RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E NÍVEL DE ESTRESSE AGENTES PENITENCIÁRIOS
NO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO-RONDÔNIA

Relação da atividade física e nível de estresse agentes penitenciários no município de Porto Velho-Rondônia

Madson Belém Martins¹⁴; Luís F. Sílio¹¹; Bruno F. Antunez¹²; Onezimo G. Silva¹³;
Mila A. M. Rodrigues¹³; José Ricardo L. Oliveira¹; Heleise F. R. Oliveira³; Adriano A. Pereira¹; Bráulio N. Lima¹⁴;
Carlos H. P. Fileni^{1,5,6}; Gustavo C. Martins^{5,7,8}; Leandro B. Camargo^{1,9}; Alexandre F. Carvalho^{1,10};
Ricardo P. Passos^{1,2}; Guanys B. Vilela Junior¹; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves¹⁴

ISSN: 2178-7514

Vol. 13 | Nº. 1 | Ano 2021

RESUMO

O trabalho dos agentes penitenciários é altamente estressante, pois possui entre outras preocupações: rebeliões, tentativas de fuga, tentativas de agressões, ameaças de morte dentro e fora das unidades prisionais. Desta forma, elencou-se a questão problema: A prática da atividade física pode diminuir os níveis de estresse em agentes penitenciários? Essa preocupação, muitas vezes, estende-se aos familiares, o que gera um alto nível de estresse. Portanto, o objetivo desta pesquisa foi correlacionar o nível de estresse de agentes penitenciários com os níveis de atividades físicas. Para a metodologia utilizou-se uma pesquisa descritiva de análise quantitativa. A amostra abrangeu 64 agentes penitenciários. Os instrumentos de medidas utilizados foram; o Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta (IPAQ), utilizado para avaliar o nível de atividade física e para a avaliação do nível de estresse, utilizou-se o Inventário de Sintomas de Estresse para adultos de LIPP (ISSI). O resultado da pesquisa, apontou que 25% dos agentes são sedentários, 25% estão no nível de irregularmente ativos, 30% ativos e 20% muito ativos. Em relação ao estresse, 58% estavam sem estresse e 42% foram diagnosticados com estresse, sendo que desses 42%, 7% estavam na fase de exaustão, 11% na fase de quase exaustão, 78% na fase de resistência e 4% na fase de alerta. Na análise de correlação entre atividade física e estresse, não foi encontrada associação ($P=0,28$ e $\rho=-0,14$). A pesquisa indica que os agentes penitenciários do presídio Edvan Mariano Rosendo, possuem um nível muito alto de estresse, sendo que a classe corre alto risco de obter doenças graves, e que por isso, medidas devem ser tomadas com urgência, para contribuir na diminuição do estresse.

Palavras-chave: Estresse; Atividade Física; Agente penitenciário.

ABSTRACT

The work of prison officers is highly stressful, as it has among other concerns: rebellions, escapes, aggressions, resolved by death and outside prison units. Thus, the problem question was listed: Can the practice of physical activity decrease stress levels in prison officers? This concern often extends to family members, which generates a high level of stress. Therefore, the objective of this research was to correlate the level of stress of correctional officers with the levels of physical activities. For the methodology, a descriptive research of quantitative and qualitative analysis was used. The sample included 64 prison officers. The measurement instruments used were; the International Physical Activity Questionnaire, reduced version (IPAQ), used to assess the level of physical activity and to assess the level of stress, using the Inventory of Stress Symptoms for Adults of LIPP (ISSI). The result of the research, pointed out that 25% of the agents are sedentary, 25% are at the level of irregularly active, 30% active and 20% very active. Regarding stress, 58% were stress-free and 42% were diagnosed with stress, of which 42%, 7% were in the exhaustion phase, 11% in the near-exhaustion phase, 78% in the resistance phase and 4% in the alert phase. In the correlation analysis between physical activity and stress, no association was found ($P=0.28$ and $\rho=-0.14$). The research indicates that the prison guards at the Edvan Mariano Rosendo prison have a very high level of stress, and that the class is at high risk of getting serious illnesses, and that, therefore, measures must be taken urgently to contribute to reducing the stress.

Keywords: Stress; Physical activity; Prison guard.

