e militares, mostrou a aplicação de um programa de intervenção visando o incremento do nível do BES com diferentes amostras desses profissionais. Tais indivíduos foram escolhidos devido a semelhança das funções desempenhadas pelos profissionais da segurança pública com as características gerais das funções exercidas por um oficial do EB, como, por exemplo, a dedicação integral ao trabalho, pois diante de uma situação extrema pode ser acionado a qualquer momento. (CASTRO; CRUZ, 2015).

Além disso, existem os riscos pessoais e/ou familiares inerentes à profissão (se ferir, morrer e/ou represália relacionada aos procedimentos executados), que acabam sendo possíveis fontes de estresse que prejudicam a saúde física e mental (ANDRADE *et al.*, 2009). Após o programa de intervenção, houve evidências empíricas relevantes quanto à efetividade das ações, demonstrando que o aumento dos Afetos Positivos e a diminuição dos Afetos Negativos estão relacionados ao incremento do Bem-Estar Subjetivo (DIENER; LARSEN, 1984), e ao menor risco ao desenvolvimento de psicopatologias que apresentam a interação com alto neuroticismo (MCCRAE; COSTA, 2008), contribuindo como fatores protetivos para a saúde mental.

Nesse sentido, torna-se relevante desenvolver propostas que estimulem o incremento do bem-estar, realizando uma verificação e acompanhamento do nível em que se encontra, seja de forma individual ou em grupos, como comunidades, organizações e nações. (HUPPERT; SO, 2013).

Trazendo para o Exército Brasileiro, o desenvolvimento do BES por meio de ações que visam o desenvolvimento das emoções positivas e da construção de práticas que geram ambientes institucionais mais adaptativos se faz necessário nas escolas de formação. Nesse sentido, o foco está em ações que favoreçam o desenvolvimento da promoção do bem-estar mesmo diante de condições tão adversas (SELIGMAN, 2011; SELIGMAN; CSIKSZENTIMIHALYI, 2000), visto que as atividades naturalmente desafiadoras da

profissão militar, as quais os cadetes são submetidos exigem uma resposta positiva frente aos obstáculos naturalmente impostos pela formação militar.

Logo, é possível observar uma conexão entre as atividades exercidas na Academia Militar das Agulhas Negras e a necessidade da manutenção e incremento de uma base psicológica robusta, tendo como ferramenta o desenvolvimento do BES nos cadetes, com o intuito de aprimorar os resultados obtidos pelos indivíduos ainda durante a formação, nas esferas acadêmica e militar, e por consequente, na vida pessoal e profissional.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Apresentar a correlação entre bem-estar subjetivo e o desempenho do cadete nas atividades acadêmicas e militares, visando uma possível melhoria na robustez mental e, por consequência, impactando na carreira do futuro oficial do Exército Brasileiro a curto e longo prazo.

1.1.2 Objetivos específicos

Abordar os conceitos relativos a bem-estar subjetivo e competências cognitivas e afetivas;

Aplicar o questionário de Satisfação com a vida e de bem-estar afetivo nos cadetes de ambos os sexos do 4º ano do Curso de Intendência de 2023;

Coletar dados dos cadetes em estudos referentes a classificação atual, desempenho em tiro, notas relativas ao treinamento físico militar e nota de conceito atitudinal;

Correlacionar os dados relacionados as variáveis que compõem o bem-estar subjetivo e o desempenho dos cadetes;

Comparar os resultados das variáveis psicológicas entre os sexos;

Correlacionar as variáveis de desempenho entre si; e

Correlacionar as variáveis psicológicas entre si.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. BEM-ESTAR SUBJETIVO

O bem-estar subjetivo é uma variável psicológica e possui, pelo menos, dois componentes básicos: afeto e cognição (OSTROM, 1969). O componente cognitivo está relacionado com a satisfação com a vida, sentenciado por aspectos racionais e intelectuais. A satisfação com a vida é tida como um estado subjetivo, vinculado ao bem-estar subjetivo e às emoções, podendo influenciar o modo como esse indivíduo se relaciona em sociedade. (DIENER *et al.*, 1985).

O componente afetivo diz respeito aos afetos positivos e negativos, ligados às emoções (PAVOT; DIENER, 1993). São importantes para a adaptabilidade às situações adversas, pois os afetos positivos e negativos cooperam para o bom funcionamento psicológico. (FREDRICKSON, 1998).

À luz da Psicologia Positiva, infere-se que o bem-estar subjetivo e os afetos positivos e negativos viabilizam o favorecimento da qualidade de vida durante a formação acadêmica e militar do futuro Oficial na AMAN. Dessa forma, é notável a relevância desses conceitos para a atuação futura dos recém-formados chefes militares, potenciais líderes. (NOGUEIRA *et al.*, 2021).

Vale observar que o estudo do bem-estar subjetivo em contexto militar está em estado de ascensão, e contempla as Forças Armadas (FA), em especial o Exército Brasileiro, abrangendo o emprego em Operações de Garantia da Lei e da Ordem e em Operações de Manutenção da Paz. (SCHINCARIOL; VASCONCELLOS, 2001).

A carreira das armas exige do indivíduo diversas capacidades essenciais à vivência militar, como vocação, lealdade, disciplina e renúncia voluntária, pondo em risco a própria vida em comprometimento com pátria. O preparo necessário para conviver com os riscos e implicações da profissão requerem esforço físico e mental (BRASIL, 2014). Decorrentes de tais demandas constantes, acredita-se que as condições afetivas e comportamentais possam, a longo prazo, culminar em sintomatologias de estresse e ansiedade para alguns indivíduos, especialmente para aqueles que possuem poucas, insuficientes ou equivocadas estratégias de enfrentamento de desafios. Segundo Diener (1996), as características ambientais e individuais também devem ser levadas em consideração, visto que o modo como as pessoas avaliam e vivem positivamente suas vidas influencia no quadro geral de avaliação de bem-estar subjetivo.

Diante disso, é importante ressaltar que estudos apontam que elevados níveis de bem-estar subjetivo (BES) são um prenúncio de saúde futura (LYUBOMIRSKY; KING; DIENNER, 2005), o que demonstra a correlação do BES com a qualidade de vida, não só para o tempo presente como também para anos vindouros. (NOGUEIRA *et al.*, 2021).

A promoção do bem-estar durante a formação do oficial combatente pode contribuir no preparo e emprego do militar formado na Academia, o que poderia influenciar na atuação em operações de amplo espectro, em operações de guerra não convencional, operações de não guerra e operações no espaço cibernético (BRASIL, 2015). Shigemura e Nomura (2002) apontam para a demanda por desenvolvimento dessa área da psicologia, visto que, até o fim da Guerra Fria, pouca importância se deu às missões de paz e seus efeitos sobre a saúde dos militares envolvidos. Foi constatado que soldados que participaram de missões de paz enfrentaram um grande número de eventos estressores e desenvolveram problemas físicos e psíquicos, o que evidencia a necessidade do estudo e desenvolvimento do BES na esfera militar, seja em ambiente de paz como no contexto das operações.

As Forças Armadas Norte Americanas inseriram a psicoterapia positiva em sua cultura de preparo e emprego no contexto da guerra híbrida e da evolução dos conflitos armados no Oriente Médio, buscando treinar um exército forte psicologicamente. O ponto de inflexão para que o Pentágono passasse a dar importância para as aptidões psicológicas da tropa foi a experiência adquirida nas guerras passadas, como a Guerra do Vietnã e a Guerra do Iraque. (REIVICH *et al.*, 2011).

A consequência tomaram grandes proporções, atingindo diretamente os combatentes e indo além, abrangendo toda a nação norte americana. A pressão da mídia e as inúmeras baixas causadas por mortes violentas abalaram a população, e os sobreviventes herdaram psicopatologias como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e esquizofrenia, muitas vezes levando ao suicídio. (REIVICH *et al.*, 2011).

Trazendo para a formação na Academia Militar das Agulhas Negras, a promoção do bem-estar subjetivo já no berço da formação do futuro líder pode auxiliar no desenvolvimento das competências transversais, essenciais à carreira do oficial combatente, o que traria benefícios a curto prazo, relacionados ao incremento da qualidade de vida; e benefícios a longo prazo, vinculados à saúde física e mental. Estudos conduzidos por Seligman (2011) indicam que as emoções positivas produzem e ampliam recursos psicológicos que podem ser usufruídos por toda a vida. No combate, essas capacidades seriam utilizadas para, por exemplo, prevenir o TETP e tornar os combatentes mais fortes psicologicamente.

2.2 AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS: COMPONENTE AFETIVO

A positividade se insere no âmbito da psicologia positiva e entende-se pela disposição geral de um indivíduo para avaliar as esferas da vida de maneira positiva (JUNIOR; OLIVEIRA, 2018). A psicologia positiva analisa os aspectos da saúde dos indivíduos, buscando identificar distúrbios e esclarecer quais fatores podem influenciar na qualidade de vida, trazendo por consequência o aumento da longevidade e a melhoria da saúde mental, dentre outros benefícios. (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000; JAYAWICKREME; PAWELSKI, 2012).

Pelo fato de ambiente militar ser repleto de atividades de natureza desafiadora (SOUZA, 2015; GAILARD; SOETERS, 2006), é necessário levantar estratégias de enfrentamento dessas situações. Nesse contexto, a prevalência de aspectos positivos tem grande relevância (BORSA, *et al.*, 2016; SCHEIER; CARVER, 1993). Segundo Jingkai (2015), um líder militar poderia elevar seu grau de desempenho sob influência da positividade, pois propiciaria uma melhor integração entre as pessoas, mais criatividade e maior interação entre as pessoas e o ambiente. Contudo, é importante salientar que a negatividade possui uma função fundamental para os indivíduos, principalmente no que se refere a sobrevivência da espécie. Tal afirmação se baseia, por exemplo, pelo fato de o medo ser impeditivo de ações oferecem potenciais riscos à vida, como o medo de ir até a beira de um precipício. (JUNIOR; OLIVEIRA, 2018).

