



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MAXWELL MACEDO SILVA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE NOS AGENTES
PENITENCIÁRIOS DE CAMPINA GRANDE-PB

CAMPINA GRANDE – PB

2015

MAXWELL MACEDO SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE NOS AGENTES
PENITENCIÁRIOS DE CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado em forma de artigo ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento à exigência para a obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Giselly Félix Coutinho

CAMPINA GRANDE – PB

2015

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586n Silva, Maxwell Macedo.
Nível de atividade física e estresse nos agentes penitenciários de Campina Grande - PB [manuscrito] / Maxwell Macedo Silva. - 2015.
20 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.
"Orientação: Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho, Departamento de Educação Física".

1. Atividade física. 2. Estresse ocupacional. 3. Qualidade de vida. I. Título.

21. ed. CDD 613.7

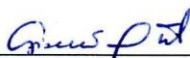
MAXWELL MACEDO SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE NOS AGENTES
PENITENCIÁRIOS DE CAMPINA GRANDE-PB**

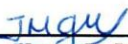
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado em forma de Artigo ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado Pleno em Educação Física.

Aprovado em: 04/ 12/ 2015.

Examinadores:



Prof. Dr^a. Giselly Felix Coutinho
(Orientadora – DEF/CCBS/UEPB)



Prof. Dr^a. Jozilma de Medeiros Gonzaga
(Examinadora – DEF/CCBS/UEPB)



Prof. Dr^a. Maria Goretti da C. Lisboa
(Examinadora – DEF/CCBS/UEPB)

DEDICATÓRIA

A minha família e aos meus amigos, dedico este trabalho como forma de retribuição a todos pelo carinho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me conceder a oportunidade de trilhar este caminho e acima de tudo a coragem para enfrentá-lo nos momentos de turbulência.

Aos meus pais: Eliane Laurentino da Silva e José Carlos Macedo Silva que me ajudaram a trilhar o caminho certo e sempre apoiaram minhas escolhas, nunca deixando baixar a cabeça nos momentos difíceis.

Aos meus amigos Lucas, Larissa, Ramon, Sóter, Klinsmann, Nayara, Gabriela e Matheus que sempre me apoiaram, compreenderam a minha ausência e ainda assim dedicaram sua verdadeira amizade.

A minha professora, amiga e orientadora Giselly Félix Coutinho pela paciência e companheirismo e aos demais professores que compartilharam comigo conhecimentos para meu crescimento individual e também no curso.

Aos amigos: Fernanda Caroline, Marla Azevedo, Jefferson Almeida e Maria Beatriz Bandeira que me apoiaram e se tornaram grandes irmãos nesta jornada da vida. Aos demais amigos que sempre me encorajaram com palavras de conforto e aos que estiveram comigo nestes quatro anos de caminhada, em especial Flávia Oliveira e Emilia Luna que sofreram comigo as adversidades encontradas e as noites de sono perdidas. A minha prima Amanda Laurentino Torquato que em tantos momentos sorriu comigo nas vitórias, e que chorou tanto na tristeza quanto na alegria em minha vida.

As companheiras da área escolar: Gilsandra, Juliana, Fábiana, Fernanda, Nataly, Ivana, Pyngk, Zine, Teresa, Elisangela, Micheline, Liedja, Marta, Rilania, Aracelma, Keyla, Gil e Luciana que me apoiaram e que sempre comemoram comigo cada conquista adquirida nestes últimos anos. Em especial a Nafytaly Crispim, Joselma Pereira, Rosinha Soares, Italo Leite, Alexsandra Brasileiro, Jordânia Paiva e Eliane de Araujo, que acreditaram em mim e que me ajudaram muito no crescimento da área escolar.

A todos vocês, meu muito Obrigado.

“Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Se estamos possuídos por uma inabalável determinação conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.” (Dalai Lama).