Autor de correspondência

Madson Belém Martins / madsonmartins@gmail.com

- 1 - NPBOQV/Unimep - Piracicaba/SP
- 2 - AEDU - Sumaré/SP
- 3 - UEPG - PR
- 4 - FCC - PA
- 5 - FEUC - SP
- 6 - AEDU - São José do Rio Pardo/SP
- 7 - UB - Descalvado/SP
- 8 - UNIFEOB - São João da Boa Vista/SP
- 9 - UNIFIA - Amparo/SP
- 10 - IFG - Goiás/MT
- 11 - FSL - RO
- 12 - UFT - TO
- 13 - UNEB - BA
- 14 - UNIR - RO

INTRODUÇÃO

A profissão, agente penitenciário é uma das mais antigas da humanidade e, a 2ª mais perigosa do mundo⁽¹⁾. O contato com os presos é inevitável por estar dentro de suas atribuições, os agentes penitenciários, por vezes, recebem ameaças, o que torna seu trabalho muito estressante, tanto por suas vidas estarem constantemente em risco, quanto por sua saúde⁽²⁾.

O agente Penitenciário tem como obrigações: manter a ordem, disciplina, custódia e vigilância aos que cumprem pena de detenção nas unidades prisionais, assim como, serviço externo com as unidades de escolta armada, para audiências judiciais, atendimento médico, velório, instituto médico legal (IML), além de serviços de natureza policial, tais como; apreensões de ilícitos, revistas pessoais em presos e visitantes, revista em veículos que adentram as unidades prisionais, controle de rebeliões, revistas de materiais ilícitos nas celas, assim como, em movimentações diversas para locais de trabalho, defensor, escola, setores de enfermagem, dentista, psicologia, assistência social e jurídica⁽³⁾.

Dessa forma, observa-se que o agente penitenciário está constantemente sobre tensão, em estado de nervosismo, sofrendo pressão por parte do apenado; ou seja, toda essa situação comum do dia a dia, no trabalho, escola e âmbito familiar pode levar a algum nível de estresse⁽³⁾.

Devido à natureza de sua função, o agente penitenciário está exposto a todo tipo de

perigo, tanto no trabalho, quanto fora de serviço, estando sob tensão diariamente, temendo pela sua vida e pela vida de sua família, isso porque, sofre também ameaças de morte, agressões físicas, intimidação na porta de suas casas, entre outros^(3,4).

Após um tempo exercendo essa profissão, em um universo que diminui sua qualidade e eficiência, que é perigosa e insalubre, os funcionários perdem o ânimo devido ao ambiente prejudicial presente nas esferas e no ambiente profissional⁽⁵⁾.

Sob este prisma, o agente penitenciário precisa levar em conta, a necessidade de implementar atividades que diminuam o estresse laboral e que seja capaz de exercer influência positiva sob essa variável, como a prática de atividades físicas, considerando que a prática regular, promove o bem-estar, reduz o estresse, ansiedade e depressão⁽⁵⁾.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), praticar atividade física, regularmente, reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II⁽⁶⁾. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso, auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão⁽⁶⁾.

Diante disso, objetivou-se com esta pesquisa, correlacionar o nível de estresse de agentes penitenciários com os níveis de atividades físicas. Para tanto, surgiu a seguinte

questão problema: A prática da atividade física pode diminuir os níveis de estresse em agentes penitenciários?

Desta forma, elencou-se a hipótese de que: a prática de atividade física pode contribuir para a diminuição dos níveis de estresse.

DESENVOLVIMENTO

Os agentes penitenciários foram citados por Tartaglini & Safran ⁽⁷⁾, como profissionais que trabalham com alto risco por adquirirem estresse debilitante, em seus estudos encontraram distúrbios de comportamento, prevalências de ansiedade e abuso de álcool, mais altos entre os Agentes Penitenciários, do que na população em geral. Com uma prevalência de distúrbios emocionais de 18,6%, abuso de álcool de 4,5% e distúrbios da ansiedade de 7,9%.

Apesar desses profissionais serem preparados para conviver intensamente com situações que despertem estresse, a exposição excessiva e prolongada a ambientes estressantes, podem gerar problemas físicos e psicológicos e estes, se não controlados, podem interferir no trabalho e na vida pessoal, gerando problemas como; a perda de produtividade, relacionamentos, dores e acarretando algumas doenças⁽⁸⁾.

