

Nível de Estresse e Atividade Física em Agentes Penitenciários Administrativos da SUSEPE – 10ª DPR

Tiago Amaral da Silva*

Fábio Rodrigo Suñe**

RESUMO

Trata-se de uma pesquisa direta, de campo e transversal utilizando o método descritivo. Foram verificados os níveis de estresse e atividade física dos Agentes Penitenciários Administrativos que trabalham nas Casas Prisionais e no Órgão Central da SUSEPE. A coleta dos dados se deu através de questionários, aplicados em uma amostra composta por um total de 98 servidores correspondente a 73,6% da população estudada. Responderam aos questionários 62 servidores Órgão Central com média de idade de 40 (± 6) e 26 servidores das Casas Prisionais com média de idade de 43 (± 8). Foram encontrados dos seguintes resultados: cerca 95% dos entrevistados no Órgão Central e 92% nas Casas Prisionais classificaram sua saúde como excelente, muito boa e boa. Com relação ao nível de atividade física 76% dos servidores do Órgão Central são classificados como fisicamente ativo e muito ativo, contra 24% regularmente ativos e sedentários. Nas casas Prisionais foi encontrado 73% de servidores fisicamente ativos e muito ativo e 27% de regularmente ativos e sedentários. Quanto ao nível de estresse no Órgão central, encontramos 16% de servidores expostos aos seus efeitos e 84% dos servidores classificados em trabalho ativo, passivo e de baixa exigência. Nas Casas Prisionais 11% dos servidores estão expostos aos efeitos do estresse contra 89% classificados nas demais categorias de trabalho. Concluímos que, grande parte dos servidores considera sua saúde como boa ou muito boa independente do local de trabalho, existiu uma prevalência baixa de sedentarismo entre os servidores, não foi encontrada uma diferença significativa entre as duas populações investigadas com relação à atividade física (p-valor de 0.5492) e ao estresse (p-valor de 0.0561), e

*Aluno do Curso de Pós-Graduação em Ciências da Saúde e do Esporte da FEFID/PUCRS. amaral.silva@gmail.com

**Professor e Mestre da FEFID/PUCRS – orientador. fabio.sune@pucrs.br

não foram constatados altos níveis de estresse no trabalho em nenhuma das populações investigadas.

Palavras-chave: Estresse. Atividade Física. Segurança Pública. SUSEPE. Agente Penitenciário Administrativo.

INTRODUÇÃO

Dentro do funcionalismo público estadual existem muitas secretarias e órgãos importantes que trabalham para manter bom andamento dos serviços no Estado. A segurança pública, assunto de grande repercussão na mídia, devido à quantidade de violência que assombra as cidades de todo o Brasil, tem se tornado prioridade para alguns governantes.

Dentro deste enfoque, no Rio Grande do Sul existe a Secretaria de Segurança Pública (SSP), responsável por abranger dentre outros órgãos que compõem o poder executivo do estado, a Superintendência dos Serviços Penitenciários (SUSEPE).

A SUSEPE segundo (SUSEPE, [2011]): “é o órgão estadual responsável pela execução administrativa das penas privativas de liberdade e das medidas de segurança”. Ela é responsável pelos 102 estabelecimentos penais do Rio Grande do Sul.

Ao falarmos em sistema prisional, logo pensamos em presídios, e penitenciárias onde os personagens principais são de um lado, reeducandos e do outro, Agentes Penitenciários, porem, neste contexto acabamos deixando de exaltar outros servidores importantes como os Técnicos de Nível Superior, os Agentes Penitenciários Administrativos.

O contato destes profissionais com apenados, que às vezes podem ser de alta periculosidade é inevitável por estar dentro de suas atribuições, o que torna suas rotinas de trabalho repletas de tensão tanto por suas vidas estarem constantemente em risco quanto, por sua saúde estar ameaçada em alguns casos.

A tensão aliada a outros fatores relacionados ao ambiente de trabalho podem ser agentes causadores de estresse, que certamente faz parte da rotina destes servidores.

Ramos e Esper (2007) em projeto de conclusão de curso da Faculdade Anchieta de Ensino Superior do Paraná, pesquisaram o estresse em uma população semelhante, servidores da Penitenciária Feminina de Regime Semi-Aberto do Paraná, onde foi constatado que o estresse existente nos servidores, poderá, com o decorrer do tempo, manifestar-se em forma de doenças tanto, físicas quanto mentais, pois mudanças que ocorrem no processo de trabalho estão afetando diretamente a vida dos trabalhadores, podendo assim causar grandes males.

Segundo Souza et al. (2007) que analisaram o sofrimento psíquico em Policiais Civis da cidade do Rio de Janeiro, foi constatado que 19,5% dos policiais pertencentes ao grupo de função administrativa tem sofrimento psíquico, um dos indicadores de estresse.

Estar sobre tensão, ser pressionado, ficar em estado de nervosismo, todas essas situações comuns em nosso dia-dia, no trabalho, na escola, no âmbito familiar pode nos levar algum nível de estresse.

Segundo (SACCONI, 2003, p. 792), estresse é o: “conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, emocional, social, econômica, etc., capazes de afetar o equilíbrio físico e emocional do indivíduo”.

A palavra "Estresse" vem do inglês "Stress". Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Hans Selye (médico) transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e ao seu equilíbrio interno (MOTINHA, 2004).

Através dessas definições de estresse podemos observar de como é importante à pessoa estar sempre em equilíbrio mental e físico.

Visando o obter o equilíbrio talvez a atividade física possa se tornar um aliado na manutenção e no alívio dos sintomas do estresse.

