

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE– IEFE
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

MONIQUE DA SILVA SAMPAIO

**ATIVIDADE FÍSICA, SÍNDROME DE *BURNOUT* E ANSIEDADE
DE POLICIAIS PENAIIS DA CAPITAL DE ALAGOAS**

MACEIÓ/AL
2023

MONIQUE DA SILVA SAMPAIO

**ATIVIDADE FÍSICA, SÍNDROME DE *BURNOUT* E ANSIEDADE
DE POLICIAIS PENAIS DA CAPITAL DE ALAGOAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Educação Física e Esporte – IEFE, como requisito para a obtenção do diploma de graduação do curso de Educação Física Bacharelado.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Coorientador: Prof. Me. Marcos Cezar Pitombo da Silva Junior

MACEIÓ/AL
2023

Catálogo na Fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

S192a

Sampaio, Monique da Silva.

Atividade física, síndrome de *Burnout* e ansiedade de policiais penais da capital de Alagoas / Monique da Silva Sampaio. – 2023

73 f. : il.

Orientador: Luiz Rodrigo Augustemak de Lima.

Co-orientador: Marcos Cezar Pitombo da Silva Junior.

Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 31-34.

Apêndices: f. 35-68.

Anexos: f. 69-73.

1. Exercício físico. 2. Comportamento sedentário. 3. Policiais penais. 4. Esgotamento profissional. 5. Ansiedade. I. Título.

CDU: 796:616.89-008.441

AGRADECIMENTOS

Inicialmente agradeço a Deus por me sustentar nesses anos da graduação, por não me deixar desistir do curso. Não foi nada fácil chegar até aqui, a pandemia da COVID 19 nos fez passar por momentos difíceis, mas com o suporte divino estamos aqui, persistindo e vencendo.

Agradeço a minha mãe, que mesmo sem entender minhas escolhas, me apoia em tudo que me proponho a fazer.

Agradeço aos policiais penais pela colaboração, por responder um questionário tão extenso e principalmente pela recepção nas unidades prisionais. Vocês foram essenciais para a conclusão desse estudo.

E finalmente, agradeço imensamente ao Marcos Cezar, que sofreu bastante com minhas perguntas até altas horas da noite, sem sua orientação eu confesso que teria sido muito mais complicado, você ajudou bastante na elaboração deste estudo atuando como coorientador e ao meu orientador Luiz Rodrigo. Obrigada pela orientação e atenção nessa fase final do curso.

RESUMO

Os policiais penais (PP's) estão sempre submetidos às tensões que esse ambiente de trabalho apresenta. Esses profissionais têm um papel muito importante na segurança dos estabelecimentos prisionais e são diversas as atividades inerentes à função, o que faz com que eles fiquem frequentemente expostos às inúmeras situações estressoras, como por exemplo, intimidações, agressões e ameaças, iminência de rebeliões, situações que os põem em risco de morte ou de serem tornados reféns nas rebeliões. O presente estudo teve o objetivo de avaliar se a prática regular de atividade física está associada à diminuição da percepção dos desfechos da Síndrome de *Burnout* e Ansiedade dos PP's da capital de Alagoas. Trata-se de um estudo transversal, com participação de PP's lotados no Sistema Penitenciário da cidade de Maceió/AL. O estudo foi realizado através de um questionário aplicado em forma de entrevista. O questionário era composto inicialmente por questões que buscavam caracterizar a população analisada (sexo, idade, estado civil). Para analisar a prática de atividade física e o comportamento sedentário utilizou-se questões do VIGITEL (versão de 2020). Para verificar a existência de *Burnout* e ansiedade foram utilizadas perguntas do OLBI (*Oldenburg Burnout Inventory*) e do BAI (Inventário de Ansiedade de Beck), respectivamente. Utilizou-se de medidas de frequência relativa e absoluta, assim como o teste de qui-quadrado de Pearson e análises de regressão logística para testar a associação entre a prática de atividade física e a Síndrome de *Burnout* e a ansiedade, adotando o valor de $p < 0,05$. Participaram 183 PP's (69,4% sexo masculino), com idade média de 43,8 anos ($\pm 8,09$). A maioria da população foi classificada como fisicamente ativa (74,32%). Observou-se também um elevado comportamento sedentário (82,27%), diferindo entre os sexos (masculino 86,6% vs. feminino 73,2%; $X^2 = 4,8364$ e $p < 0,05$). Cerca de 80% da população apresentou sobrepeso e obesidade; 40% apresentam *Burnout* (masculino 68,3% vs. Feminino 31,6%; $X^2 = 0,0714$ e $p = 0,78$) e 12% níveis mais elevados de ansiedade (masculino 9,4% vs. Feminino 17,8%; $X^2 = 2,5978$ e $p = 0,11$). Na análise multivariada foi observada a associação entre o sexo, idade, estado civil, função, carga horária, nível da prática de atividade física e comportamento sedentário com os desfechos de Síndrome *Burnout* e Ansiedade. Não foi possível observar uma relação significativa entre as referidas variáveis e os desfechos estudados, cujas variáveis, estado civil e idade dos participantes, e estado civil e carga horária para os desfechos Síndrome de *Burnout* e Ansiedade, respectivamente. Em conclusão, observou-se que a prática de atividade física não está associada à diminuição dos desfechos de Síndrome *Burnout* e Ansiedade de PP's. Os PP's casados/união estável e com idade maior que 39 anos possuem mais chances de serem acometidos pela Síndrome *Burnout* e os PP's casados/união estável e que possuem uma carga horária maior apresentam mais chances de serem afetados pelos níveis mais elevados de ansiedade.