Por outro lado, observa-se que a atividade física auxilia na consciência neuromuscular, no funcionamento cardiorrespiratório e na manutenção do peso corporal, bem como, promove o bem-estar, reduz a ansiedade e os

sintomas de depressão e, por este motivo, tem sido proposta como um método para aliviar a tensão e diminuir os efeitos nocivos do estresse⁽⁸⁾.

Na origem da humanidade, pode-se dizer que o homem pré-histórico dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver. Suas constantes deslocamentos de região para região em busca de moradia, os forçava a realizar longas caminhadas das quais lutava, corria e saltava, ou seja, era um ser extremamente ativo fisicamente⁽⁹⁾.

O autor, a cima mencionado, declara que na Grécia antiga, a atividade física era desenvolvida em forma de ginástica que significava “a arte do corpo nu”. Estas atividades eram planejadas com fins bélicos (treinamento para guerra), ou para treinamento de gladiadores.

Caspersen, Powell e Christensen⁽¹⁰⁾, conceituaram atividade física como todo movimento corporal, feito pelos músculos esqueléticos, que tem como resultado um gasto energético maior do que os níveis de repouso, como por exemplo: caminhada, dançar, subir escadas, dentre outras atividades. Os próprios autores traduzem o exercício físico como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, na qual o objetivo é a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Conforme Nahas ⁽⁸⁾, o exercício físico tem dois sentidos, relacionados à saúde e à performance; o primeiro, tem atributos biológicos (força e resistência muscular, flexibilidade, capacidade aeróbica, controle ponderal) que presenteiam o indivíduo com alguma proteção

contra o aparecimento de distúrbios orgânicos, adquiridos pelo estilo de vida sedentário. O segundo, é relacionado à performance, neste caso, há uma série de elementos relacionados ao desempenho esportivo ou laboral, como a agilidade, o equilíbrio, a coordenação, a potência e as velocidades de deslocamento e de reação muscular.

Outrossim, é possível observar que a vida do ser humano ficou mais facilitada, prática e confortável com a vinda da modernidade, entretanto, também diminuíram os níveis de atividade física. As consequências para quem adota este estilo de vida ficam visíveis nos altos índices de doenças hipocinéticas, ou seja, doenças associadas ao sedentarismo, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares⁽¹¹⁾. Assim, essas grandes modificações observadas nas sociedades nos últimos 50 anos, com magnitude e ritmo sem precedentes, fizeram com que a atividade física passasse a ser estudada como fator de prevenção e tratamento de inúmeras doenças⁽⁸⁾.

Sendo assim, a atividade física tem mostrando-se como alternativa adequada na diminuição de diversos fatores de risco para a saúde, por exemplo, para a melhora no metabolismo das gorduras e carboidratos, no controle de peso corporal e muitas vezes, no controle da hipertensão. A atividade física contribui para a manutenção de ossos, músculos e articulações mais saudáveis; reduz os sintomas de depressão e ansiedade e está associada à prevenção de enfermidades como diabetes

mellitus, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer⁽¹²⁾.

Além disso, há grandes evidências de que pessoas ativas fisicamente têm uma expectativa, bem maior, de anos de vida produtiva e independente⁽⁸⁾. A musculatura ativada abundantemente e variada, por exemplo, é uma antecipação básica para a manutenção da eficiência de todos os sentidos e sistemas orgânicos do indivíduo, além de proporcionar menos incidência de doenças. Weineck⁽¹³⁾, reforça que em função do aparecimento da doença hipocinética, alimentada pelo sedentarismo, surge como antídoto, a realização de mais movimento no cotidiano, no trabalho ou em um momento livre.

Campos⁽¹¹⁾, afirma que o indivíduo que pratica atividade física regularmente contribui para evitar as doenças crônicas degenerativas, devido a uma série de alterações fisiológicas e psicológicas.

Um estudo feito por da Silva⁽¹⁴⁾, avaliou os níveis de atividade física e as variáveis associadas à percepção de estresse em policiais militares do município de São José, revela que a maior parte das amostras são sedentários (58%) e 42% apresentaram ser ativos fisicamente. No tocante à saúde, a qualidade do sono, relacionou-se negativamente com o estresse e foi positiva com o estágio de mudança de comportamento, para o exercício.