Dentre os inúmeros benefícios da atividade física a Organização Mundial de Saúde ([2013]) destaca que:

níveis regulares e adequados de atividade física em adultos podem reduzir o risco de hipertensão, doença coronariana, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e risco de quedas, melhorar a saúde óssea e funcional, e são um fator determinante do gasto de energia e, assim, fundamental para o balanço energético e controle do peso.

Segundo Crews e Landers (1987 citado por TAMAYO ,2001) , “O exercício físico regular desenvolve o condicionamento cardiovascular que, por sua vez, provoca uma redução, na corrente sanguínea, da taxa de diversas substâncias associadas ao estresse”.

De acordo com informações da Organização Mundial de Saúde ([2013]) “atividade física também tem sido associada com uma melhor saúde psicológica, reduzindo os níveis de stress, ansiedade e depressão”.

A Atividade física pode nos proporcionar benefícios também na aparência, onde obtemos uma melhora no visual e na postura. No trabalho nos faz aumentar a produtividade, ter menor propensão a doenças, melhor índice de frequência no trabalho, combater o estresse e a indisposição e melhorar nossa capacidade para esforços físicos. Em nossa atividade de vida diária teremos: maior disposição para as tarefas cotidianas, o coração trabalha de forma mais segura e eficiente aumentando o fôlego, melhora a autoestima, a alimentação e a qualidade do sono.

Nesta pesquisa foi dado um enfoque especial aos Agentes Penitenciários Administrativos (APA's) da (SUSEPE), servidores responsáveis por manter a organização e o bom andamento da parte burocrática e administrativa do sistema penitenciário gaúcho, lotados na 10ª Delegacia Penitenciária Regional (10ª DPR), formada pelas Casas: Instituto Penal Feminino de Porto Alegre, Instituto Penal Pio Buck, Instituto Penal de Viamão, Instituto Psiquiátrico Forense, Instituto Penal Irmão Miguel Dario, Patronato Lima Drummond, Presídio Central de Porto Alegre, Penitenciária Feminina Madre Pelletier e no Órgão Central local onde se concentra a parte administrativa as SUSEPE.

Para esta pesquisa os APA's foram divididos em dois grupos: os que trabalham nas Casas Prisionais da 10ª DPR, pessoas que passam grande parte de suas jornadas de trabalho em contato com a população carcerária, expostos a doenças, lesões e até mesmo, pondo em risco suas vidas por conviverem com pessoas marginalizadas em processo de recuperação, e os que trabalham no Órgão Central, envolvidos nas rotinas administrativas, pressionados por prazos, chefes, colegas e por pessoas e órgãos que dependem de seus trabalhos para movimentar a grande máquina do sistema prisional.

Levando em conta os malefícios do estresse e os benefícios da atividade física, procurei verificar qual a prevalência de estresse e sedentarismo entre Agentes Penitenciários Administrativos da SUSEPE e a relação entre os dois indicadores.

Foram verificados os níveis de estresse e atividade física dos Agentes Penitenciários Administrativos que trabalham nas Casas Prisionais e no Órgão Central, a fim de descobrir se existe relação entre o nível de estresse e a prática de atividade física.

Este trabalho se justificou, pois através da verificação dos níveis de estresse e sedentarismo foi possível oferecer um feedback ao servidor sobre como está a sua saúde mental com relação ao estresse profissional e como estão seus níveis de atividade física.

O servidor que está sendo o objeto deste estudo poderá se beneficiar, melhorando sua saúde física e mental, autoestima, convívio social, humor e outras variáveis, pois conhecendo seus níveis de estresse e atividade física poderá procurar meios para tratamento e mudança de hábitos.

Alguns destes benefícios podem se estender ao convívio familiar, melhorando o relacionamento conjugal, integração com os demais membros da família, disposição para outras atividades após o dia de trabalho e etc.

O restauro da composição do servidor poderá afetar diretamente em seu trabalho rotineiro, se tornando uma pessoa mais disposta, alerta, saudável, melhorando seu desempenho nas tarefas do dia-dia, seu convívio com os demais colegas e conseqüentemente com o público a quem presta serviço.

Os resultados deste trabalho também podem servir de base para a elaboração de programas de saúde dos servidores dentro da instituição, pois de maneira geral a instituição também ganha em rendimento e qualidade laboral tratando e tomando iniciativa na prevenção dos altos índices de estresse e estimulando a prática de atividade física.

Indo além da instituição, os resultados desta pesquisa poderão servir de exemplo para outros órgãos públicos ou privados, que procuram melhorar a qualidade de vida e de trabalho de seus profissionais.

A população se beneficiará obtendo um sinal de alerta, quanto à importância da atividade física, no bem estar e na saúde, e da redução do estresse no ambiente de trabalho.

METODOLOGIA

TIPO DE ESTUDO

Este estudo se caracterizou como uma pesquisa direta, de campo e transversal utilizando o método descritivo, uma vez que procurou descrever e quantificar os níveis de estresse e atividade física dos Agentes Penitenciários Administrativo da SUSEPE, e buscou trazer uma visão de como está à saúde do servidor, com relação ao estresse, e de seu nível de atividade física.

POPULAÇÃO

Participaram deste trabalho 88 Agentes Penitenciários Administrativos da SUSEPE, divididos em aproximadamente 88 servidores lotados no Órgão Central e 45 servidores lotados nas Casas Prisionais.

O tamanho da amostra foi obtido levando em conta uma população de 133 pessoas, uma prevalência esperada de estresse de 40%, obtida através de dados de trabalho com assunto semelhante, onde segundo Gonçalves (2009) 40% da população pesquisada possuía sintomas de estresse, e uma estimativa de erro de 5%, o que utilizando um nível de confiança de 95% apresentou uma amostra de 98 servidores.

Foi calculada também a amostra para prevalência de Atividade Física que resultou em um total de 97 servidores e para a associação entre as variáveis que apresentou uma amostra de 59 servidores.