2.2.1 Afetos positivos

Os afetos positivos incluem sentimentos como confiança, alegria, interesse, otimismo e autoeficácia, favorecem interpretações mais positivas das relações, sociabilidade, comportamento pró-social e bem-estar físico, além de fazer com que o indivíduo apresente um enfrentamento mais satisfatório diante das mudanças e eventos estressores, originalidade e flexibilidade diante das situações, características valorosas e essenciais para o exercício da profissão militar. (LYUBOMIRSKY *et al.*, 2005).

2.2.2 Afetos negativos

Os afetos negativos regulam o sistema que orienta o funcionamento psicológico do indivíduo, que o faz vivenciar com maior frequência algumas emoções, como medo e tristeza, favorecendo a ruminação de pensamentos e adoção de comportamentos desadaptativos, como

se estivesse em estado de potencial perigo constante (TAYLOR *et al.*, 2017). Sabe-se que o foco na vivência desses afetos pode manter e até mesmo aumentar os quadros de depressivos (NOLEN-HOEKSEMA *et al.*, 2008), além de acarretar prejuízos ao suporte social recebido. Isso ocorre devido a condição que um indivíduo que vivencia esse padrão de afetos possui, em que tende a ruminar emoções negativas e reclamar constantemente, causando certo desconforto em quem convive diariamente (CALMES; ROBERTS, 2008). Os afetos negativos se relacionam com a frequência com que se vivenciam esses sentimentos que remetem a tristeza, mau-humor e a preocupação, por exemplo. Entretanto, isso não significa que a ausência de emoções negativas seja benéfica, devido a sua função protetora e de ajustamento do indivíduo, como exemplo, a compreensão da qualidade dos seus relacionamentos e a necessidade de ações para melhorá-los, bem como para tomar decisões mais adaptativas. (LYUBOMIRSKY, 2013).

2.2.3 Escala de Afetos Positivos e Negativos

O objetivo desta seção é apresentar uma das ferramentas de pesquisa utilizada para a confecção do Referencial Metodológico. Desenvolvido por Fredrickson (2009), o *Positivity Self Test* (PST), também conhecido como Escala de Afetos Positivos e Negativos, é um teste de mensuração de positividade composto por 10 itens relacionados a afetos positivos e 10 itens sobre afetos negativos, com intuito de avaliar a ocorrência do rácio de positividade, ou seja, a maior proporção de afetos positivos quando comparados com os negativos, levando em conta a intensidade das emoções vividas pelos participantes no período determinado. Estudos de Ribas Junior e Oliveira (2018) validaram este instrumento para o contexto militar da AMAN, tornando possível a utilização dessa escala para a pesquisa. Ademais, segue como Anexo B a escala PST utilizada na metodologia desta pesquisa.

2.3 SATISFAÇÃO COM A VIDA: COMPONENTE COGNITIVO

A Satisfação com a Vida é considerada um estado subjetivo, que possui relação com o bem-estar do indivíduo e suas emoções, fatores que podem vir a influenciar a maneira como este indivíduo age no meio social (DIENER *et al.*, 1985). Segundo Pavot e Diener (1993), a satisfação com a vida é um construto que o próprio sujeito desenvolve ao fazer o julgamento consciente da sua vida, relacionando as variáveis que envolvem as condições que cada um possui, segundo critérios próprios de avaliação, ou seja, baseando-se na experiência individual e singular de cada ser humano. (PADILHA *et al.*, 2018).

Buscando correlacionar satisfação com a vida com algumas variáveis presentes na rotina da formação na AMAN, verificou-se em um estudo realizado com alunos da Academia Militar Portuguesa que altos níveis de autoeficácia estão relacionados com elevados índices de satisfação com a vida e com o trabalho. Sabe-se que a autoeficácia é um dos fatores que compõem as emoções positivas do componente afetivo (LYUBOMIRSKY *et al.*, 2005). A partir disso, é possível inferir que alunos que acreditam na sua capacidade de cumprimento missão e que se consideram competentes possuem um melhor desempenho, e conseqüentemente, um melhor rendimento acadêmico. (ALVES, 2014; PEREIRA, 2013).

Outro estudo, realizado por Marques, Silva e Taveira (2017) com alunos do ensino médio, constatou que o maior envolvimento escolar e sucesso pessoal e vocacional relaciona-se estreitamente com a medida de satisfação com a vida e com o comprometimento do aluno nos estudos, contribuindo positivamente para um melhor rendimento acadêmico. Em suma, tanto o desenvolvimento do bem-estar pessoal, como do bem-estar laboral, podem interferir positivamente no rendimento acadêmico. (PADILHA *et al.*, 2018).

Para Bardagi e Hutz (2010), existe a necessidade de compreensão que a satisfação profissional e a satisfação com a vida devem ter ligação com a definição de planos para alcançar o cenário ideal de uma vida plena, pois essa tríade, quando posta em prática, auxilia no comprometimento com a carreira.

Pereira (2013) observou, em estudo realizado na Academia Militar Portuguesa, que o compromisso, a dedicação, o controle e o vigor são variáveis que influenciam nos índices de satisfação com a vida. É importante salientar que, para os jovens, o ingresso em uma instituição de ensino superior já é um grande desafio. Se tratando de uma Academia Militar, as exigências são ainda maiores, abrangendo especificidades físicas e emocionais inerentes à formação militar. Visto isso, é necessário que esses aspectos sejam considerados, pois são potenciais causadores de impacto sobre o percurso acadêmico e sobre os níveis de satisfação com a vida. (MARTINS, 2013).

Nessa mesma pesquisa, foi observado que as variáveis do *hardiness* (ou robustez psicológica, em tradução livre) se mostram significativamente associadas à satisfação com a vida, e que na população militar estudada por Pereira (2013), os efeitos do fenômeno impactam ainda mais os níveis de satisfação com a vida do que na população em geral. (PADILHA *et al.*, 2018).

2.3.1 Escala de Satisfação com a Vida

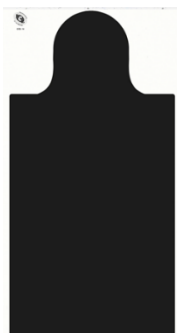
A Escala de Satisfação com a Vida (*Satisfaction With Life Scale*) foi desenvolvida por Diener *et al.* (1985) e é composta por 5 itens em formato tipo *Likert* de 5 pontos. Pautada no componente cognitivo do bem-estar subjetivo, possui a finalidade de avaliar o julgamento global do indivíduo acerca da satisfação com a vida, aglutinando itens de uma natureza global em uma única dimensão (PAVOT; DIENER, 1993). Segundo Diener (2000), é instrumento de ampla utilização em estudos sobre satisfação com a vida e, assim como o teste de positividade, possui validação para o contexto militar da AMAN. A tabela consta no Anexo C deste trabalho.

2.4 NOTAS DE TIRO DE FUZIL E PISTOLA

Esta seção destina-se a esclarecer os métodos estabelecidos para a aferição das menções das provas de tiro, para que o leitor compreenda o que é considerado um bom rendimento, a fim de que seja possível associar as notas dos cadetes em estudo com os resultados obtidos com o Teste de Positividade e a Escala de Satisfação com a Vida.

A Seção de Tiro da AMAN é responsável por lecionar para os cadetes as disciplinas de Tiro de Fuzil (Tiro I) e Tiro de Pistola (Tiro II). As notas dessas disciplinas são aferidas a partir de duas avaliações, sendo uma a Avaliação Formativa, que compõe 1/3 da nota final e uma Avaliação de Controle (AC), que compõe os 2/3 restantes. A nota das provas de tiro é dada conforme o número de impactos válidos no local delimitado dentro do alvo, ou seja, de acordo com a quantidade de acertos. O alvo utilizado nos treinamentos e nos dias de prova está representado pela Figura 1, sendo considerados válidos todos os impactos encontrados na região preta.

Figura 1 – Alvo representativo



Fonte: LCL Alvos - São Caetano do Sul –SP (2022)

Para a prova é disponibilizado 1 (um) alvo por cadete e 15 (quinze) munições. A partir do número de impactos válidos, é dada a menção conforme a tabela abaixo:

Tabela 1 – Menção de Tiro I e Tiro II

NÚMERO DE IMPACTOS VÁLIDOS	NOTA
15	10
14	9,3
13	8,7
12	8,0
11	7,3
10	6,7
09	6,0
08	5,3
07	4,7
06	4,0
05	3,3
04	2,7
03	2,0
02	1,3
01	0,7
00	0,0

Fonte: Normas Internas de Avaliação da Aprendizagem (2022)

2.5 NOTAS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O cadete é avaliado na disciplina de Treinamento Físico Militar (TFM) conforme os índices estabelecidos pela Portaria vigente naquele ano, visando aferir o desenvolvimento do cadete de ambos os sexos na área do treinamento físico.

Segundo BRASIL (2018b, p.8), o TFM tem por objetivos desenvolver habilidades, capacidades físicas e competências necessárias para a formação do oficial, conforme a tabela abaixo:

Tabela 2 – Tipos de TFM

EsPCEx/ AMAN	DISCIPLINA	OBJETIVO
	TFM I	Desenvolver as capacidades natatória e utilitária, e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.
	TFM II	Desenvolver a capacidade neuromuscular e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações
	TFM III	Desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.

Fonte: BRASIL (2018b)

Segundo BRASIL (2018b), os padrões de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências do Exército Brasileiro, norteando o treinamento físico dos militares. Portanto, os cadetes possuem como objetivo mínimo atingir a média 5,00 e a suficiência em TFM, de acordo com as tabelas de conversão de graus constantes na Portaria, correspondentes o Curso de Formação de Oficiais.

A cada semestre da formação é realizada uma AC de cada disciplina de TFM, totalizando 2 (duas) AC por ano de formação. Essas avaliações possuem caráter somativo, podendo a nota variar de 0 (zero) a 10 (dez). A fim de exemplificar como são classificadas as notas de TFM, segue no Anexo A esse trabalho a tabela da BRASIL (2018b) referente a AC de TFM III dos cadetes de determinado ano da AMAN.