Para Molina⁽¹⁵⁾, o estresse pode ser determinado como uma situação de tensão aguda ou crônica que traz uma mudança no

comportamento físico e no estado emocional, ou seja, é uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo.

De acordo com Selye⁽¹⁶⁾, o estresse pode ser explicado como uma reação do organismo que é causada pelas alterações psicofisiológicas que se evidenciam quando o indivíduo, vê-se diante ou confronta-se com uma situação irritante, amedrontadora, excitante ou confusa.

No entanto, o estresse não é considerado doença e sim, uma preparação do organismo para que possamos enfrentar situações apresentadas, ou melhor, é uma resposta individual a um estímulo definido, variando de pessoa para pessoa, mas o prolongamento ou a exacerbação do problema podem provocar problemas físicos ou psicológicos⁽¹⁴⁾.

O estresse tem sido considerado a “doença do século”, sendo conhecida devido a soma de fatores intrínsecos e extrínsecos do indivíduo e se esses fatores não forem equilibrados no seu início, poderão causar grandes complicações à saúde⁽¹⁷⁾.

De forma, o estresse agudo pode trazer o aumento da sudorese, dores de estômago, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula e ranger de dentes, hiperatividade, mãos e pés frios e náuseas, que são sinais e sintomas do estresse que ocorrem com maior frequência⁽¹⁷⁾.

No tocante aos termos psicológicos, há vários sintomas como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais,

dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, incapacidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldades de relaxar, tédio, ira, depressão, hipersensibilidade emotiva⁽¹⁸⁾.

A indefensibilidade das pessoas ao estresse, depende da sua habilidade para enfrentar os problemas estressores. Da mesma forma, a maneira como o indivíduo lida com esses problemas estressores, é primordial para que se instale um quadro de estresse⁽¹⁸⁾.

MÉTODOS

Casuística

Esta é uma pesquisa descritiva, de análise quantitativa, com agentes penitenciários, do Presídio Edvan Mariano Rosendo (Urso Panda), no município de Aponiã, Porto Velho – RO.

População e Amostra

A população total de agentes penitenciários, no presídio Edvan Mariano Rosendo, segundo a direção daquela unidade é de 83 agentes.

A amostra foi feita com 64 agentes penitenciários que trabalham diretamente em setores de carceragem e atenderam aos seguintes critérios de inclusão: o aceite na participação da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, responderam aos questionários.

Instrumentos Utilizados

Os instrumentos utilizados para esta pesquisa, foram; o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), e o IPAQ foi usada a versão curta do questionário internacional de atividade física, sendo o primeiro utilizado para identificar o nível de estresse, já o segundo, para avaliar o nível de atividade física

Para fazer a correlação das variáveis, usou-se a correlação de Spearman (software/actionstart 3.1).

Análise Dos Questionários

Para verificar o nível de estresse e suas fases, o sistema usado partiu da soma dos sintomas de cada quadro do inventário, quando ultrapassava o número limite em uma fase específica, indicava a ocorrência de estresse e sua fase (Q1>6, indica fase de alerta), (Q2>3, indica fase de resistência), (Q2>9, indica fase de quase-exaustão) e (Q>8, indica fase de exaustão).

Para a classificação do nível de atividade física, utilizou-se o IPAQ (questionário internacional de atividade física), deste modo:

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão

b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos

por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou

b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada+ moderada + vigorosa).

IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).

Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: frequência: 5 dias /semana ou Duração: 150 min / semana;

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência, nem quanto à duração.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram apresentados e discutidos de acordo com os objetivos específicos

do estudo, o qual verificou-se o nível de atividade física dos agentes penitenciários e a relação com o estresse.

Figura 1 Gráfico do nível de atividade física

Fonte: Os próprios autores.

Resultado do Nível de Atividade Física

O nível da atividade física é classificado em 5 fases, segundo o IPAQ: ativo, muito ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário. Para facilitar a análise e discussão dos resultados, os irregularmente ativos A juntaram-se ao B.

Na figura acima, observa-se que uma grande parte dos agentes penitenciários praticam atividades físicas regularmente, colocando-os segundo a classificação do IPAQ, como muito ativos (20%) e ativos (30%). Ainda segundo o IPAQ, os irregularmente ativos são aqueles que realizam atividade física, porém, insuficiente para ser classificado como ativo; a figura mostra que 25% se encaixam nesse quesito, sendo que ainda 25% dos agentes foram classificados

como sedentários, pois não realizavam nenhuma atividade física, por pelo menos 10 minutos contínuos, durante a semana.