Foi optado pela amostra que correspondeu a um total de 98 servidores, pois, com valor mais alto o estudo tem o número amostral necessário para responder aos 3 objetivos.

Todos os cálculos se deram através de software denominado Epi Info 6.

PROCESSO DE AMOSTRAGEM

Os dados foram coletados no local de trabalho dos agentes, através de questionário pre-codificado, de forma individual, após agendamento de horário

previamente estabelecido e autorizado pelo Delegado responsável pela 10ª Delegacia.

A escolha dos indivíduos que formaram a amostra foi feita de forma não probabilística por conveniência, com os agentes que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Os objetivos do estudo e a segurança da confidencialidade dos dados individuais dos participantes foram expostos de forma verbal e documentados, ambos possibilitando o esclarecimento de eventuais dúvidas acerca da pesquisa.

A coleta dos dados dependeu da disponibilidade de horário de cada participante.

COLETA DE DADOS

A coleta dos dados se deu através de questionários. Foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – CURTO), questionário internacional validado também no Brasil, formado por oito perguntas autoexplicativas sobre as atividades de vida diária, atividades físicas esportivas, atividades no lazer e no trabalho, e tem como objetivo a mensuração da atividade física do avaliado. Este questionário foi obtido através de trabalho científico publicado por Matsudo et al. (2001).

Para a mensuração do estresse foi utilizada a Escala de Estresse no Trabalho (EET), obtida através trabalho de pesquisa publicado por Da Silva e Yamada (2008). Este questionário possui 17 questões, divididas em três dimensões: demanda psicológica, controle (discernimento intelectual e autoridade sobre as decisões) e apoio social (Da Silva; Yamada, 2008).

ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados utilizando-se estatística descritiva (médias, desvio-padrão, distribuição de freqüência e percentuais).

Após a reunião dos dados e sua análise, foi quantificado o nível de estresse e o nível de atividade física global dos servidores da SUSEPE, e finalmente comparado o nível de estresse entre os ambientes, Órgão Central e Estabelecimentos Prisionais.

Com os dados quantificados as análises e correlações foram feitas usando o teste de Mann-Whitney para médias não paramétricas através do software GraphPad InStat version 3.00 para Windows 95 (GraphPad Software, San Diego California USA) e o teste de Correlação de Spearman para médias não paramétricas utilizando o mesmo software citado anteriormente ambos usando um p-valor $<0,05$ como referência para apresentar significância.

PROCEDIMENTOS ÉTICOS EM PESQUISA COM SERES HUMANOS

Foi solicitado o agendamento de audiência com o Superintendente da SUSEPE, a fim de explicar o tema, os objetivos e os benefícios da pesquisa e posterior autorização para que os funcionários participem da pesquisa.

Para a coleta dos dados, foram agendados dias e horários previamente estabelecidos e autorizado pelo Delegado responsável pela 10ª Delegacia.

Os agentes que participarem da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

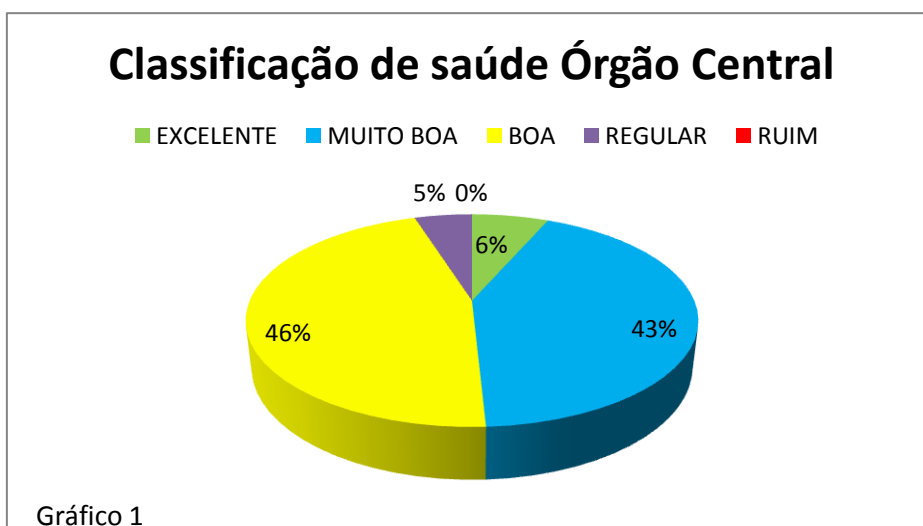
Foram expostos os objetivos do estudo, assegurada confiabilidade dos dados individuais dos participantes.

Os resultados foram encaminhados de forma individualizada aos participantes da pesquisa e uma cópia do estudo disponibilizada a instituição.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A amostra foi composta por um total de 98 servidores correspondente a 73,6% da população estudada. Os participantes do estudo eram predominantemente do sexo feminino totalizando 44 mulheres e 18 homens com média de idade de 40 (± 6) anos no órgão central e 15 mulheres e 11 homens com média de idade de 43 (± 8) anos nas casas prisionais.