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE NOS AGENTES PENITENCIÁRIOS DE CAMPINA GRANDE-PB

RESUMO

O crescente índice carcerário brasileiro vem apresentando altos índices de violência em nosso país, população essa que coloca o Brasil em 4º lugar no ranking mundial de detentos. Este fato reflete negativamente nas superlotações das penitenciárias, exigindo um maior controle, acompanhamento e vigilância dos agentes penitenciários. Em sua maioria, esses profissionais têm uma vida atribulada e estressante por estarem diariamente expostos a diversas situações geradoras de manifestações psicológicas, tais como: intimidações, agressões, ameaças e possibilidade de rebeliões. A prática de exercícios físicos tem lugar de destaque tanto na prevenção de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como no combate ao estresse, alívio da ansiedade e melhora da qualidade de vida. Para tanto, o estudo teve por objetivo verificar o nível de atividade física e estresse nos agentes penitenciários, Presídio Serrotão, da cidade de Campina Grande-PB. O estudo se caracterizou como uma pesquisa descritiva exploratória de caráter transversal. Para avaliação do índice de estresse foi utilizado o Questionário de Estresse Percebido (QEP) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAC) que objetivou determinar o nível de atividade física em nível populacional. A análise dos dados deu-se através estatística descritiva e medidas de comparação entre grupos, mostrou que 79,6% dos avaliados foram classificados com um baixo nível de estresse. De acordo com os resultados obtidos através da pesquisa, não houve relação aparente, entre o sedentarismo e o estresse.

PALAVRAS-CHAVE: Agente penitenciário. Estresse. Nível de atividade física.

• INTRODUÇÃO

O aumento desordenado da população carcerária no país vem causando superlotações nas dependências das instituições prisionais, exigindo do agente penitenciário várias funções como: vigilância no interior das celas; acompanhamento e escolta dos presos quando necessário a sua mobilização fora do presídio; organização do estabelecimento penal, garantindo ordem e disciplina, além de alimentação, educação, lazer e saúde dos detentos; revista de presos e visitantes entre outras funções são destinadas ao profissional. É notório que todas essas atividades destinadas ao agente penitenciário acarretam uma vida bastante atribulada e estressante em seu ambiente de trabalho. Não é possível existir um conceito único e definitivo sobre qualidade de vida, mas se pode estabelecer elementos para pensar nessa noção enquanto fruto de indicadores ou esferas objetivas (sociais) e subjetivas, a partir da percepção que os sujeitos constroem em seu meio. (BARBOSA, 1998). O Ministério da Saúde (2012) utiliza a definição do estresse como: reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas. Pelo fato do agente penitenciário ser o profissional que presta serviço junto ao setor de segurança, tendo como funções o acompanhamento e vigilância dos presos nas dependências da unidade prisional e fora dela, caso seja necessário, isso acarreta viver em constante alerta, em um ambiente tenso, com uma grande responsabilidade.

Atribulado a tantas funções os agentes penitenciários possuem contato direto com os detentos, ficando expostos a diversas situações geradoras de manifestações psicológicas como, por exemplo, ameaças, intimidações, fugas e rebeliões.

A atividade física proporciona benefícios ao organismo, melhorando as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, ajudando no condicionamento físico e induzindo a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas, como a endorfina. É essencial que os agentes penitenciários permaneçam sempre com um bom condicionamento físico, tanto no quesito pessoal como para desenvolver suas funções diárias. Necessário também permanecer sempre com o psicológico equilibrado, pois se o nível de estresse estiver elevado, o risco de desequilíbrio e disfunção de suas tarefas como

agente penitenciário pode prejudicar significativamente suas obrigações. A vida social e familiar desses agentes fora do ambiente de trabalho também se mostra como fator imprescindível e fundamental para amenizar as tensões e estresses do dia-a-dia. 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.

Diante o exposto o presente estudo teve como objetivo geral verificar o nível de atividade física e estresse dos agentes penitenciários, do Presídio Serrotão, da cidade de Campina Grande-PB.