Comparando à pesquisa realizada em Porto Velho, com a de Santos⁽¹⁹⁾, verificou-se que a mesma teve um resultado de 44% de agentes que praticam atividade física (somando os ativos com muito ativos), percebendo-se que quase a metade dos profissionais tem a preocupação em se manter ativo, o que corrobora com a presente pesquisa que teve um resultado de 50% (somados ativos e muito ativos).

Silva e Suñe⁽²⁰⁾, classificou o nível de atividade física de agentes em casas prisionais no estado do Paraná, cuja a grande maioria praticava atividade física, sendo que 58% eram de ativos, 15% de muito ativos, 19% de irregularmente ativos e apenas 8% de sedentários.

Paredes⁽²¹⁾, classificou policiais militares do 16º BPM de Santa Catarina, e revelou que a grande maioria (N=31) eram ativos fisicamente (ativos e muito ativos) e um número pequeno (N=9), foram considerados menos ativos (irregularmente Ativos e sedentários).

Resultado do nível de Estresse

O nível de estresse dos agentes penitenciários do Presídio Edvan Mariano Rosendo está classificado na figura 2 e teve o seguinte resultado: 42% foram diagnosticados com estresse e 58%, sem estresse.

Figura 2. Gráfico do nível de estresse.

Fonte: Os próprios autores

O resultado aponta que a maioria estava na fase de resistência (78%), nesse estágio, o organismo gasta muita energia para tentar voltar ao equilíbrio interno, pois a fase de alerta é considerada positiva, pois estimula a produção de força e energia para superar ameaças, sendo o resultado de 4%. Já na quase exaustão foram 11%, neste período as defesas do corpo começam a falhar e o indivíduo tem cansaço mais intenso. Na fase de exaustão estavam 7%, em que o estresse é intenso e consequentemente, esgota toda a energia adaptativa do indivíduo.

Segundo a pesquisa de Santos⁽¹⁹⁾, seus achados encontraram que 16% da categoria estava na fase de exaustão. O mesmo autor não obteve porcentagem na fase de quase-exaustão

em sua pesquisa.

Comparando as duas pesquisas, nota-se que a fase mais predominante é a de resistência. Santos⁽¹⁹⁾, conferiu que 32% estavam nesta fase, enquanto na presente pesquisa, o resultado foi de 78%, desta forma, pode-se afirmar que o trabalho de agente penitenciário tem grandes chances de quebrar intensamente a homeostase (estado de equilíbrio do meio interno) e elevar a níveis prejudiciais de estresse.

Não obstante, Santos⁽¹⁹⁾, relacionou a atividade física com estresse (através do teste Qui-quadrada de Pearson), destacando que 64,29%, dos agentes insuficientemente ativos, estavam com estresse e 36,36% dos ativos, possuíam este distúrbio, concluindo que segundo o teste ($p =$

0,16) não existiu uma relação estatisticamente, significativa, entre as variáveis. A mesma conclusão foi obtida na presente pesquisa através da correlação de Spearman. O resultado gerado foi de $P=0,28$ e $\rho = -0,14$, afirmando-se, que não houve uma correlação significativa entre o nível de atividade física e nível de estresse, ou seja, a prática de atividade física, não tem associação com os níveis de estresse.

Outrossim, Paredes⁽²¹⁾, mostrou em sua pesquisa que a maioria dos policiais ($N=25$), apresenta um índice de estresse tolerável, sendo que um número menor ($N=15$) dos que apresentam uma pontuação mais preocupante. Na associação entre atividade física e estresse, observou-se que não houve também, uma relação significativa entre essas variáveis.

Ono⁽²²⁾, em outra perspectiva, pesquisou uma população de pré-vestibulandos e concluiu que apareceram menos sintomas e frequência de estresse em estudantes que praticavam atividade física regularmente; observou também que os pré-vestibulandos sedentários apresentaram com maior frequência, sintomas de estresse, característicos da fase de exaustão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se a partir deste estudo que metade dos agentes penitenciários, do Presídio Edvan Mariano Rosendo (Urso Panda), tem uma preocupação em manter um bom nível de atividade física, sendo que 50% destes, praticam

atividades físicas e foram avaliados como ativos e muito ativos.