2.6 CLASSIFICAÇÃO GERAL NO CURSO

A cada ano letivo, os cadetes são classificados por ordem decrescente de rendimento, seguindo o princípio da meritocracia e considerando as notas e menções obtidas tanto em atividades acadêmicas como militares (BRASIL, 2014). Essa classificação é válida e determinante não só durante os anos de formação na AMAN, como também no transcorrer da carreira de oficial. A meritocracia influencia em decisões definitivas, como a escolha de arma, quadro ou serviço, realizada no início do segundo ano de formação da AMAN; e a escolha da

primeira organização militar que o militar irá servir, evento que ocorre no final do quarto e último no de formação, baseada na classificação dentro do curso.

Conforme consta em BRASIL (2020, p. 23):

Art. 86. O rendimento escolar dos discentes é julgado com base na análise dos resultados obtidos nos diferentes momentos do processo ensino-aprendizagem.
Parágrafo único. Os resultados das provas formais sempre serão expressos por notas, e os resultados das disciplinas, por notas e suas respectivas menções.

Ainda, para que o futuro aspirante a oficial obtenha a aprovação no curso, é necessário corresponder às exigências da BRASIL (2020, p. 23), que explicita:

Art. 90. O discente é considerado aprovado quando:
I - obtiver nota de ano/nota final de curso (NA)/(NFC) igual ou superior a 5,0 (cinco) ou menção REGULAR;
II - obtiver nota igual ou superior a 5,0 (cinco) ou menção REGULAR, respectivamente, em cada disciplina curricular;
III - obtiver nota igual ou superior a 5,0 (cinco) e menção REGULAR, respectivamente, ou for considerado APTO, nas AI dos módulos, caso existam;
IV - obtiver nota igual ou superior a 5,0 (cinco) ou menção BOM (B) na avaliação atitudinal;
V - obtiver nota igual ou superior a 5,0 (cinco) e menção REGULAR, respectivamente, ou for considerado APTO, nos TCC; e
VI - for considerado APTO no estágio profissional supervisionado.

Conforme BRASIL (2020, p.20), as notas poderão ser acompanhadas pela menção, conforme tabela abaixo:

Tabela 3 – Correspondência de Menção para Notas

Menção	Faixa de Notas
I	0,000 – 4,999
R	5,000 – 6,999
B	7,000 – 8,499
MB	8,500 – 9,499
E	9,500 – 10,000

Fonte: BRASIL (2020)

Essas avaliações têm por objetivo reconhecer se os discentes alcançaram as competências propostas, permitindo a constatação, a partir desses resultados, do nível do discente em relação ao seu desenvolvimento (BRASIL, 2020). As Notas Finais de Curso (NFC) serão compostas por menções relativas aos conteúdos conceituais, factuais e procedimentais; aos conteúdos atitudinais e ao Trabalho de Conclusão de Curso. A partir das NFC, é confeccionada a Listagem das Notas Finais por ano de formação, o que a classificação do cadete no âmbito da turma, sendo o primeiro colocado aquele que obtiver maior NFC no decorrer da formação e o último colocado o que tiver a menor NFC (BRASIL, 2021).

2.7 CONCEITO ATITUDINAL

O conceito atitudinal é uma nota formada a partir de uma avaliação somativa em que são consideradas dezenove atitudes constantes no Perfil Profissiográfico (Anexo D), que podem receber nota de um a dez, de acordo com as “o desempenho atitudinal” de cada indivíduo. Essa avaliação segue o preconizado pelas Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA), que estabeleceram as diretrizes da avaliação dos conteúdos atitudinais em todos os estabelecimentos de ensino do Exército (BRASIL, 2018a).

A Seção Psicopedagógica da AMAN realizou assessoramento para a elaboração das Normas Internas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NIDACA), que estabeleceram a sistemática para a referida escola de formação, utilizando como método a avaliação vertical e lateral das atitudes que compõem o eixo transversal do perfil profissiográfico do concludente da AMAN. (BRASIL, 2018a).

A avaliação é dividida em autoavaliação, avaliação lateral e vertical, sendo que a primeira é realizada pelo próprio cadete e possui caráter formativo, ou seja, não compõe a sua nota. A segunda é realizada pelos companheiros de pelotão/seção, formando assim a Nota de Conceito Lateral (NCL), e a terceira é feita por instrutores do curso, que possuem convívio diário com o cadete, compondo assim a Nota de Conceito Vertical (NCV) (BRASIL, 2018a). Essas duas notas possuem percentual sobre a nota anual dos cadetes, que varia conforme o ano de formação.

Segundo Miranda *et al.* (2018), o objetivo é de capacitar o discente de forma que este esteja apto para desempenhar funções durante a carreira. Por isso, torna-se essencial o mapeamento dos componentes da área atitudinal, visando mensurar corretamente as competências a serem atingidas pelos cadetes da AMAN, o que culminou no desenvolvimento do Projeto de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal (P4A).

Para constituição do P4A foram elencadas 19 competências transversais, incluídas no ensino da AMAN: abnegação, adaptabilidade, autoconfiança, camaradagem, combatividade, cooperação, decisão, dedicação, disciplina intelectual, discricção, equilíbrio emocional, honestidade, iniciativa, lealdade, organização, persistência, responsabilidade, rusticidade e sociabilidade. Conforme o que consta em BRASIL (2018a), o cadete que obtém a NCV e/ou

NCL inferior a cinco (escala entre zero e dez) é reprovado e submetido à apreciação do Conselho de Ensino.

2.8 BEM-ESTAR SUBJETIVO: AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO EM PROFISSIONAIS DA SEGURANÇA PÚBLICA

Os profissionais da segurança pública apresentam características ocupacionais semelhantes às vivenciadas por militares das Forças Armadas, que constituem fatores de risco para o desenvolvimento de psicopatologias como ansiedade, abuso de álcool e depressão (MONTEIRO *et al.*, 2013) e estresse ocupacional (BEZERRA *et al.*, 2013; SALVADOR *et al.*, 2013). As condições de trabalho, por serem tão particulares a esse tipo de carreira, podem gerar algumas dificuldades na saúde física e mental, como quadros osteomusculares, obesidade, níveis de colesterol elevado, transtornos de ansiedade, de humor, síndrome de Burnout e entre outros. (LIMA; ASSUNÇÃO, 2011; LIMA *et al.*, 2015; JESUS *et al.*, 2014; MINAYO *et al.*, 2011; SANTOS *et al.*, 2017).

Entretanto, o ambiente de trabalho pode se tornar propício para o desenvolvimento de características positivas nos indivíduos caso haja iniciativa das instituições em oferecer práticas para a promoção do bem-estar, possibilitando uma estimulação da positividade (SELIGMAN, 2011). Para isso, é necessário o investimento em programas que promovam atividades que amenizem o agravamento das condições ocupacionais e o impacto na saúde mental do indivíduo. No Brasil, esforços como a Lei nº 13.675/2018, que criou o Programa Nacional de Qualidade de Vida dos profissionais da segurança pública (Pró-Vida), são raros e tem importância fundamental (BRASIL, 2018c). Infelizmente, a implementação e monitoramento de projetos de atenção psicossocial e da saúde do trabalhador ainda é incipiente na área de segurança pública.

O aumento dos níveis de bem-estar minimiza os impactos de eventos negativos, e tem como um dos principais benefícios o melhor enfrentamento adaptativo de estresse agudo, podendo assim evitar a piora de quadros de depressão, ansiedade, uso de substâncias psicoativas ou das condições de saúde mental vivenciadas. (ZANON *et al.*, 2014).

O estudo em questão avaliou o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico dos profissionais de segurança pública, como também testou empiricamente intervenções positivas para aqueles que apresentaram redução no bem-estar e indicadores de sintomatologia depressiva. (SILVEIRA, 2020).

Esse estudo quase-experimental foi organizado em dividido em diferentes fases. O Estudo 1 buscou levantar a relação do Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico com a sintomatologia depressiva. O Estudo 2 foi dividido em três etapas: a Etapa 1 buscou adaptar e testar um protocolo de intervenção em uma amostra piloto; a Etapa 2 visou implementar um programa de intervenção para os profissionais de segurança pública; e a Etapa 3 teve por objetivo avaliar a efetividade por meio da comparação dos resultados nos grupos experimentais e grupos de controle no período de uma semana e um mês após as intervenções. (SILVEIRA, 2020).

No Estudo 1 foi avaliado o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-estar Psicológico, sendo que este último não é alvo da presente pesquisa, e a relação destes com a sintomatologia depressiva em 600 participantes de 3 (três) grupos distintos: policiais civis, policiais militares e bombeiros militares. Diversos instrumentos foram utilizados, dentre eles a Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos e Escala de Satisfação de Vida. (SILVEIRA, 2020).

No Estudo 2, foi realizada uma adaptação da psicoterapia positiva, parte do programa de intervenção, testado em um grupo piloto com seis participantes. Após, foi implementado no grupo experimental o protocolo de intervenção com 10 encontros grupais, com o objetivo de incrementar o bem-estar subjetivo e psicológico. A seguir, ocorreram as duas etapas de pós-teste, sendo a primeira uma semana após as intervenções e a segunda um mês depois das intervenções, totalizando 16 participantes (n=8 no grupo experimental e n=8 no grupo controle), em ambas as etapas. (SILVEIRA, 2020).

Os resultados obtidos a partir do Estudo 1 indicaram que os profissionais apresentaram um bom nível adaptativo de bem-estar subjetivo. No Estudo 2 foram implementadas intervenções, e nas etapas pós-teste foi possível perceber uma diminuição dos níveis dos Afetos Negativos e aumento dos Afetos Positivos e da Satisfação com a vida nos participantes. Nas diferentes etapas da avaliação, com o decorrer do tempo houve diferenças significativas para os afetos negativos e a satisfação com a vida, demonstrando que ocorreu mudança nos níveis desses construtos quando verificados em 1 semana e em 1 mês após do programa de intervenção. (SILVEIRA, 2020).