• REFERENCIAL TEÓRICO

Pesquisas em diversos países, inclusive no Brasil, têm mostrado que o estilo de vida, passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde dos indivíduos, grupos e comunidades (NAHAS, 2003). Segundo a Organização Mundial da Saúde (2003) vive-se hoje um novo cotidiano, a nova rotina adotada pelas pessoas é fruto dos processos de industrialização, urbanização, desenvolvimento econômico e crescente globalização do mercado de alimentos.

Com base no estudo de COUTINHO (2011), pode-se afirmar que a atividade física tem sido considerada como um recurso importante para a saúde geral. Sabendo que seu efeito, para a saúde, fica cada vez mais evidente, onde contribui para o indivíduo praticante a melhoria do bem estar.

O termo estresse origina-se na física, com o fisiologista Walter Cannon no início do século XX tendo o significado de grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço. Esta varia de acordo com a dureza da superfície e a intensidade de força aplicada (CARLSON, 1995 *apud* SISTO *et al* 2007).

O estresse pode ser dividido em dois tipos, o crônico que afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave, e o agudo que é mais intenso e curto, sendo causado normalmente por situações traumáticas, mas passageiras,

como a depressão na morte de um parente. Podendo evoluir e chegar em três fases a de alerta, resistência e exaustão.

- Fase de Alerta: Ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor. Sintomas da fase de alerta: Mãos e/ou pés frios; boca seca; dor no estômago; suor; tensão e dor muscular (por exemplo, na região dos ombros); aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta; diarreia passageira; insônia; batimentos cardíacos acelerados; respiração ofegante; aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea; agitação.
- Fase de Resistência: o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Sintomas da fase de resistência: Problemas com a memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; aparecimento de problemas de pele; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; sensibilidade emotiva excessiva; obsessão com o agente estressor; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído.
- Fase de Exaustão: nessa fase podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença. Sintomas da fase de exaustão: Diarreias frequentes; dificuldades sexuais; formigamento nas extremidades; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial confirmada; problemas de pele prolongados; mudança extrema de apetite; batimentos cardíacos acelerados; tontura frequente; úlcera; impossibilidade de trabalhar; pesadelos; apatia; cansaço excessivo; irritabilidade; angústia; hipersensibilidade emotiva; perda do senso de humor.

Policiais e agentes penitenciários foram referidos por Tartaglini & Safran (1997), como profissionais submetidos a um alto risco para a doença relatada como estresse debilitante. Estes autores encontraram prevalências de ansiedade, distúrbios de comportamento e abuso de álcool mais elevado entre os agentes penitenciários do que na população em geral. Relataram entre esses trabalhadores, uma prevalência de distúrbios emocionais de 18,6%, abuso de álcool de 4,5% e distúrbios da ansiedade de 7,9%.

Segundo pesquisas realizadas em São Paulo pela Academia Penitenciária, “cerca de 30% dos agentes de segurança dos presídios apresentam sinais de alcoolismo e um em cada dez, sofre de distúrbios psicológicos” (CREDENDIO, 1998). Tais condições explicam o

porquê de uma pesquisa sobre as profissões mais estressantes, realizada em 1997 pelo Instituto de Ciência e Tecnologia da Universidade de Manchester, entre as 104 investigadas, a dos agentes penitenciários terem ficado em primeiro lugar.

Questão-chave tanto na construção de identidade como no desgaste dos agentes penitenciários pelo trabalho é a necessidade de vigiar e manter a ordem em uma instituição total com as características das prisões, que coloca os agentes penitenciários sempre em uma posição limítrofe entre dois mundos: da lei e da ordem, de um lado o crime e de outro a desordem. Efeito imediato dessa disposição seria o estresse contínuo produzido por um tipo diferente e por vezes estranho de familiarização.