Palavras-Chave: Atividade física; Comportamento sedentário; Policial penal; *Burnout*; Ansiedade.

ABSTRACT

Criminal police officers (PP's) are always subjected to the tensions that this work environment presents. These professionals have a very important role in the security of prison establishments and the activities inherent to the role are diverse, which means that they are frequently exposed to numerous stressful situations, such as intimidation, aggression and threats, imminent riots, situations which put them at risk of death or being taken hostage in rebellions. The present study aimed to evaluate whether the regular practice of physical activity is associated with a decrease in the perception of the outcomes of Burnout and Anxiety Syndrome in PP's in the capital of Alagoas. This is a cross-sectional study, with the participation of PP's assigned to the Penitentiary System of the city of Maceió/AL. The study was carried out using a questionnaire applied in the form of an interview. The questionnaire initially consisted of questions that sought to characterize the population analyzed (gender, age, marital status). To analyze the practice of physical activity and sedentary behavior, questions from VIGITEL (2020 version) were used. To verify the existence of Burnout and anxiety, questions from the OLBI (Oldenburg Burnout Inventory) and the BAI (Beck Anxiety Inventory) were used, respectively. Relative and absolute frequency measures were used, as well as Pearson's chi-square test and logistic regression analyzes to test the association between the practice of physical activity and Burnout Syndrome and anxiety, adopting the p value < 0.05 . 183 PPs participated (69.4% male), with an average age of 43.8 years (± 8.09). The majority of the population was classified as physically active (74.32%). There was also a high sedentary behavior (82.27%), differing between the sexes (male 86.6% vs. female 73.2%; $X^2 = 4.8364$ and $p < 0.05$). Around 80% of the population was overweight and obese; 40% have Burnout (male 68.3% vs. Female 31.6%; $X^2 = 0.0714$ and $p = 0.78$) and 12% have higher levels of anxiety (male 9.4% vs. Female 17.8%; $X^2 = 2.5978$ and $p = 0.11$). In the multivariate analysis, the association between sex, age, marital status, function, working hours, level of physical activity and sedentary behavior with the outcomes of Burnout Syndrome and Anxiety was observed. It was not possible to observe a significant relationship between the aforementioned variables and the outcomes studied, whose variables, marital status and age of participants, and marital status and workload for the outcomes Burnout Syndrome and Anxiety, respectively. In conclusion, it was observed that the practice of physical activity is not associated with a reduction in the outcomes of Burnout Syndrome and PP Anxiety. PP's who are married/in a stable union and over the age of 39 are more likely to be affected by Burnout Syndrome and PP's who are married/in a stable union and who have a greater workload are more likely to be affected by higher levels of anxiety.