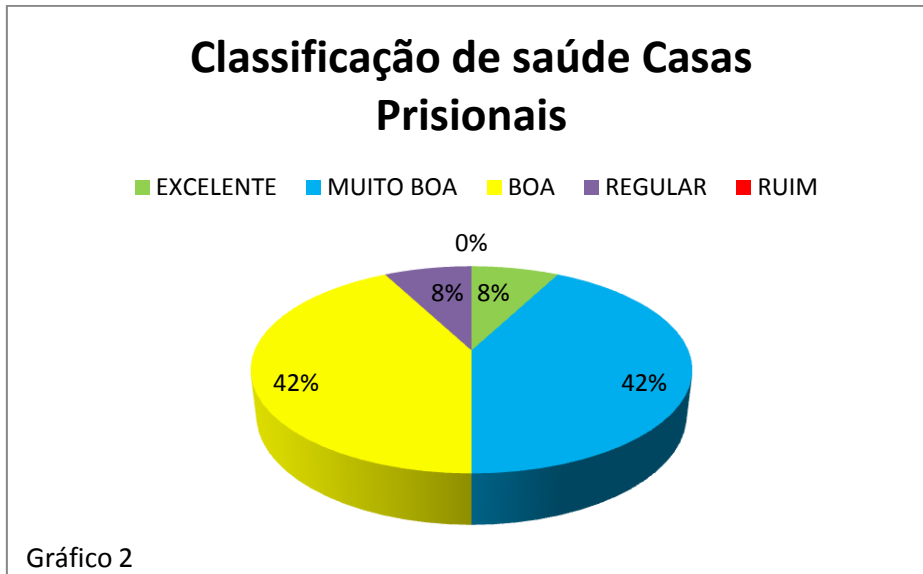
Analisando os gráficos 1 e 2 percebemos que a maior parte da população cerca 95% no Órgão Central e 92% nas Casas Prisionais classificaram sua saúde como excelente, muito boa e boa, chamando a atenção para que nenhum servidor classificou sua saúde como ruim.



A percepção da saúde é formada por diversas variáveis tornando sua classificação devida complexa. De acordo com Silva et al.:

A percepção da saúde está diretamente dependente das experiências pessoais, dos objetivos e dos mecanismos que as pessoas utilizam para lidar com decepções e fracassos, podendo ainda estar relacionada com as condições físicas e com o comprometimento funcional do sujeito.

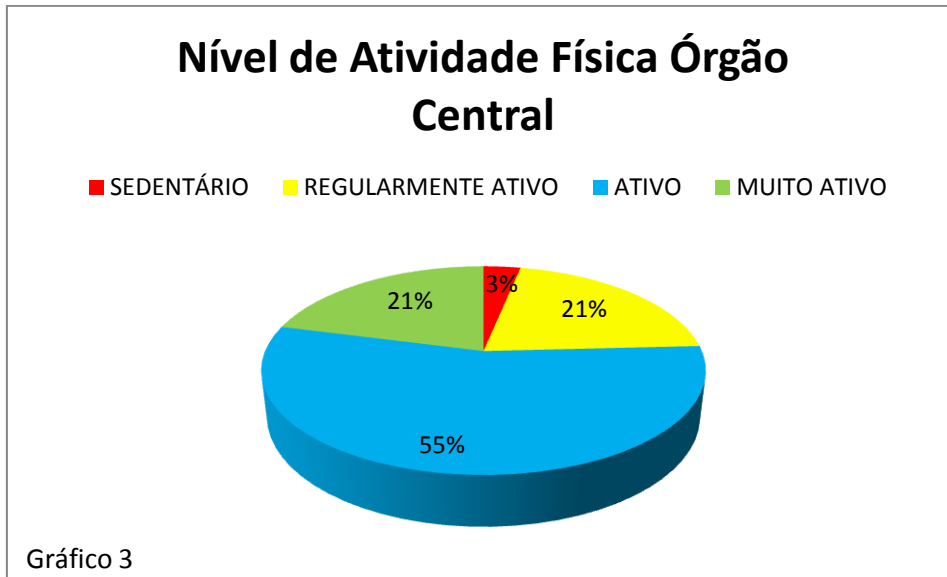
Desta forma a melhor a percepção da saúde é inteiramente pessoal, variável de acordo com a pessoa.



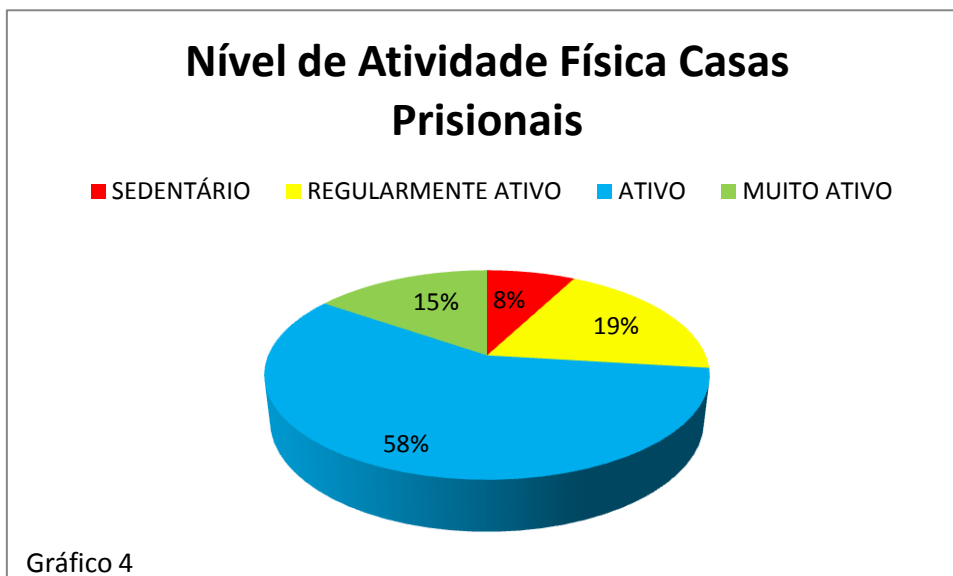
A ausência e a baixa porcentagem de servidores classificando sua saúde como ruim, talvez se explique pelo alto nível de atividade física apresentada pela população como pode ser vistos nos gráficos 3 e 4, pois segundo Vancea et al. (2011):

Em adultos, estudos realizados no Brasil e em outros países têm demonstrado existir uma associação direta e independente entre a prática de atividades físicas e a percepção de saúde. Os resultados desses estudos indicam que tanto a prática de exercícios físicos (um tipo de atividades físicas) quanto o nível global de atividade física são fatores independentemente associados com uma percepção de saúde positiva. Além disso, estudo realizado na Suécia demonstrou que a atividade física é um fator de proteção em relação à percepção de saúde negativa, independente do aumento do índice de massa corporal e do tabagismo.