Entende-se assim, por que têm chamado a atenção os índices alarmantes entre agentes penitenciários com distúrbios psiquiátricos, que vão da insônia e do nervosismo à paranoia, passando pela dependência química, principalmente o alcoolismo (KAUFFMAN, 1988, pp. 213; LHUILIER e AY-MARD, 1997, pp. 175).

O nível de atividade física e o bem estar psicológico parece estar positivamente associados. Estudos têm demonstrado que o exercício físico pode aumentar a disposição de ânimo e diminuir a tensão provocada por situações estressantes, especialmente logo após sua realização, e promover a autoestima, o autoconceito e a autoconfiança. Ainda, o exercício físico pode controlar o nível de ansiedade e a depressão (GUEDES & GUEDES, 2003).

Contudo, acredita-se que o agente penitenciário com sua rotina de trabalho altamente complexa, precisa saber lidar com diversos fatores de tensão e carga de trabalho, não só físico mais também psicológico, aliado com a prática regular de atividade física.

- **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

- **Tipo de pesquisa**

O estudo caracteriza-se como pesquisa descritiva exploratória e de caráter transversal, nela procura-se descobrir a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, características, causas, relações com outros fatos. Assim, para coletar tais dados, utiliza-se de técnicas específicas, dentre as quais se destacam a entrevista, o formulário, o questionário, o teste e a observação (ALMEIDA, 1996).

- **Local da pesquisa**

A pesquisa foi realizada no Presídio Serrotão – Campus Avançado Dom José Maria Pires/UEPB, na cidade de Campina Grande-PB.

- **População e amostra**

A população de Agentes Penitenciários do Presídio Serrotão conta hoje, com um efetivo de 105 (cento e cinco) agentes e teve como amostra a participação de 54 agentes, os quais aceitaram participar da pesquisa com faixa etária entre 24 à 58 anos, em ambos os gêneros.

- **Critérios de inclusão e exclusão**

Foram incluídos todos os agentes que aceitaram participar da pesquisa e foram excluídos todos os que não estiveram de acordo com os critérios de inclusão.

- **Instrumentos de coleta de dados**

Para avaliar os agentes penitenciários, utilizamos os seguintes instrumentos: Primeiramente foi utilizado a Ficha de Cadastro e Anamnese utilizada para colher informações relativa ao perfil biográfico (idade, estado civil, nível de instrução escolar, etc.), a fim de caracterizar a amostra em seguida o QUESTIONÁRIO DE ESTRESSE PERCEBIDO-QEP (Levenstein, 1993; Sanz-Carrillo, 2002; Petrluzzi, 2007) e por fim o QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA- IPAC (Matsudo *et al*; 2001).

- **Procedimento de coleta de dados**

Para a realização da coleta do nível de atividade física e estresse dos agentes penitenciários, foi agendado a apresentação do projeto previamente com a diretoria do Presídio, seguida da exposição do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para os agentes que voluntariamente se dispuseram a participar do estudo.

Ao obter o TCLE assinado, iniciou-se a coleta dos dados. A avaliação foi feita da seguinte forma: individualmente, em uma sala reservada, com o preenchimento da Ficha de Cadastro e Anamnese, caracterizada como uma ficha de simples entendimento, contendo dados como: nome, data nascimento, idade, telefone, estado civil, ocupação principal, tabagismo, histórico de infarto do miocárdio, entre outros. Em seguida o QEP, que é um instrumento de auto avaliação amplamente utilizado em pesquisa psicossomática clínica, permitindo caracterizar a frequência de acontecimentos dos eventos nele descritos.

O nível de estresse percebido é diretamente proporcional ao índice obtido no QEP e foi utilizado para descrever a amostra e sua percepção de estresse. Este instrumento é composto de 30 itens relacionados à aceitação social.

O Questionário Internacional de Atividade Física – IPAC trata-se de um instrumento desenvolvido com a finalidade de estimar o nível da prática habitual de atividade física das populações de diferentes países e contextos socioculturais.