Alguns achados sugeriram uma indicação que para o incremento do bem-estar na amostra seria mais eficaz fazer uso das intervenções que fazem o manejo dos afetos negativos e da satisfação com a vida, o que pode estar relacionado com a amostra pesquisada. Assim, iniciar um trabalho estimulando inicialmente as emoções positivas pode não ser benéfico, pois

para alguns indivíduos o excesso de elementos positivos gera descrédito com as atividades propostas (SELIGMAN, 2011). Da mesma forma, é fundamental entender sob quais condições psicológicas as intervenções apresentam mais efetividade para promover o bem-estar. (LYUBOMIRSKY; LAYOUS, 2013).

É importante considerar que a pesquisa possui limitações, como o tamanho da amostra, a baixa adesão dos participantes por motivos variados e a heterogeneidade de três carreiras que corroboram a efetividade do programa de intervenção para incrementar algumas dimensões do bem-estar subjetivo. (SILVEIRA, 2020).

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

3.1 TIPOS DE PESQUISA

Foi realizada uma pesquisa descritiva, cujo objetivo é analisar, observar e estabelecer uma correlação entre as variáveis que permeiam os acontecimentos, sem que haja manipulação desses dados. O método utilizado foi o indutivo, que se baseia na observação dos fenômenos, na descoberta da relação entre eles e na generalização das relações. Na indução há uma ampliação do alcance do conhecimento em nome de uma “verdade provável”, visto que a observação da realidade é parcial. (ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS, 2019). Em benefício da ampliação dos conteúdos das premissas, a precisão do conhecimento não é a prioridade, e sim o conjunto de ideias gerais que se relacionam às premissas. (MARCONI; LAKATOS, 1991).

A produção de conhecimento foi feita por meio de pesquisa bibliográfica, pesquisa documental e levantamento com abordagem qualitativa e quantitativa. A pesquisa quantitativa baseia-se na quantificação desde a coleta das informações até o tratamento das variáveis e utiliza técnicas estatísticas como média, mediana e desvio padrão nas análises (ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS, 2019). A abordagem qualitativa permite a descrição da complexidade de um problema, a análise da interação entre as variáveis apresentadas, a compreensão dos processos vividos pelos grupos sociais estudados e o entendimento das particularidades do comportamento dos indivíduos, visto que leva em conta o aspecto da subjetividade. (SOUZA NETO, 2006).

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Pesquisa bibliográfica

De início, foi realizada a leitura de artigos científicos relativos às variáveis psicológicas e influências no comportamento humano. As palavras-chave que se destacam nesses artigos são: bem-estar subjetivo, afetos positivos e negativos, satisfação com a vida, saúde mental. Segundo Köche (2000), a pesquisa bibliográfica tem como objetivo ser um instrumento auxiliar para a construção e fundamentação de hipóteses, além de obtenção de

conhecimentos para referencial teórico. Além disso, serve de base para qualquer outra pesquisa científica, pois visa apresentar possíveis explicações de um problema utilizando o conhecimento disponível através de teorias publicadas em livros, artigos e manuais. (ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS, 2019).

3.2.2 Pesquisa documental

A pesquisa documental é amplamente utilizada e apresenta diversas semelhanças com a pesquisa bibliográfica, visto que ambas fazem uso de dados já existentes. O que as difere, em suma, é a origem das fontes. Enquanto a pesquisa bibliográfica fundamenta-se em material elaborado por autores cujo principal propósito é a leitura por públicos específicos, a pesquisa documental vale-se de todo tipo de documentos, com finalidades diversas. (ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS, 2019).

Foram utilizados como fontes de pesquisa documental os Manuais do Exército Brasileiro e algumas Portarias, documentos relacionados principalmente a temas relativos ao desempenho dos cadetes, buscando apresentar os índices das provas, o modo como as avaliações são realizadas e como são reguladas as atividades internas da AMAN.

3.2.3 Levantamento

Os levantamentos podem ser realizados com o todo de uma população, ou apenas com uma amostra dessa população. Optando-se por uma amostra, é importante defini-la e considerar que há possibilidade da obtenção de respostas não fidedignas e de pouca profundidade para o estudo da população pesquisada, visto que os resultados da amostra serão generalizados para todo o conjunto da população. (ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS, 2019).

O levantamento foi feito por meio de formulário, utilizando a plataforma do *Google Forms*, em que foram respondidas questões fechadas relativas ao Teste da Positividade e à Escala de Satisfação com a vida, a fim de avaliar o bem-estar subjetivo dos cadetes. Além disso, as questões abertas eram acerca do desempenho dos cadetes em atividades acadêmicas e militares, solicitando as notas das disciplinas em análise. Todas as perguntas estão no Apêndice A deste trabalho.

3.2.4 Questionário online

De início, é importante lembrar que o questionário utilizado para este estudo consta no Apêndice A deste trabalho. O questionário é subdividido em quatro seções, cada qual tratando a respeito de um aspecto fundamental para a pesquisa. A primeira seção apresenta o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para que o público-alvo entenda o objetivo da pesquisa e concorde ou não com a participação.

A segunda seção é relativa às notas obtidas no ano de 2022, iniciando pela classificação dentro do curso de Intendência, seguido pelas notas de conceito atitudinal, treinamento físico militar I, II e III; e das notas de tiro de fuzil e pistola. A terceira seção apresenta as questões convencionadas pela Escala de Satisfação com a Vida (*Satisfaction With Life Scale*), desenvolvida por Diener *et al.* (1985).

O instrumento foi projetado pautando-se no componente cognitivo de bem-estar subjetivo com a finalidade de avaliar o julgamento global da pessoa sobre a satisfação com a vida, apresentando itens de natureza global que se mantêm unidos em uma única dimensão (PAVOT; DIENNER, 1993). Apesar de datar de mais de três décadas, um estudo recente realizado por Padilha *et al.* (2018) revelou indícios de validade da referida Escala, que se mostrou fidedigna para o contexto militar, sendo assim válida para o universo dos cadetes da AMAN. (NOGUEIRA *et al.*, 2021).

Outrossim, destaca-se que a escala é de autorrelato, e é composta por 5 (cinco) itens em formato tipo *Likert* de 5 pontos, sendo: 0 “Nunca”, o 1 “Quase nunca”, o 2 “Às vezes”, o 3 “Com alguma frequência” e o 4 “Muito frequentemente”.

Na quarta e última seção, foi apresentado o Teste de Positividade (*Positivity Self Test*, PST), de autoria de Fredrickson (2009). O instrumento é composto por 10 itens sobre afetos positivos e 10 itens sobre afetos negativos. Cada item foi avaliado em uma escala tipo *Likert* de 4 pontos (0-nada; 1-um pouco; 2-moderadamente; 3-bastante; 4-extremamente), em que cada indivíduo analisou o quanto sentiu as emoções propostas pelo teste no período determinado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 PARTICIPANTES

Participaram do questionário 36 militares do 4º ano do Curso de Intendência, sendo 18 cadetes do sexo masculino e 18 cadetes do sexo feminino, o que corresponde, respectivamente, à 62% e 82% do total de integrantes. O questionário encontra-se no “APÊNDICE A” deste trabalho.

A realização Questionário Online teve como alvo levantar dados acerca da turma do 4º Ano de Intendência da AMAN, relacionando os resultados acadêmicos com as variáveis psicológicas que compõem o bem-estar subjetivo. Além disso, um diferencial é que foi possível comparar os resultados entre os sexos, com uma amostra da população em números iguais entre homens e mulheres, equilíbrio este que pode facilitar a análise dos dados.

4.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Abaixo, segue a tabela que representa a média, a mediana e o desvio padrão obtidos em cada variável no âmbito dos participantes:

Tabela 4 – Média, mediana e desvio padrão das variáveis

VARIÁVEL	MÉDIA	MEDIANA	DESVIO PADRÃO
CLASSIFICAÇÃO	23,42	24,50	13,95
CONCEITO ATITUDINAL	8,07	8,17	0,49
TFM I	7,42	7,55	1,65
TFM II	8,73	10,0	1,93
TFM III	8,39	8,40	1,49
TIRO I	8,13	8,10	1,10
TIRO II	8,77	9,10	1,15
SATISFAÇÃO COM A VIDA	2,63	3,00	1,09
AFETOS NEGATIVOS	1,69	2,00	0,74
AFETOS POSITIVOS	2,69	3,00	0,82
RÁCIO DE POSITIVIDADE	0,88	1,00	1,21

Fonte: Autor (2023)

Com base na Tabela 4, é possível observar que a classificação obteve o maior coeficiente de desvio padrão. Isso se deve ao fato de que cada cadete ocupa uma posição dentro da classificação, sem que haja repetição, o que, naturalmente, justifica esse coeficiente. Em contrapartida, é notável que o menor índice de desvio padrão foi o relacionado a conceito atitudinal. As notas de conceito dos cadetes, com poucas exceções, foram entre 7,0 e 9,0; o que corrobora o coeficiente apontado. Além disso, observando a média do conceito e comparando com a mediana, existe pouca diferença entre os valores.

Uma hipótese para que isso ocorra é a homogeneidade do grupo estudado. Dos 40 mil candidatos que prestaram concurso, 445 ingressaram na EsPCEX e passaram pela mesma formação durante 5 anos, o que tende a tornar o grupo cada vez mais homogêneo. Aqueles que apresentaram certo desvio que os diferenciava negativamente do restante da turma, acabaram, em grande parte, sendo reprovados ou desistiram ao longo do curso. Logo, é natural que não haja grande desvio padrão nessa avaliação.

Sobre as variáveis psicológicas, os afetos positivos e negativos apontam desvio padrão inferior a 1. É lícito supor que isso se deve a vivência dos afetos ser algo subjetivo, pois cada indivíduo tem uma percepção e é afetado de forma diferente pelas situações vividas no cotidiano, conseqüentemente, o grau de importância atribuído por cada um será diferente. Comparando a média entre os afetos positivos e os negativos, há uma divergência significativa entre os valores, sendo um índice superior para afetos positivos (2,69) e inferior para afetos negativos (1,69).