Quanto ao nível de atividade física verificamos a grande maioria dos servidores leva uma vida ativa e com um bom nível de atividades de vida diária como mostra os gráficos 3 e 4.



Em trabalho com população semelhante, que verificou atividade física e outros aspectos relacionados à saúde de agentes penitenciários de Londrina, Reichert (2007), observou, através de questionário chamado “Instrumento proposto para avaliar os estágios de mudança para a atividade física em adultos” que a prevalência de atividade física regular foi de 37,3% de um total de 75 agentes. Se nesta pesquisa considerarmos as amostras muito ativas e ativas como praticantes de atividade física regular, somando os servidores do Órgão Central e das Casas, encontramos um total de 75%, o que nos mostra o quanto os Agentes Penitenciários Administrativo são mais ativos comparados com a população do estudo anterior.



Estes dados nos mostram que a atividade física faz parte do cotidiano destes servidores seja através de caminhadas, prática de esportes ou atividades de lazer.

Conforme recomendações da Organização Mundial de Saúde ([2013]) dentro da faixa etária da população estudada, pessoas adultas devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa durante a semana ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa de no mínimo 10 minutos de duração.

A atividade física nos traz melhorias em todos os aspectos, inclusive na redução dos níveis de estresse.

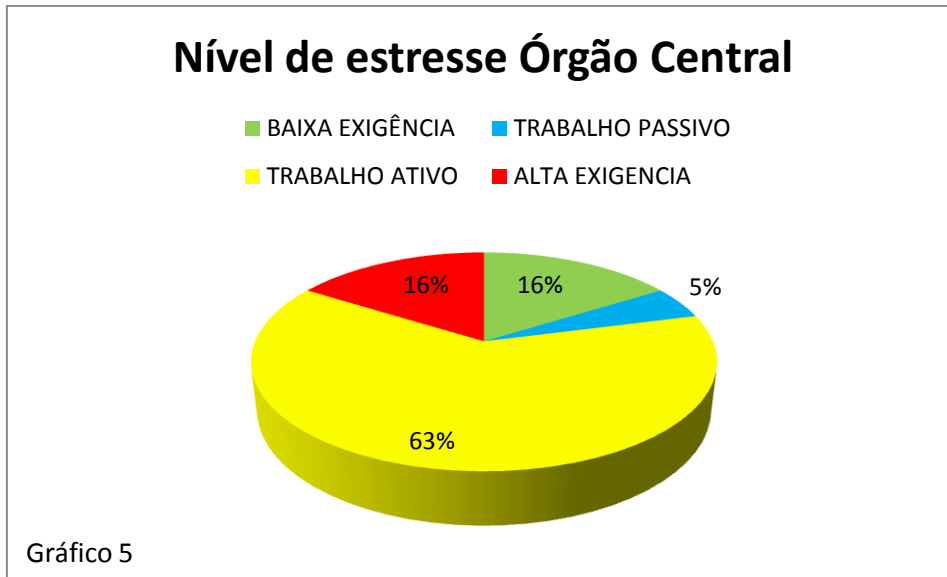
Apesar dos gráficos nos apresentarem uma porcentagem um pouco maior de sedentários nos servidores das Casas Prisionais, não foi encontrada diferença significativa nos níveis de atividade física entre os dois grupos segundo o resultado estatístico usando o teste de Mann-Whitney que apresentou um p-valor de 0.5492.

A análise do questionário sobre estresse se deu através de dois protocolos: no primeiro, publicado por Da Silva e Yamada (2008), foi utilizada a média dos escores de acordo com a dimensão da escala. Após determinado o ponto de corte, as dimensões foram correlacionadas de forma que: grandes demandas psicológicas, com baixo controle resulta em alto desgaste, baixas demandas e baixo controle em trabalho passivo, altas demandas e alto controle trabalho ativo e por fim baixas demandas, alto controle e alto apoio social no ambiente de trabalho cofiguram baixo desgaste.

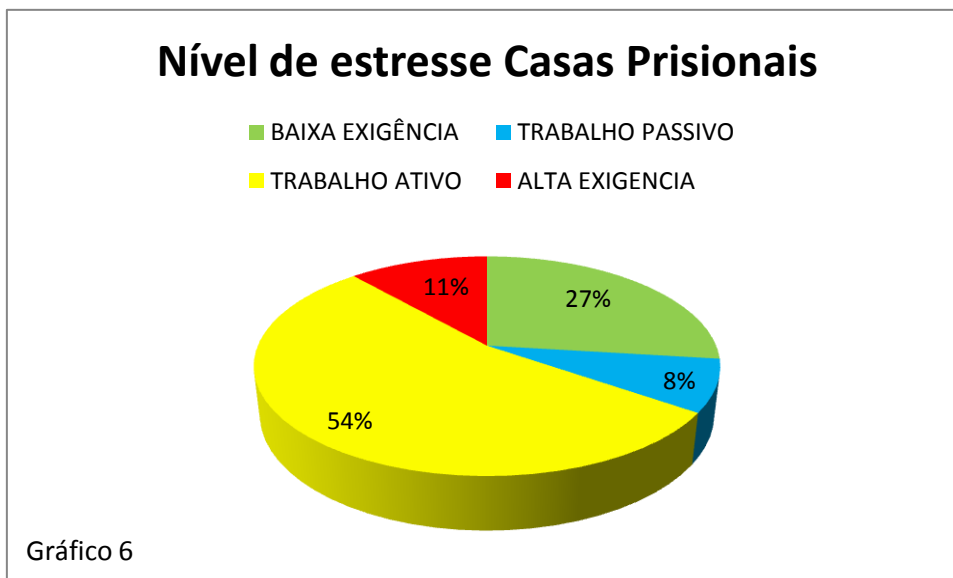
Assim obtivemos os gráficos 5 e 6, que indicaram um alto índice de trabalho ativo.