- **Processamento e análise dos dados**

Os dados foram organizados através de planilhas em Excel e posteriormente analisado através do Software Statistical Package for Social Scienci (SPSS), versão 20.00.

- **Aspectos éticos**

Por ser tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e do Ministério da Saúde – CNS/MS. Foi submetido à aprovação do comitê de ética da UEPB recebendo como número de CAEE 42923814.9.0000.5187.

- **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

- **DADOS SOCIOS DEMOGRAFICOS**

Tabela 1. Perfil biográfico e frequência de Sedentarismo

Sedentários	50% sim	46,3% não	3,7% outros	-
Estado Civil	55,6% casados	29,6% solteiros	7,4% outros	7,4% outros
Sexo	92,6% masculino	7,4% feminino	-	-

A tabela 1 apresenta frequências para as variáveis onde 50% afirmam serem sedentários e 46,6% não sedentários, em relação ao estado civil 55,6% são casados e 29,6% solteiros, 7,4% são divorciados e 7,4% não responderam e em relação ao sexo dos participantes da pesquisa 92,6% são do sexo masculino e 7,4% do sexo feminino, mas não podemos fazer relação do estresse com o sexo visto que o metabolismo da mulher é diferente da do homem, onde um trabalho com grande gasto de energia a mulher pode trabalhar por mais tempo, fazendo a mesma atividade, gastando menos calorias que o homem.

Para se correlacionar o nível de estresse com os indivíduos sedentários ou não sedentários, foi preciso dividir os resultados de estresse em dois níveis, para isso encontrou-se a média dos valores obtidos (0,41) considerando a população total avaliada, diante do exposto encontrou-se o menor (0,2) e o maior (0,65) valor, caracterizando os intervalos de baixo estresse (0,2 – 0,42) e alto estresse (0,43 – 0,65).

Tabela 2. Frequência do Questionário de Estresse Percebido (QEP)

	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid baixo	43	79,6	79,6	79,6
Valid alto	11	20,4	20,4	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Dos cinquenta e quatro (54) agentes avaliados no QEP todos responderam o questionário.

A tabela 2 apresenta o resultado obtido pelo Questionário de Estresse Percebido (QEP). O estresse é tratado como uma “epidemia global” é o que descreve a Organização Mundial de Saude (OMS 2003), afirmando que um dos seus principais causadores é a atividade profissional. Sabendo que ele, o estresse, se manifesta com o passar do tempo onde vai depender do agente estressor que podem ser externos ou vinculados ao trabalho;

Sua resposta pode envolver vários aspectos físicos e psicológicos. Que irão influenciar na sua vida profissional onde se pode destacar a irritabilidade, depressão desânimo, entre outras, já que o estresse atinge diferentemente em cada pessoa, dependendo do temperamento e das situações ocorridas no dia-a-dia.

Segundo BAWA (1997) o estresse ocorre lentamente e muitos fatores provenientes do trabalho, como por exemplo, o aumento da carga de trabalho, a longa jornada, o baixo salário e a não colaboração dos colegas acabam tornando o trabalho cada vez mais exaustivo, causando assim o aumento do nível de estresse no seu ambiente de trabalho. Nos agentes penitenciários podemos ainda destacar outras fontes de estresse como assumir outras tarefas sem treinamento, conflitos com superiores, lugares com pouca iluminação e altas temperaturas, sujeiras e ruídos excessivos.

SANTOS (1988) fala que o estresse não pode ser medido, pois não apresenta sinais nem sintomas. Para avalia-lo faz-se um reconhecimento indireto do estado de estresse, através da verificação da quantidade de agentes estressores e da vulnerabilidade dos indivíduos.

Observa-se que a partir dos resultados da tabela 3 o nível de sedentarismo teve uma variação discreta dos profissionais sedentários e não sedentários, porém o nível de estresse apresentou resultado em relação ao sedentarismo, onde 41 dos agentes apresentaram um grau baixo de estresse segundo o QEP e somente 11 agentes penitenciários apresentaram um alto nível.