A partir da mediana, evidencia-se que a mediana dos afetos positivos (3) é superior a dos afetos negativos (2), principalmente levando-se em conta uma escala de 0 a 4. O rácio de positividade, ou seja, a maior proporção de afetos positivos quando comparado com os negativos, se mostrou com desvio padrão acima de 1, o que denota a ocorrência de respostas mais heterogêneas em comparação com as demais variáveis psicológicas. Uma hipótese para essa situação é que, o fato de haver experimentação de elevado grau de afetos positivos não impõe que haja pouca vivência de afetos negativos e vice-versa, pois um indivíduo pode sentir ambos com muita frequência. Destaca-se que, conforme apontado no referencial teórico, afetos negativos são normais ao longo da vida e necessariamente não são ruins em si, pois muitos deles são fundamentais para a nossa sobrevivência, como por exemplo o medo.

4.3 ANÁLISE DAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS ENTRE OS SEXOS

Após a análise da média das variáveis considerando a turma de intendência sem distinção entre os sexos, é importante que as variáveis psicológicas sejam comparadas entre homens e mulheres. Segue abaixo:

Tabela 5-variáveis psicológicas entre os sexos

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	MASCULINO	FEMININO
SATISFAÇÃO COM A VIDA	2,24	3,01
AFETOS NEGATIVOS	1,80	1,58
AFETOS POSITIVOS	2,37	2,98

Fonte: AUTOR (2023)

Comparando a média da satisfação com a vida, observamos uma diferença. Enquanto os cadetes do sexo masculino possuem a média de 2,24; as cadetes possuem coeficiente 3,01. Analisando os afetos positivos, as cadetes (2,98) também possuem média superior as dos cadetes (2,37). No caso dos afetos negativos, ocorre a situação contrária: os cadetes (1,80) experimentam com mais frequência os afetos negativos em comparação com as cadetes (1,58).

São três as hipóteses que podem explicar essa peculiaridade, sendo que as duas primeiras têm como premissa o pioneirismo das primeiras turmas compostas por mulheres combatentes.

A primeira é que a inserção do sexo feminino é uma novidade na formação bélica. Consequentemente, foi necessária uma significativa adaptação do curso para essa nova realidade. As mudanças, em todos os aspectos da vida do ser humano, geram necessidade de adaptação, que nem sempre é algo simples ou fácil. Ao longo da formação das primeiras turmas foram necessários ajustes desde a parte de infraestrutura, relativos a alojamentos, até a questão dos índices das provas físicas, equivalente ao masculino em termos de percepção de esforço. Tais ajustes provavelmente demandaram das cadetes o desenvolvimento de um nível adaptativo quanto ao curso e vice-versa. Isso pode explicar as diferenças positivas nos escores das variáveis positivas, pois as cadetes precisaram se adaptar ao curso que no início ainda se adaptava a elas. Dessa forma, qualquer avanço é muito valorizado e bem-vindo, que reflete positivamente no progresso da adaptação entre o curso e as cadetes.

Outro argumento, que vai ao encontro da hipótese já levantada, é que por serem novidade em uma Instituição que preza pelas tradições e possuía um processo de formação

exclusivamente masculino por mais de 200 anos, é lícito supor que o desafio de adaptação tende a ser maior para as cadetes. Isso se dá justamente pelo fato de a referida adaptação ocorrer não só antes do ingresso dessas militares, como também durante a formação em si. Seguindo essa linha de raciocínio, é possível inferir que essas dificuldades tornam a rotina da AMAN um desafio, como se cada dia fosse uma vitória. Isso implica no sentimento de emoções positivas, relacionadas a afetos positivos.

Outra hipótese é relacionada as limitações da pesquisa. Existe a possibilidade de haver erro no método ou influência do número de participantes que compõem a amostra, que por ser pequena, pode não corresponder ao que população total indicaria. O recorte temporal específico também pode ter grande impacto sobre os dados, pois acontecimentos específicos ocorreram nesse período.

4.4 CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS

O coeficiente de correlação de Pearson (r) ou correlação linear, é o grau de relação entre duas variáveis quantitativas e apresenta o grau de correlação através de valores situados entre -1 e +1. A correlação positiva ocorre quando uma variável aumenta e a outra também aumenta, sendo diretamente proporcional, tendendo a 1. Por outro lado, a correlação negativa ocorre quando o coeficiente se aproxima de -1 e as variáveis são inversamente proporcionais, ou seja, enquanto uma aumenta, a outra diminui. (FIGUEIREDO FILHO; SILVA JÚNIOR, 2009).

É importante lembrar que todas as variáveis estão suscetíveis a influência das limitações da pesquisa. Este estudo foi realizado em um recorte específico de tempo, abrangendo um período em que ocorriam atividades particulares àquele momento. O tamanho da amostra ($N=36$), em relação à população do universo considerado ($N=51$), com poucos participantes, pode não traduzir o que se passa com o todo da população. Além disso, pode haver erro no método, especialmente relacionado ao levantamento dos dados. Existe a possibilidade de haver incerteza quanto a algum dado a ser preenchido pelos participantes, especialmente relacionado aos índices que possuem casas decimais, o que pode interferir na análise dos resultados. É importante considerar que alguns itens das escalas relacionadas às variáveis psicológicas podem ter suas respostas influenciadas pelo sentimento de desajustabilidade social, derivado da percepção dos aspectos negativos por parte dos respondentes.

Na tabela 6 é possível observar como as variáveis interagem entre si através do coeficiente de correlação linear de Pearson:

Tabela 6 – Coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis

	CLASSIF	ATIT	TFM I	TFM II	TFM III	FUZ	PST	SATISF	AF NEG	AF POS	RACIO
CLASSIF		0,412*	0,473**		0,380*	0,09	0,05				
ATIT	0,412*				0,330*	-0,43	-0,153				0,326
TFM I	0,473**				0,667**						
TFM II								-0,388*	0,396*		
TFM III	0,380*	0,330*	0,667**								
FUZ							0,464**				
PST						0,464**					
SATISF		-0,009	0,101	-0,388*	-0,003	0,02	0,021	1	-0,172	0,538**	0,483**
AF NEG		-0,276	n.s	0,396*	n.s	-0,025	-0,046	-0,172	1	-0,249	-0,667**
AF POS		0,245	0,245	-0,124	n.s	0,118	0,023	0,538**	-0,249	1	0,767**
RACIO		0,326	n.s	-0,305	n.s	0,028	-0,036	0,483**	-0,667**	0,767**	1

n.s Não significativa. *: Significativa ao nível de 0,05; e **: Significativa ao nível de 0,01
Fonte: AUTOR (2023)

Avaliando a variável **classificação** em função das demais, é possível constatar que há proximidade com o conceito atitudinal (0,412*). Duas são as possíveis hipóteses para explicar esse caso: uma hipótese é que o grau do conceito atitudinal faz parte das notas que compõem a NFC, e portanto, interferem na classificação.

A segunda hipótese é que um cadete que é bem avaliado no âmbito atitudinal, ou seja, aquele que possui uma menção alta, necessita se destacar positivamente nas atitudes que são avaliadas. Dedicção, persistência, organização e responsabilidade fazem parte da gama de atitudes esperadas de um cadete, e aqueles que possuem uma boa classificação, na maioria das vezes, tendem a possuir tais características. Um exemplo: se um cadete se dedica aos estudos em uma matéria difícil e outro não demonstra o mesmo empenho, a dedicação que cada um investiu foi diferente. Conseqüentemente, o cadete que se dedicou mais tende a obter uma maior nota na prova. A atitude Dedicção teria uma menção diferente para esses dois indivíduos. Um cadete que executa reconhecidamente bem as atividades da AMAN costuma ser bem avaliado verticalmente e lateralmente. Assim, a boa classificação estaria alinhada a boa nota no conceito atitudinal.

Relacionado ao tiro, não há correlação significativa entre o tiro de fuzil (0,09) e pistola (0,05) com a classificação, mesmo que essas menções compoñham a NFC. Uma possível explicação seria o baixo peso, em proporção a todas as 12 demais disciplinas do ano letivo, atribuído às matérias de Tiro I e II, que possuem peso 0,5 na nota. Dessa forma, mesmo que a pessoa seja bem classificada e não obtenha uma boa nota na disciplina, o impacto não será tão grande.

Correlacionando a variável **conceito atitudinal** com TFM III (0,330*), é lícito supor que há uma proximidade por conta da visibilidade que a corrida possui em termos de exposição de possíveis vulnerabilidades. Quando um militar possui dificuldade em corrida, essa situação se torna aparente com muita facilidade, visto que a corrida é não só uma disciplina de TFM como também uma forma de deslocamento comum dentro da Academia. Ademais, o treino de corrida é uma atividade coletiva, realizada em forma. Assim, a dificuldade de alguns militares é mais visível em relação a treinamentos que tendem a ser mais individuais, como flexão, por exemplo. Além disso, a AMAN possui percursos e pistas variadas, onde o cadete pode treinar, inclusive nos fins de semana. Por conta disso, uma hipótese para a correlação entre conceito atitudinal e TFM III é que o baixo desempenho em corrida pode ser associado a falta de combatividade, dedicação, persistência e adaptabilidade, o que explicaria a menção mais baixa no conceito atitudinal.

Outro dado considerável é o rácio de positividade, que com coeficiente de 0,326 demonstrou que há proximidade entre conceito atitudinal e predominância de afetos positivos em contraposição aos negativos. Isso pode ser explicado pelo antagonismo entre os sentimentos que remetem a afetos negativos (estresse, mau-humor, medo, preocupação) com as atitudes avaliadas no conceito atitudinal, que se relacionam com características dos afetos positivos (autoeficácia, sociabilidade e autoconfiança).

Com relação ao **TFM I**, existe uma correlação forte (0,473**) com a classificação. Uma possível explicação é a composição da nota final dessa disciplina no ano letivo da pesquisa. No primeiro semestre, a nota foi relativa à pista natação utilitária (PNU) e salto da plataforma. Ao contrário das provas de natação que compuseram a nota dos anos anteriores, a PNU, por possuir obstáculos que permitem ganhar impulso, proporcionou a oportunidade para que os nadadores menos habilidosos pudessem conseguir um grau maior, visto que a distância entre os obstáculos é curta e o impulso faz, em tese, com que seja preciso nadar menos do que em uma prova de 50 metros livre.