Segundo Schmidt et al. os trabalhadores ativos:

são classificados como grupo de exposição intermediária ao estresse ocupacional. Esse aspecto pode ser justificado, pois o grau de controle pode indicar uma medida de autonomia, de liberdade para o uso de habilidades, compensando os efeitos negativos provenientes das altas demandas psicológicas.



Enquanto no Órgão Central a baixa exigência que representa a não exposição dos trabalhadores ao estresse e a alta exigência que indica estresse ocupacional apresentaram o mesmo índice de 16%, nas Casas Prisionais a baixa exigência prevaleceu com 27%, porém, os resultados não podem ser considerados significativos tendo em vista que a comparação no nível de estresse entre os dois grupos utilizando o teste de Mann-Whitney indicou um p-valor de 0.0561.

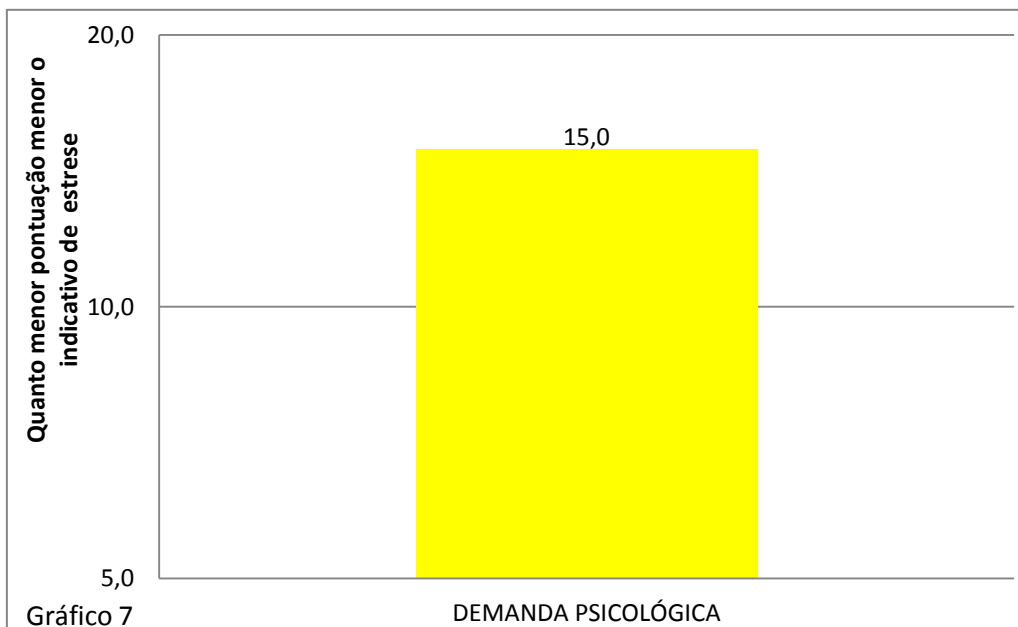


No segundo protocolo utilizado, a dimensão Demanda, foi analisada em separado das demais. Foi calculada a pontuação média da população que resultou em 15,0 pontos na população do Órgão Central e 13,3 pontos na população das Casas Prisionais, desta forma quanto mais próximo da pontuação máxima 20, maiores são os indicativos de estresse.

A análise das dimensões, Controle e Apoio Social, também se deu pelo cálculo das médias da pontuação da população, porém quanto mais próximo da pontuação máxima 24, menor o indicativo de estresse.

No Órgão Central, os resultados apresentados através do gráfico 7 nos mostra uma alta pontuação da dimensão demanda psicológica (15 pontos), que indica uma tendência da população ao estresse. De acordo com Pitthan (2010, p. 27):

A demanda psicológica se refere às exigências que o trabalhador enfrenta na realização das suas tarefas, como pressão do tempo, nível de concentração requerida, interrupção das tarefas e necessidade de se esperar pelas atividades realizadas por outros trabalhadores.