Tabela 3. Correlação de nível de estresse e sedentarismo

SEDENTÁRISMO				
	Sim	Não	Outros	Total

QEP baixo	18	23	2	43
QEP alto	9	2	0	11
Total	27	25	2	54

Segundo BAWA, 1997 a fadiga é um dos principais sintomas de estresse e refere-se às consequências de se estar em um ambiente sobrecarregado de fatores estressantes. Esse ambiente de nossa pesquisa foi escolhido pelo seu alto nível de sobrecarga para os seus trabalhadores, os agentes penitenciários.

Na tabela observa-se que a maioria dos indivíduos se concentraram no grupo de baixo nível de estresse e não sedentários representando por 23 agentes, contrapondo um grupo com apenas 9 indivíduos que possui nível de estresse alto sendo sedentário. Os resultados encontrados no QEP e IPAC, para identificar os níveis de estresse e de atividade física, mostram que os resultados não comprovam a hipótese inicialmente estabelecida. É possível que os resultados não tenham respondido a hipótese, pelo fato de os agentes serem previamente ativos, ou seja, já praticarem atividade física.

• **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados obtidos desta pesquisa, pode-se concluir:

- De acordo com os resultados obtidos, não há relação aparente, entre o sedentarismo e o estresse, apresentando no estudo 20,4% como sedentários com um alto nível de estresse;
- 79,6% dos agentes avaliados foram classificados como não sedentários com baixo nível de estresse;
- Os achados deste estudo podem encorajar a elaboração de políticas de promoção de saúde entre agentes penitenciários e estimular a realização de outras pesquisas no crescente âmbito do sistema prisional brasileiro.

ABSTRACT

Subject

The growing prison populations have shown a high level of violence in our country, this population places Brazil in the fourth world ranking of detainees. This fact reflects negatively in the overcrowding prisons, thus requiring more control, monitoring and surveillance by prison guards. Most of these professionals have a busy and stressful life, with daily exposure to various situations that result in psychological trauma. Situations such as intimidation, assaults, threats and the possibility of riots. The practice of exercise plays a prominent role in the prevention of chronic- disease and no communicable diseases, and in combating stress and anxiety, it enhances quality of life. Furthermore the study here is aimed at assessing the level of physical activity and stress in these professionals, targeting the agents of the Prison Correctional Serrotão, City of Campina Grande-PB. The study was characterized as a direct research field, using the exploratory descriptive method with a transversal feature. To evaluate the Stress Index, the Perceived Stress Questionnaire (QEP) was applied and also The International Physical Activity (IPAC) questionnaire, which were used to determine the level of physical activity at the population level. The data analysis was made through descriptive statistics and comparison of measures between groups, showed that 79.6% of the individuals were classified as having a low level of stress. According to the results obtained from the research, there was no apparent relationship between physical inactivity and stress.

KEYWORDS: Prison guard. Stress. Physical activity level.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: A importância do sujeito na relação "atividade física e saúde"**. 2001, 396 p. Tese de Doutorado. Curso de pós-graduação em engenharia de produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

BAHRKE, M. S.; MORGAN, W. P. **Anxiety reduction following exercise and meditation**. *Cognitive Therapy and Research*, v. 2, p. 323-333, 1978.

BARBOSA, Antônio Carlos Rafael. (2005), **Prender e dar fuga: biopolítica, sistema penitenciário e tráfico de drogas no Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, tese de doutorado, Museu Nacional/Universidade Federal do Rio de Janeiro.

BARBOSA, Sônia Regina da Cal Seixas. **Qualidade de Vida e ambiente: uma temática em construção**. In: BARBOSA, Sônia Regina da Cal Seixas (org.). *A temática ambiental e a pluralidade do Ciclo de Seminários do NEPAM*. Campinas: UNICAMP, NEPAM, 1998, p. 401-423.