Ademais, o salto da plataforma de 10 metros, prova que independe da aptidão para natação, vale 2,0 pontos da nota, enquanto a natação na PNU vale 8,0 pontos. Caso o militar

optasse por saltar da plataforma de 7,5 metros, a nota seria 0,5; grande diferença para o salto de 10 metros. No segundo semestre, a nota era relativa à Pista de Pentatlo Militar (PPM), prova que exige técnica e rusticidade, e na qual alguns cadetes podem possuir certa dificuldade em alguns obstáculos específicos, além do possível receio em se lesionar.

A partir disso, é lícito supor que a nota de TFM I foi composta por treinamentos e provas de atividades relativamente novas para os cadetes, visto que o **primeiro contato formal** que eles possuem com a PNU e a PPM é no terceiro ano de formação na AMAN, ano em que as referidas provas são objeto de avaliação na AC de TFM. Por isso, os desempenhos entre os cadetes nessas provas acaba sendo um diferencial para a nota e, conseqüentemente, para a classificação. Outra situação é a forte correlação com o TFM III (0,667**), que possivelmente poderia ser explicada pelo fato de a prova de PPM exigir rusticidade semelhante à da corrida, e quem possuir mais aptidão para a corrida, por consequência, tenderá a um melhor desempenho na PPM do que um indivíduo que possuir dificuldade no TFM III.

Analisando o **TFM II** e as variáveis psicológicas, foi possível observar que havia forte correlação negativa com satisfação com a vida (-0,388*) e correlação positiva com afetos negativos (0,396*). Essa relação inversamente proporcional pode ser explicada por uma peculiaridade resultante das provas que compõem a nota final dessa disciplina.

No primeiro semestre a flexão de braços era avaliada, enquanto no segundo semestre, a prova era subida na corda sem o auxílio dos pés. A prova de corda é de grande dificuldade para o sexo feminino pelo fato de não poder utilizar o apoio dos pés, sendo necessário grande esforço dos membros superiores. Por possuir diferenças biológicas comparadas aos homens, as mulheres precisam de treinamento constante e específico para obter um bom desempenho. É importante considerar que nessa prova, todos 18 cadetes do sexo masculino obtiveram grau 10,0. Apesar das diferenças biológicas, das 18 cadetes do sexo feminino, 10 obtiveram grau entre 8,0 e 10,0; 2 cadetes obtiveram grau maior que 5,0 e menor que 8,0 e 6 cadetes obtiveram grau igual ou inferior a 5,0; que é a nota mínima. Alguns fatores podem explicar esse fenômeno: a produção hormonal e seus reflexos, a diferença na musculatura dos corpos masculinos e femininos e a necessidade do treinamento contínuo por parte do sexo feminino para que não haja perda de rendimento.

Observando os dados da tabela 5, é possível perceber que os cadetes do sexo masculino possuem um índice menor de satisfação com a vida e de afetos negativos do que as cadetes, o que corrobora a correlação negativa entre TFM II e satisfação com a vida e a correlação positiva com afetos negativos, visto que todos os homens obtiveram grau 10,0.

Com relação ao **TFM III**, há forte correlação com classificação (0,380*), com conceito atitudinal (0,330*) e TFM I (0,667**), sendo que os dois últimos já tiveram a hipótese da correlação explanada em parágrafos anteriores. É lícito supor que a correlação com a classificação se dá pela falta de homogeneidade entre as notas da disciplina, ou seja, as notas oscilam entre os variados graus, devido aos diferentes desempenhos de acordo com a aptidão física de cada um.

Correlacionado as provas de tiro, houve correlação significativa somente com as variáveis de tiro de fuzil e pistola entre si. É lícito supor que isso ocorre devido a semelhança dos fundamentos de tiro, ou seja, quem bem executa os fundamentos na prova de tiro de fuzil, entende-se que fará o mesmo no tiro de pistola. Não houve correlação forte com nenhuma outra variável.

As variáveis psicológicas tiveram destaque na correlação de dados. Foi observado que a classificação e Tiro I e II não obtiveram correlação significativa com nenhuma variável psicológica. Analisando a **satisfação com a vida**, verificou-se que há forte correlação com afetos positivos (0,538**) e com rácio de positividade (0,483**). Isso pode ser explicado pelo fato de a satisfação com a vida ser pautada em sentimentos ligados a emoções positivas, pois a partir do momento que o indivíduo julga estar satisfeito com algo, pressupõe-se que os afetos positivos se sobressaem aos negativos, ou seja, há rácio de positividade.

Os dados relacionados a **afetos negativos** permitem inferir que o conceito atitudinal (-0,276) tende a sofrer influência dessa variável. Uma hipótese é que, quando um indivíduo vivencia com frequência as emoções negativas, ele acaba transparecendo essa condição, que é percebida na rotina diária por ações simples como ruminação, reclamações em excesso, mau humor entre outros. Dessa forma, quando são atribuídas as notas das atitudes que compõem o conceito atitudinal, essas ações são lembradas e avaliadas negativamente. Correlacionando ao TFM II, já foi apresentado que o índice de afetos negativos nesse caso supostamente relaciona-se ao fato de os cadetes do sexo masculino possuírem coeficiente maior de afetos negativos que o sexo feminino, e que as notas dos cadetes homens foram, em sua totalidade, grau 10,0. Como consequência, os afetos positivos (-0,249) tenderam a significância negativamente e o rácio de positividade (-0,667**) teve correlação negativa com os afetos negativos.

Os **afetos positivos** possuem uma tendência a correlação com duas variáveis: a primeira é o conceito atitudinal (0,245), o que pode ser explicado pelo fato de a vivência das emoções positivas permitirem a tomada de atitudes também positivas que são avaliadas pelo conceito atitudinal. A segunda é o TFM I (0,245), cuja hipótese se baseia na falta de

experiência, de alguns, nas provas avaliadas pela disciplina, que podem suscitar emoções fortes nos cadetes. O salto na plataforma, a execução da PNU e a abordagem técnica dos obstáculos da PPM são atividades que exigem que o cadete vá para prova com confiança, persistência, autoeficácia e sentimentos positivos. Ao término da prova, os sentimentos positivos são ainda mais intensos, devido a sensação de desafio superado. Relacionado ao rácio de positividade, os afetos positivos demonstraram forte correlação, positiva e significativa (0,767**), visto que o rácio é justamente o quanto os afetos positivos se sobressaem aos negativos. Vale lembrar que o rácio de positividade, como já apresentado, possui correlação significativa com todas as variáveis psicológicas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do trabalho foram apresentados os estudos de diversos autores no campo do bem-estar subjetivo e suas variáveis. Primeiramente, foi dada a definição de bem-estar subjetivo e seus componentes, sendo eles: satisfação com a vida, afetos positivos, afetos negativos e suas respectivas escalas. A seguir, foi apresentado uma pesquisa experimental realizada em 2020 que teve como objetivo uma intervenção em profissionais da segurança pública visando o aumento do bem-estar subjetivo dos indivíduos participantes. Devido aos resultados positivos desse estudo, sugere-se que esse programa de intervenções sirva como um modelo a ser adaptado como ferramenta para elevar o bem-estar subjetivo e, conseqüentemente, aprimorar o desempenho dos cadetes na Academia Militar das Agulhas Negras.

Assim, com o intuito de apresentar como o bem-estar subjetivo pode auxiliar no desempenho do cadete durante a formação e trazer benefícios a longo prazo para a saúde mental, primeiramente foi estudado qual é o nível de satisfação com a vida apresentado pelos cadetes, utilizando a escala de satisfação com a vida. Além disso, foi analisada a frequência com que os cadetes afirmam sentir emoções positivas e negativas dentro de um determinado período, por meio da escala de afetos positivos e negativos. Após, foi feita a correlação das variáveis psicológicas (satisfação com a vida, afetos positivos e negativos e rácio de positividade) com o desempenho dos cadetes, que foi medido pela classificação, nota no conceito atitudinal, notas de TFM I, II e III e notas de tiro de fuzil e pistola.

Cruzando dados, foi verificada a existência de correlação positiva entre satisfação com a vida, afetos positivos e rácio de positividade com as variáveis de desempenho, exceto pela disciplina de TFM II e tiro. A partir disso, sugere-se que novos estudos sejam realizados relacionando essas variáveis, visto que a Portaria que ditava as provas de TFM executadas até o ano de 2022 foi revogada. O desempenho dos cadetes foi medido tendo por base as notas obtidas em 2022, logo, as provas foram realizadas seguindo a Portaria antiga. Com a nova Portaria, houve uma mudança das provas que compõem a disciplina para a AC de TFM do 3º ano, e seria interessante verificar se essa condição entre afetos negativos e TFM II iria se manter mesmo com essa modificação.

A partir do que foi exposto no trabalho, é possível compreender que as informações obtidas por meio das pesquisas visando obter dados relacionados às variáveis psicológicas dos cadetes poderiam ser utilizadas como ferramentas de monitoramento de saúde mental. Desta maneira, a aplicabilidade desse tipo de pesquisa é considerada uma pauta relevante que pode ser explorada em estudos futuros.

Por fim, é possível concluir que o Referencial Metodológico está de acordo com o que foi estudado no Referencial Teórico, uma vez que o questionário online feito pelos cadetes apresentou dados que puderam apontar, neste estudo, a correlação de diversas variáveis entre si, demonstrando que ao elevar a satisfação com a vida e os afetos positivos, poderá haver um aumento no rácio de positividade e em algumas disciplinas que compõem a NFC do cadete, como conceito atitudinal e TFM I e III, que conseqüentemente poderão interferir na classificação. Isto ratifica os estudos expostos no Referencial Teórico deste trabalho que afirmam que quanto maior o bem-estar subjetivo, em teoria, melhores serão os resultados obtidos.