O bom nível destes praticantes leva a crer que existe um cuidado justificado pelo árduo trabalho carcerário, de tentar manter seu lazer, bem-estar e saúde em perfeito ou bom estado.

Diante dos dados apresentados e associados nesta pesquisa; através da correlação de Spearman, mostrou-se que a atividade física, não contribui de forma significativa em relação ao estresse.

Há a necessidade de novos estudos envolvendo a população em questão, com o intuito de compararmos os trabalhos e tentar comprovar cientificamente, se há ou não, uma correlação positiva da atividade física com estresse e assim, contribuir para o desenvolvimento da ciência, sobre a melhora do estilo de vida dos agentes penitenciários, bem como, da sociedade como um todo.

REFERÊNCIAS

1. Reinert F, Vergara LGL, Gontijo LA. Percepção das condições de trabalho e saúde pelos agentes penitenciários do presídio masculino de Florianópolis/SC. *Revista Ação Ergonômica*. 2019;13(1).
2. Boritza OR, Berro MPS, Aleixo AD. Da dignidade da pessoa humana e a função desempenhada pelo agente penitenciário brasileiro. *International Journal of Development Research*. 2020;10(03):34489-95.
3. Lima AI, Dimenstein M. Transtornos Mentais Comuns entre Trabalhadores do Sistema Prisional. *Revista Psicologia em Pesquisa*. 2019;13(1):11-.
4. Oliveira AMBd, Fonseca CC, de Sousa Brandão T. O Cotidiano na Cadeia Pública de Caraubas/Rn/ Brasil Sob o Olhar do Agente Penitenciário. 2020.
5. Lourenço AdS. O Espaço de Vida do Agente de Segurança Penitenciária no Cárcere: entre gaiolas, ratoeiras e aquários: Universidade de São Paulo; 2011.
6. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. *Atividade*

Física e Saúde na Europa: Evidências para a Acção. Porto: CIAFEL. 2008.

7. Tartaglini AJ, Safran DA. A topography of psychiatric disorders among correction officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 1997;39(6):569-73.

8. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001. Revista Baiana de Saúde Pública. 2009.

9. Pitanga FJG. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde: Phorte São Paulo; 2004.

10. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep*. 1985;100(2):126-31.

11. Campos RS, Amui AA, Bernardes MM, Caetano FG, da Siva Carolino V, Magalhães AC, et al. Adesão aos Universitários aos Diversos Níveis de Atividade Física. *Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde*. 2006;33(4):615-33.

12. Baretta E, Baretta M, Peres KG. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. *Cadernos de saúde pública*. 2007;23:1595-602.

13. Weineck J. Atividade física e esporte: para quê?: Manole; 2003.

14. Silva ML, Leonidio AdCR, Freitas CMSMd. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. *Revista da Educação Física/UEM*. 2015;26(2):331-9.

15. Molina OF. Estresse no cotidiano. São Paulo: Pancast. 1996;1(9):9.

16. Selye H. Stress, a tensão da vida. Edição original publicada por McGraw-Hill Book Company. Inc; 1956.

17. Nunomura M, Teixeira LAC, Fernandes MRC. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2004;3(3).

18. Pafaro RC. Estudo do stress do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas [dissertação]. Campinas (SP): Departamento de Enfermagem, Universidade Estadual de Campinas. 2002.

19. Santos LdM. Relação da Prevalência de Atividade Física, Sofrimento Psíquico e Estresse dos Agentes Penitenciários: Um Estudo de Caso no Município de Porto Velho-RO. Fundação universidade federal de Rondônia; 2017.

20. Silva Td, Sune F. Nível de Estresse e Atividade Física em Agentes Penitenciários Administrativos da SUSEPE-10ª DPR. Pós-Graduação em Ciências da Saúde e do Esporte da FEFID/PUCRS. 2013.

21. Paredes D. Nível de Atividade Física e Nível de Estresse de Policiais Militares do 16o BPM de Santa Catarina [undergraduate essay]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina. 2012.

22. Ono AMdA. Redução dos níveis de stress com atividade física regular em estudantes de um curso pré-

vestibular da cidade de Campinas. Universidade Estadual de Campinas . Faculdade de Educação Física; 2009.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.