BAWA, J. **Computador e saúde**. São Paulo, S.P: Summus, 1997.

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. **Exercise and quality of life**. In: SINGER, R. et al. *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan. cap. 34, p. 729-760, 1993.

BLUMENTHAL, J. A.; EMERY, C. F.; WALSH, M. A.; COX, D. R.; KUHN, C. M.; WILLIAMS, R. B.; WILLIAMS, R. S. **Exercise training in healthy Type A middle-aged men: effects on behavioral and cardiovascular responses**. *Psychosomatic Medicine*, v. 50, p. 418-433, 1988.

CORTEZ-MAGHELLY, C. **O estresse e suas implicações fisiológicas**. *A Folha Médica*, v. 103, n. 4, p. 175-181, 1991.

COUTINHO, Giselly Félix (2011) **Atividade física e saúde mental em idosos que frequentam centros de convivência na cidade de Campina Grande-PB** Tese de Doutorado. Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista.

CREDENDIO, Ernesto. (1998), **“Agente penitenciário incentivava rebelião”**. Folha de São Paulo, 29/11. Disponível em <<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidian/ff29119815.htm>>.

Acesso em 05 nov. 2014.

ELIAS, Norbert. (1980), *Introdução à sociologia*. Lisboa, Edições 70.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática**. 1. ed. São Paulo: Atlas, 1997.

FRANÇA, A.C.L, **Psicologia do Trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais**. São Paulo: Saraiva, 2008.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do Peso Corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. p.430

KAUFFMAN, Kelsey. (1988), *Prison officers and their world*. Harvard, ma, HarvardUniversity Press.

LIPP, M. E.N; Tanganelli, E. M. *Estress e Qualidade de Vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: Diferenças entre homens e mulheres*. São Paulo, ENAMPAD 2002.

LHUILIER e AY-MARD. (1997), *L'universpéntenitaire: du cote dessurveillants de prison*.Paris, Desclée de Brouwer.

LONG, B. C. **Stress-management interventions: a 15 month follow-up of aerobic conditioning and stress inoculation training**. Cognitive Therapy and Research, v. 9, p. 471-478, 1985.

LONG, B. C.; HANEY, C. J. **Coping strategies for working women: Aerobic exercise and relaxation interventions**.Behavior Therapy, v. 19, p. 75-83, 1988.

MORAES, L.F.R. de. *Estresse e Qualidade de Vida no Trabalho na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais*. Minas Gerais: ENAMPAD 2001.

MONTEIRO, H.L.; GONÇALVES, A., **Saludcolectiva y actividad física: evolución de lasprincipalesconcepciones y prácticas**. Revista Ciencias de laActividad Física. v. 2, n. 3, p. 33-46, 1994.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2003, 278p.

NIEMAN, D C. **Exercício e Saude**. São Paulo: Manole, 1º ed., 1999.

OMS – Organização Mundial da Saúde / Organização Pan-Americana da Saúde. Doenças Crônico-degenerativas e Obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília, 2003. 60 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **O estresse no local de trabalho**. [2013]. Disponível em: < http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/>. Acesso em: 02dez. 2015.

SISTO [et al] (2007).**Escala de Vulnerabilidade ao estresse no Trabalho**, São Paulo:Vetor,2007.

STEPTOE, A. **Aerobic exercise, stress and health**. In: KOELN.; NITSCH, R.; SEILER, R. (Eds.). Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology 1991. Koeln: Academia, v. 4, p. 78-91, 1994.

SINYOR, D.; SCHWARTZ, S. G.; PERONNET, F.; BRISSON, G.; SERAGANIAN, P. **Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress: physiological, biomechanical, and measures**. Psychosomatic Medicine, v. 45, p. 205-217, 1983.

TARTAGLINI, A. J. & SAFRAN, D. A., 1997.**A topography of psychiatric disorders among correction officers**. *JournalofOccupationaland Environmental Medicine*, 39:569-573. QEP