Esta conclusão incentiva a busca por ferramentas para acompanhar e estimular o aumento do bem-estar subjetivo ainda durante a formação na Academia Militar das Agulhas Negras, com o intuito de aprimorar o desempenho dos cadetes e incrementar a qualidade de vida em termos de saúde mental e aumento do rácio de positividade, a fim de proporcionar aos futuros oficiais robustez psicológica para bem exercer a carreira das armas.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. **Manual de iniciação à pesquisa científica**. Resende: Editora Acadêmica, 2019

ADLER, A.; SELIGMAN, M.E.P. Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. **International journal of wellbeing**, v. 6, n. 1, 2016.

ADLER, A. et al. Definitions of terms. **Happiness**, p. 21, 2017.

ALVES, C. **Auto-Eficácia e Engagement no desenvolvimento da carreira em estudantes do Ensino Superior Militar: Implicações no rendimento acadêmico e na satisfação com a vida**. 2014. Tese de Doutorado. Academia Militar. Direção de Ensino.

ANDRADE, E. R. et al. Intervenção visando a auto-estima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, p. 275-285, 2009.

BAMBERG, Willian Bueno et al. ESTRATÉGIAS DE COPING. **Revista Agulhas Negras**, v. 3, n. 3, p. 16-23, 2019.

BARDAGI, M.P; HUTZ, C.S. Satisfação de vida, comprometimento com a carreira e exploração vocacional em estudantes universitários. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 62, n. 1, p. 159-170, 2010.

BEZERRA *et al.* Occupational stress among female police officers. **Ciencia & saude coletiva**, v. 18, n. 3, p. 657, 2013.

BLACKIE, L.E.R et al. The protective function of personal growth initiative among a genocide-affected population in Rwanda. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, v. 7, n. 4, p. 333, 2015.

BORSA, J. C.; DAMÁSIO, B. F.; KOLLER, S.H. Escala de Positividade (EP): Novas evidências de validade no contexto brasileiro. **Psico-usf**, v. 21, p. 1-12, 2016.

BRASIL (2014). **Portaria Nº 1.357, de 6 de novembro de 2014**: Aprova o Regulamento da Academia Militar das Agulhas Negras (EB10-R-05.004) e dá outras providências. Brasília, DF: Secretaria-Geral do Exército. 2014.

_____. (2015). **Regimento interno da Academia Militar das Agulhas Negras**. Aprovado pelo BI Diretoria de Educação Superior Militar nº 18, de 12 de março de 2015. Rio de Janeiro, RJ: Departamento de Educação e Cultura do Exército. 2015.

_____. (2018a). **Portaria n.001 de 8 de Janeiro de 2018**. Aprova as Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conceitos Atitudinais. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 2018a.

_____. (2018b). **Portaria n. 099, de 8 de Junho de 2018**. Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais, Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 2018b.

_____(2018c). Lei n. 13.675, de 11 de junho de 2018. Institui o Sistema Único de Segurança Pública (Susp) e cria a Política Nacional de Segurança Pública e Defesa Social (PNSPDS). 2018c.

_____(2020). **Normas para Avaliação da Aprendizagem de 30 de dezembro de 2020.** Aprova as Normas para a Avaliação da Aprendizagem. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 5.ed, 2020.

CASTRO, M.C.A; CRUZ, R.M. Prevalência de transtornos mentais e percepção de suporte familiar em policiais civis. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 35, p. 271-289, 2015.

CALMES, C.A.; ROBERTS, J.E. Rumination in interpersonal relationships: Does co-rumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among college students?. **Cognitive Therapy and Research**, v. 32, p. 577-590, 2008.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; SELIGMAN, M.E.P; Positive psychology: An introduction. **Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi**, p. 279-298, 2014.

DIENER, E.D; EMMONS, R.A; LARSEN, R.J; GRIFFIN, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

DIENER, E. (1984). Subjective well-being. **Psychological bulletin**, 95(3), 542.

DIENER, E. Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. **Journal of research in personality**, v. 30, n. 3, p. 389-399, 1996.

DIENER, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 34, 2000.

DIENER, E.; LUCAS, R. E.; OISHI, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (2nd ed., pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press.

DIENER, E; OISHI, S.;LUCAS, R. E. (2015). **National Accounts of Subjective Well-Being.** **American Psychologist**, 70(3), 234–242. Retrieved from <http://doi.org/10.1037/a0038899>

FIGUEIREDO FILHO, D.B; SILVA JÚNIOR, J.A. Desvendando os Mistérios do Coeficiente de Correlação de Pearson (r). **Revista Política Hoje**, v. 18, n. 1, p. 115-146, 2009.

FREDRICKSON, B.L. Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. **Psychological Inquiry**, v. 9, n. 4, p. 279-281, 1998.

FREDRICKSON, Barbara. **Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive.** Crown Publishers/Random House, 2009.

GAILLARD, A. W. K.; SOETERS, J. M. L. M.; DELAHAIJ, R. Stress Training and the New Military Environment. 2006.

HUPPERT, F.A.; SO, T.T.C. Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. **Social indicators research**, v. 110, p. 837-861, 2013.

JAYAWICKREME, Eranda; PAWELSKI, J.O. Positivity and the capabilities approach. **Philosophical Psychology**, v. 26, n. 3, p. 383-400, 2013.

JESUS, G.M; MOTA, N.M; JESUS, E.F.A. Risco cardiovascular em policiais militares de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, p. 692-699, 2014.

JINGKAI, C. The emotional fitness of a soldier – Balancing Positivity and Negativity in the Military. *POINTER Journal of the Singapore Armed Forces*, 41 (3), pp. 64-77, 2015.

RIBAS J.C.R; OLIVEIRA, V. M. D; **Instrumentos de Medida em Contexto Militar: Adaptação de uma escala para mensuração da Positividade em cadetes da AMAN**. 1. ed. Rio de Janeiro: Publit, 2018. p. 221-230.

KÖCHE, J. C. **Fundamentos da metodologia científica: teoria da ciência e prática de pesquisa**. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

LIMA, E.P; ASSUNÇÃO, A.A. Prevalência e fatores associados ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em profissionais de emergência: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 14, p. 217-230, 2011.

LIMA, E.P; ASSUNÇÃO, A.A; BARRETO, S.M. Prevalência de depressão em bombeiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, p. 733-743, 2015.

LYUBOMIRSKY, S; KING, L; DIENER, E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. **Psychological bulletin**, v. 131, n. 6, p. 803, 2005.

LYUBOMIRSKY, S; SHELDON, K.M.; SCHKADE, D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. **Review of general psychology**, v. 9, n. 2, p. 111-131, 2005.

LYUBOMIRSKY, S.; LAYOUS, K. *Current Directions in Psychological Science-2013-Lyubomirsky-57-62*. **Current Directions in Psychological**, 2013.

LYUBOMIRSKY, S; SHELDON, K.M.; SCHKADE, D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. **Review of general psychology**, v. 9, n. 2, p. 111-131, 2005.

MADDI, S.R. et al. The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. **Military psychology**, v. 24, n. 1, p. 19-28, 2012.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 1991.

MARQUES, C; SILVA, A.D; TAVEIRA, M.C. Valores como Preditores da Satisfação com a Vida em Jovens. **Psico-USF**, v. 22, p. 207-215, 2017.

MARTINS, P.R. **Stress percebido, hardiness e satisfação com a vida em alunos da Academia Militar: relação entre variáveis**. 2013. Tese de Doutorado.

MCCRAE, R.R.; COSTA JR, P.T. The five-factor theory of personality. 2008.

MINAYO, M.C.S; ASSIS, S.G; OLIVEIRA, R.V.C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2199-2209, 2011.

MIRANDA, A.L.N et al. Escola de Avaliação de Competências Transversais do Oficial do Exército Brasileiro (EACT –O), In PINTO, G.H.S (Org.) **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**, Rio de Janeiro, p. 231-242, 2018.

MONTEIRO, J.K. et al. Firefighters: psychopathology and working conditions. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 30, p. 437-444, 2013.

NOGUEIRA, A.S. et al. Investigação da associação entre locus de controle, autoestima e avaliação atitudinal do cadete da AMAN. 2018.

NOGUEIRA, A.S. et al. **Liderança e bem-estar: teoria e prática em contextos militares, educacionais e organizacionais**: O estudo do bem-estar subjetivo no contexto militar. 1. ed. Curitiba: Brazil Publishing, 2021, v. p. 221-238. 2021

NOLEN-HOEKSEMA, S; WISCO, B.E.; LYUBOMIRSKY, S. Rethinking rumination. **Perspectives on psychological science**, v. 3, n. 5, p. 400-424, 2008.

OSTROM, T.M. The relationship between the affective, behavioral, and cognitive components of attitude. **Journal of experimental social psychology**, v. 5, n. 1, p. 12-30, 1969.

PADILHA, A. S. P; RODRIGUES, D.V; FORMIGA, N.S; **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**: Escala de Satisfação com a Vida. 1. ed. Rio de Janeiro: Publit, 2018. p. 144-153.

PAVOT, W; DIENER, E. The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. **Social indicators research**, v. 28, p. 1-20, 1993.

PEREIRA, M.V.F. **Hardiness, engagement e satisfação com a vida em alunos da Academia Militar: Relação entre variáveis e estudos comparativos**. 2013. Tese de Doutorado.

REIVICH, K.J.; SELIGMAN, M.E.P; MCBRIDE, S. Master resilience training in the US Army. **American psychologist**, v. 66, n. 1, p. 25, 2011.

SALVADOR, R.S.P; SILVA, B.A.S.A; LISBOA, M.T.L. Estresse da equipe de enfermagem do corpo de bombeiros no atendimento pré-hospitalar móvel. **Escola Anna Nery**, v. 17, p. 361-368, 2013.

SANTOS, M.M.A; SOUZA, E.L; BARROSO, B.I.L. Analysis of the perception of state police officers regarding the comfort of bulletproof vests. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, p. 157-162, 2017.

SCHEIER, M.F.; CARVER, C.S. On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. **Current directions in psychological science**, v. 2, n. 1, p. 26-30, 1993.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: **An introduction, american psychologist**, 55, 5-14. Edición especial, 2000.