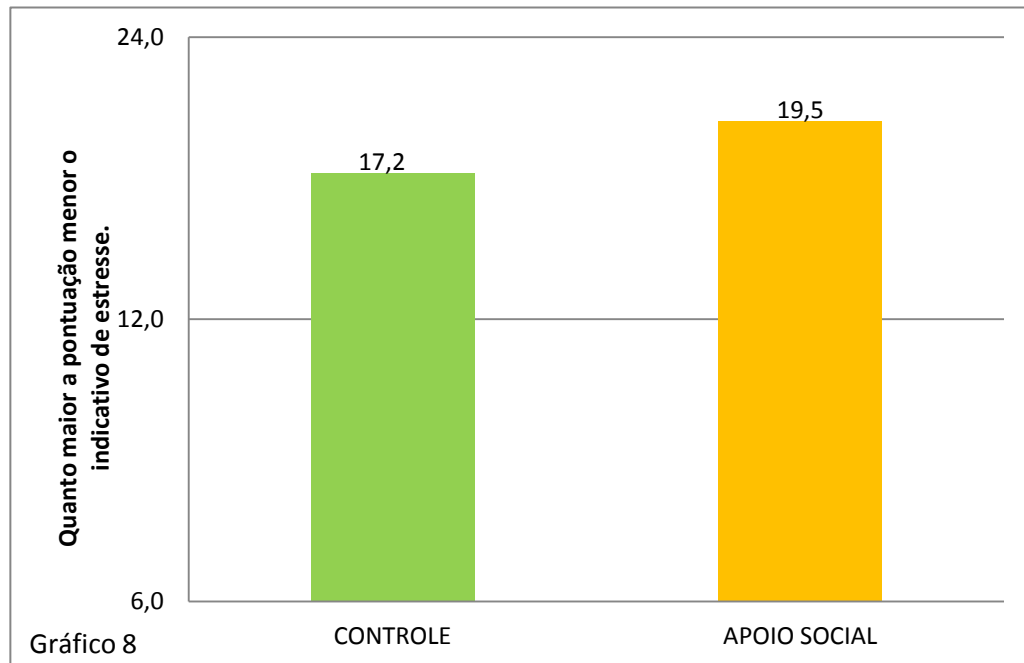


Em contra partida o gráfico 8 apresenta altos níveis de controle e apoio social que quanto mais altos distanciam a população do estresse.

Enquanto a dimensão controle indica a possibilidade do trabalhador em optar como e quando fazer seu trabalho, usar habilidades intelectuais para a realização de tarefas e ter autoridade suficiente para tomada de decisões, o apoio social representa a relação do servidor com seus colegas, chefias e ambiente de trabalho.

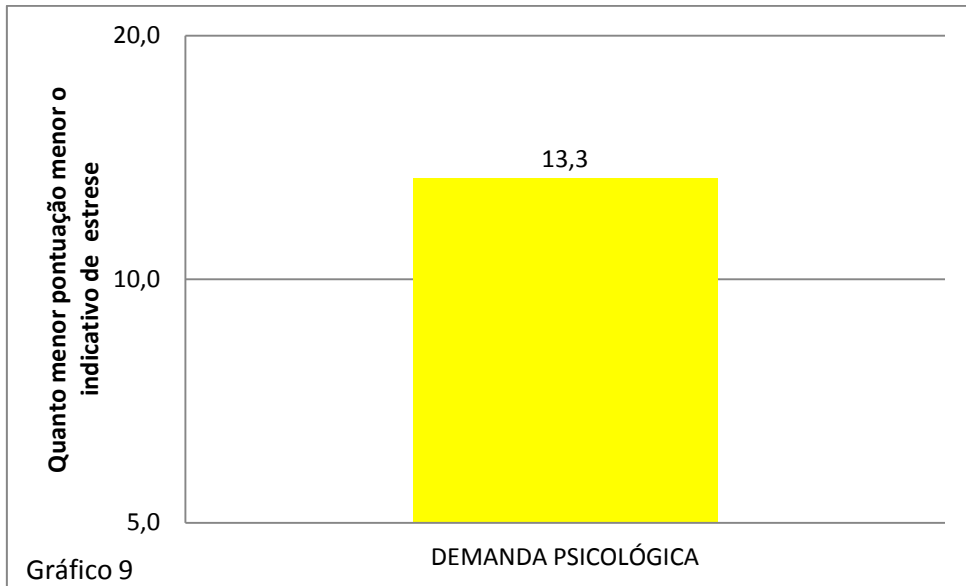
A Organização Mundial de Saúde ([2013]) aponta que, os empregados são menos propensos a sofrer de estresse relacionado ao trabalho quando demandas e pressões são compatíveis com os seus conhecimentos e habilidades, existe o controle sobre o seu trabalho e a liberdade de como fazê-lo, é recebido apoio de

supervisores e colegas e a participação nas decisões que dizem respeito a seus postos de trabalho. Assim sendo mantendo-se altos os índices de controle e apoio social conseguimos reduzir os efeitos do estresse.



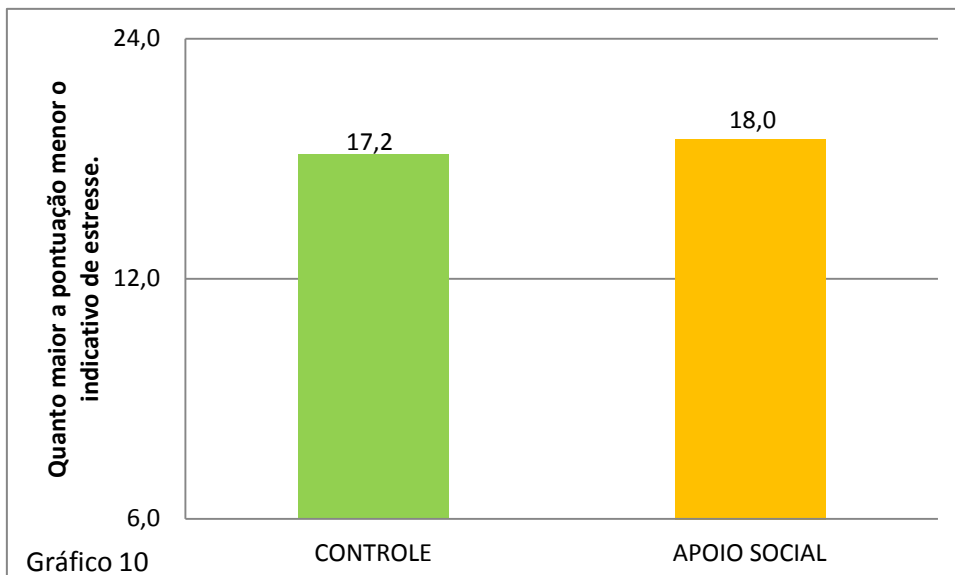
Analisando o estresse como um todo, através dos gráficos 7 e 8, as altas pontuações das dimensões controle e apoio social somadas, fazendo relação com a alta demanda psicológica, acaba por indicar um equilíbrio diminuindo a tendência ao estresse, pois apesar do servidor estar sobre forte carga de trabalho mental, existe uma boa relação com colegas e ambiente e a possibilidade de optar sobre suas ações.