SELIGMAN, M.E.P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Objetiva, 2012.

SCHINCARIOL, M.; VASCONCELLOS, A.C. Suporte psicossocial a familiares de militares durante operação de manutenção de paz. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 3, n. 2, p. 37-45, 2001.

SHIGEMURA, J.; NOMURA, S. **Mental health issues of peacekeeping workers**. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, v. 56, n. 5, p. 483-491, 2002.

SILVEIRA, J.Z.M. **Bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico: avaliação e intervenção em profissionais da segurança pública**.

SOUZA NETO, S. P. de. **Técnicas de pesquisa**. Rio de Janeiro: UCB/EB, 2006.

TAYLOR, C.T.; LYUBOMIRSKY, S; STEIN, M.B. Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. **Depression and anxiety**, v. 34, n. 3, p. 267-280, 2017.

TUGADE, M. M.; FREDRICKSON, B.L. Positive emotions and emotional intelligence. 2002.

ZANON, C. et al. Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of measurement noninvariance across Brazil and US. **Social Indicators Research**, v. 119, p. 443-453, 2014.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Seção 1 de 4

A CORRELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO E O DESEMPENHO DOS CADETES NAS ATIVIDADES ACADÊMICAS E MILITARES

Esse questionário destina-se a obter uma base de dados relacionados ao bem-estar subjetivo dos cadetes durante determinado período, visando apresentar a correlação do bem-estar subjetivo com o desempenho dos cadetes.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) *

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar do questionário referente ao trabalho de conclusão de curso intitulado: **"A CORRELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO E O DESEMPENHO DOS CADETES NAS ATIVIDADES ACADÊMICAS E MILITARES"**. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, basta clicar em "Aceito", no fim desta página.

Em caso de recusa, você não será penalizado (a) de forma alguma. Em caso de dúvida sobre o questionário, você poderá entrar em contato com a responsável, ANA JÚLIA STRIEDER DOTTO através do celular (55)99698-8904 ou através do e-mail jucasdotto@gmail.com.

A presente pesquisa é motivada pela necessidade de abordar sobre como o bem-estar subjetivo (BES) tem correlação com o desempenho acadêmico e militar dos cadetes em formação na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). O objetivo desse projeto é apresentar como o BES influencia positivamente o desempenho dos cadetes nas atividades, correlacionando o nível de BES de cada cadete, analisando as escalas e observando o resultado obtido. Para a coleta de dados serão utilizadas questões da Escala de Satisfação com a Vida e da Escala de Afetos Positivos e Negativos. Além disso, alguns dados individuais de desempenho, como Classificação no curso, notas de conceito, notas de tiro (fuzil e pistola) e notas de Treinamento Físico Militar (TFM). Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer tempo e aspecto que desejar, através dos meios citados acima. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento, sendo sua participação voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade.

Sua identidade será tratada com padrões profissionais de sigilo e todos os dados coletados servirão apenas para fins de pesquisa. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Estou de acordo em participar da pesquisa, de forma livre e espontânea, podendo retirar a qualquer meu consentimento a qualquer momento:

- Aceito
- Não aceito

Seção 2 de 4

Notas obtidas em 2022 ✕ ⋮

Caso não saiba alguma das notas, escreva "não sei". Coloque a nota do contracheque (quem tiver ponto de atleta, coloca)

Qual sua classificação atual dentro da sua turma na Intendência? EX: 12º/47 (pode escrever * somente 12/47)

Texto de resposta curta
.....

Nota do Conceito em 2022 (média) *

Texto de resposta curta
.....

Nota do TFM I (natação/ppm) 2022 *

Texto de resposta curta
.....

Nota do tfm II (neuromuscular) 2022 *

Texto de resposta curta
.....

Nota do TFM III (corrida) 2022 *

Texto de resposta curta
.....

Nota do Tiro de Fuzil - Tiro I (2022) *

Texto de resposta curta
.....

Nota do tiro de pistola - Tiro II (2022) *

Texto de resposta curta
.....

Após a seção 2 Continuar para a próxima seção ▼

Também fazem parte do questionário as duas escalas que constam no Anexo B e C deste trabalho.

ANEXO A –TABELA COM INDÍCES DE TFM

2. AC 2 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE (TFM III)

EsPCEx - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO) - AC2		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
	00:11:15	10,0
	00:11:27	9,5
	00:11:39	9,0
	00:11:51	8,5
	00:12:03	8,0
1) Execução	00:12:15	7,5
- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.	00:12:27	7,0
	00:12:39	6,5
2) Detalhes na Execução	00:12:51	6,0
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.	00:13:05	5,5
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.	00:13:20	5,0
	00:13:35	4,5
	00:13:49	4,0
3) Uniforme	00:14:01	3,5
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.	00:14:13	3,0
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	00:14:25	2,5
	00:14:37	2,0
	00:14:49	1,5
	00:15:01	1,0
	00:15:13	0,5
	00:15:14	0,0

Fonte: BRASIL (2018b)

ANEXO B - ESCALA DA MENSURAÇÃO DA POSITIVIDADE

Itens		Respostas				
1	O quanto divertido, cômico ou engraçado se sentiu?	0	1	2	3	4
2	O quanto furioso, irritado ou chateado se sentiu?	0	1	2	3	4
3	O quanto envergonhado, humilhado ou ridicularizado se sentiu?	0	1	2	3	4
4	O quanto maravilhado, deslumbrado ou surpreendido se sentiu?	0	1	2	3	4
5	O quanto insolente, depreciativo ou desdenhoso se sentiu?	0	1	2	3	4
6	Quanto nojo, repugnância ou repulsa sentiu?	0	1	2	3	4
7	O quanto coibido, envergonhado ou corado se sentiu?	0	1	2	3	4
8	O quanto agradecido, apreciativo e grato se sentiu?	0	1	2	3	4
9	O quanto culpado ou arrependido se sentiu?	0	1	2	3	4
10	Quanto ódio, desconfiança ou suspeita sentiu?	0	1	2	3	4
11	O quanto esperançado, otimista ou encorajado se sentiu?	0	1	2	3	4
12	O quanto inspirado, iluminado ou entusiasmado se sentiu?	0	1	2	3	4
13	O quanto interessado, alerta ou curioso se sentiu?	0	1	2	3	4
14	O quanto alegre, contente ou feliz se sentiu?	0	1	2	3	4
15	Quanto amor, proximidade ou confiança sentiu?	0	1	2	3	4
16	O quanto orgulhoso, confiante e seguro se sentiu?	0	1	2	3	4
17	O quanto triste, desanimado ou infeliz se sentiu?	0	1	2	3	4
18	O quanto assustado, medroso ou receoso se sentiu?	0	1	2	3	4
19	O quanto sereno, satisfeito e calmo se sentiu?	0	1	2	3	4
20	O quanto estressado, nervoso ou sufocado se sentiu?	0	1	2	3	4

0	1	2	3	4
Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo

Fonte: FREDRICKSON (2009)

ANEXO C - ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA

0	1	2	3	4
Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Com alguma frequência	Muito frequentemente

Itens	Respostas				
1. Na maioria dos aspectos, a minha vida é perto do meu ideal.	1	2	3	4	5
2. As condições da minha vida são excelentes.	1	2	3	4	5
3. Estou completamente satisfeito com a minha vida.	1	2	3	4	5
4. Até agora, tenho obtido as coisas mais importantes que quero na vida.	1	2	3	4	5
5. Se eu pudesse viver a minha vida novamente, não mudaria nada.	1	2	3	4	5

Fonte: DIENER *et al.*(1985)

ANEXO D - ATITUDES AVALIADAS NO CONCEITO ATITUDINAL

<u>ATITUDES:</u>	
<p>- Tendências de atuação relativamente estáveis diante de situações ou objetos que envolvem a presença de três componentes: a) afetivo: maneira como a pessoa se sente em relação a uma norma ou valor; b) cognitivo: ideias e opiniões que determinam o posicionamento racional de uma pessoa em relação a uma norma ou valor; e c) comportamental: expressão do comportamento ou ação relativa a uma atitude.</p>	
ATITUDE	DEFINIÇÃO (NDACA)
Abnegação	Agir, renunciando aos interesses pessoais, integridade física e conforto, em favor da Instituição, grupos e/ou pessoas, no sentido do cumprimento da missão.
Adaptabilidade	Ajustar-se apropriadamente a quaisquer mudanças de situações.
Autoconfiança	Agir com segurança e convicção nas próprias capacidades e habilidades, em diferentes circunstâncias. Está relacionada à atitude de iniciativa.
Camaradagem	Agir, relacionando-se de modo solidário, cordial e desinteressado com superiores, pares e subordinados, por meio da escuta empática e prestação de serviços.
Combatividade	Atuar sem esmorecer, e defender as ideias e causas em que acredita ou aquelas sob a sua responsabilidade.
Cooperação	Contribuir espontaneamente para o trabalho de alguém e/ou de uma equipe.
Decisão	Optar pela alternativa mais adequada, em tempo útil e com convicção, evitando a omissão, a inação ou a ação intempestiva.
Dedicação	Realizar as atividades necessárias ao cumprimento da missão com empenho e entusiasmo.
Disciplina Intelectual	Adotar e defender a decisão superior e/ou do grupo mesmo tendo opinado em contrário.
Discrição	Manter reserva sobre fatos de seu conhecimento que não devam ser divulgados.
Equilíbrio Emocional	Agir, controlando as próprias reações emocionais e sentimentos, para se conduzir de modo apropriado, nas
Responsabilidade	Cumprir adequadamente as atribuições de seu cargo, função e posto, assumindo e enfrentando as consequências de suas atitudes e decisões.
Rusticidade	Adaptar-se a situações de restrição e/ou privação, mantendo a eficiência.
Sociabilidade	Agir, relacionando-se com outros por meio de ideias e ações de modo adequado, considerando os seus sentimentos e ideias, sem ferir suscetibilidades.

Fonte: NOGUEIRA (2018)