O mesmo equilíbrio ocorreu nas Casas Prisionais, apesar desta população apresentar uma demanda psicológica ligeiramente menor comparada com a do Órgão Central, as demandas controle e apoio social também apresentaram-se elevadas.



A grosso modo, podemos perceber que a demanda psicológica nas casas prisionais é minimamente menor que no Órgão Central, porém, como relatado anteriormente, esta comparação não foi considerada significativa.

Estes dados nos mostram que apesar do ambiente de trabalho apresentar grande exigência psicológica o ambiente proporcionado pelos colegas e chefias aliado com o controle sobre suas rotinas de trabalho acabam por minimizar os efeitos do estresse profissional.



O gráfico 10 apresentou quase os mesmos níveis de controle e apoio social apresentados no gráfico 8, o que significa que quase todos os servidores tem o controle sobre suas rotinas e convivem em harmonia com seus colegas de trabalho.

CONCLUSÃO

O estudo nos levou a concluir, primeiramente que grande parte dos servidores considera sua saúde como boa ou muito boa independente do local de trabalho.

Como citado anteriormente talvez este resultado tenha sido influenciado pela subjetividade da percepção de saúde dos entrevistados e pelo alto nível de atividade física que também se apresentou em bom nível nos dois ambientes pesquisados.

O bom nível de atividade física, nos leva a crer que existe uma preocupação do servidor com sua saúde, lazer e bem estar, existindo uma baixa prevalência de sedentarismo, entretanto não foi possível estabelecer uma comparação entre o nível de atividade física do Órgão Central e das Casas Prisionais, tendo em vista que não foi encontrada uma diferença significativa entre as duas populações investigadas.

Não foram constatados altos níveis de estresse no trabalho em nenhuma das populações investigadas, porém foi detectado um alto índice de demanda psicológica que poderia configurar-se como um elemento estressor, se outros fatores como o nível de controle e de apoio social não tivessem se apresentado em níveis semelhantemente altos.

Apesar da comparação entre os níveis de estresse entre Órgão Central e as Casas Prisionais ter sido realizada, acabou por não mostrar diferença significativa nas medidas dos grupos.

Diante de todos os dados pesquisados e apresentados, este trabalho suscita de novos estudos envolvendo a população em questão, para tentarmos entender melhor como se dá a relação entre o estresse e este grupo de trabalhadores.

REFERÊNCIAS

DA SILVA, Larissa Gutierrez; YAMADA, Kiyomi Nakanishi. **Estresse Ocupacional em Trabalhadores de uma Unidade de Internação de um Hospital-Escola** Londrina, 2008. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/4912>>. Acesso em: 28 jan. 2013.

MATSUDO, Sandra et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo De Validade e Reprodutibilidade no Brasil**. São Caetano do Sul, 2001. Disponível em: <http://www.sbafs.org.br/_artigos/213.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2013.

MOTINHA, Patrícia. **Stress o Mal do Século**. 2004. Disponível em: <<http://www.fitnessesaude.jex.com.br/saude/stress+o+mal+do+seculo>>. Acesso em: 19 nov. 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Atividade Física e Mulheres**. [2013]. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_women/en/>. Acesso em: 20 mai. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Atividade Física**. [2013]. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>>. Acesso em: 20 mai. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Atividade Física e Adultos**. [2013]. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html>. Acesso em: 20 mai. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **O estresse no local de trabalho**. [2013]. Disponível em: <http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/>. Acesso em: 20 mai. 2013.

PITTHAN, Luiza de Oliveira. **Exposição do Professor Substituto da Saúde ao Estresse no Trabalho**. Santa Maria, 2010. Disponível em: <http://coral.ufsm.br/ppgenf/Dissert_Luiza_Pitthan.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2013.

RAMOS, Ellen Caroline; ESPER, Mara Helena. **Síndrome de burnout na penitenciária feminina de regime Semi-aberto**. Curitiba, 2007. Disponível em: <http://www.depen.pr.gov.br/arquivos/File/monografia_ellen_mara.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2013.

REICHERT, Felipe Fossati et al. **Atividade física e outros aspectos relacionados à saúde de agentes penitenciários de Londrina – PR**. Londrina, 2007. Disponível em: < <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/808> >. Acesso em: 24 mai. 2013.

SACCONI, Luiz Antonio. **Dicionário essencial da língua portuguesa**. São Paulo: Atual, 2001. 992 p.

SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa et al. **Estresse Ocupacional Entre Profissionais de Enfermagem do Bloco Cirúrgico**. Florianópolis, 2009. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072009000200017 >. Acesso em: 20 mai. 2013.

SILVA, Roberto J. dos Santos et al. **Prevalência e fatores associados à percepção negativa da saúde em pessoas idosas no Brasil**. Sergipe, 2012. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v15n1/05.pdf>>. Acesso em: 20 mai. 2013.

SOUZA, Edinilsa Ramos de et al. **Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero**. Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n1/11.pdf>>. Acesso em: 20 mai. 2013

SUSEPE. **Superintendência dos Serviços Penitenciários**. Porto Alegre, 2004. Disponível em: <http://www.susepe.rs.gov.br/conteudo.php?cod_menu=1>. Acesso em: 19 nov. 2012.

TAMAYO, Álvaro. **Prioridades Axiológicas, Atividade Física e Estresse Ocupacional**. Brasília, 2001. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-65552001000300007>. Acesso em: 23 mai. 2013.

VANCEA, Luiz Antônio et al. **Associação entre atividade física e percepção de saúde em adolescentes: revisão sistemática**. Santo Amaro, 2011. Disponível em: http://www.sbafs.org.br/_artigos/467.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2013