Keywords: Physical activity; Sedentary behavior; Criminal police officer; Burnout; Anxiety.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1

Atividades físicas praticadas pelos policiais penais nos últimos 3 meses 21

Figura 2

Disposição dos participantes em comportamento sedentário estratificados por sexo 22

Figura 3

Disposição dos participantes ao desfecho Síndrome de *Burnout* 24

Figura 4

Disposição dos participantes ao desfecho Ansiedade estratificado por sexo 26

LISTA DE TABELAS

Tabela 1

Descrição das características gerais da população estratificados por sexo 20

Tabela 2

Descrição das variáveis de exposição aos desfechos da Síndrome de *Burnout* 23

Tabela 3

Descrição das variáveis de exposição aos desfechos da Ansiedade 25

Tabela 4

Análise da regressão logística entre as variáveis de exposição relacionadas aos desfechos da Síndrome de *Burnout* e níveis de Ansiedade dos policiais penais do sistema penitenciário de Maceió/AL. 27

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
1.1. Justificativa	12
1.2. Objetivos	12
1.3. Hipótese	13
2. MÉTODO	14
2.1. Delineamento da pesquisa	14
2.2. Participantes	14
2.3. Procedimentos para a coleta de dados	14
2.4. Variáveis de estudo e instrumentos de medidas	15
2.4.1. Atividade física	15
2.4.2. Comportamento sedentário	16
2.4.3. Síndrome de <i>Burnout</i>	17
2.4.4. Ansiedade	17
2.4.5. Estado nutricional	17
2.4.6. Variáveis de caracterização	17
2.4.7. Análise estatística	18
3. RESULTADO	19
4. DISCUSSÃO	28
5. CONCLUSÃO	30
6. REFERÊNCIAS	31
7. APÊNDICES	35
8. ANEXOS	69

1. INTRODUÇÃO

O cargo de agente penitenciário foi transformado em policial penal por meio da Emenda Constitucional nº 48/2020. A constituição alagoana assume a Polícia Penal como a mais nova força de segurança pública em seu art. 244. O referido artigo reconhece e valoriza o trabalho desses profissionais pelo controle do sistema prisional (ALAGOAS, 2020).

Os profissionais que atuam nos estabelecimentos prisionais estão sempre submetidos às tensões que esse ambiente de trabalho apresenta (BEZERRA, 2016). São diversas as atividades inerentes à função de policiais penais, dentre as quais podemos citar: 1) garantir a segurança de todos aqueles que estão inseridos no ambiente prisional, ou seja, a população carcerária, os funcionários do sistema prisional e os visitantes (familiares e advogados); 2) lidar com ambiente perigoso e violento; 3) zelar pela responsabilidade na contenção, custódia e tratamento dos prisioneiros (BEZERRA, 2021). Tudo isso faz com que eles fiquem frequentemente expostos às inúmeras situações estressoras, como por exemplo, intimidações, agressões e ameaças, iminência de rebeliões, situações que os põem em risco de morte ou de serem tornados reféns nas rebeliões. Todas essas situações e circunstâncias levam esses profissionais a apresentarem maiores níveis de estresse, ansiedade e esgotamento, que prejudicam a saúde mental e comprometem a qualidade de vida (BEZERRA, 2016).

Os policiais penais (PP's) têm um papel muito importante na segurança dos estabelecimentos prisionais (SANTOS, 2020). Essas atividades exigem muita atenção desses profissionais, e isso acaba contribuindo para o aumento nos níveis de estresse. De acordo com SILVA & SALES (2016), estudos indicam que 70% desse grupo populacional enfrenta estresse no ambiente de trabalho, e essa proporção tem crescido devido às pressões do cotidiano. Conseqüentemente, essas situações podem ensejar o aparecimento de doenças mentais ou distúrbios psicológicos. Para SILVA & SUÑE (2013), estar sob tensão, sendo pressionado, ficando em estado de apreensão, todas essas situações comuns a rotina diária do trabalho, da escola, do âmbito familiar pode nos levar a algum nível de estresse.

O estresse pode ser definido como um conjunto de reações psicológicas ou fisiológicas que alteram o organismo ao tentar se adaptar às mudanças que surgem ao longo do dia (SILVA & SALLES, 2016). Para LIPP & MALAGRIS (2001) estresse é

uma resposta física e/ou psicológica do organismo, causada por alterações psicofisiológicas que acontecem quando a pessoa se depara com situações que a irrita, amedronta, excita ou confunde, ou até mesmo a deixe muito feliz.

O estresse pode apresentar manifestação de sofrimento psíquico por meio de reações físicas e emocionais, que variam conforme a fase que se encontra (BEZERRA, 2016). Como reações físicas podem ocorrer: aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula, ranger dos dentes, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. As reações psicológicas mais comuns incluem: ansiedade, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, insegurança, preocupação excessiva, falta de concentração, ira e hipersensibilidade emotiva.

Os PP's podem ainda serem acometidos pela Síndrome de *Burnout* que é provocada por um esgotamento físico, emocional e psicológico advindo das condições de trabalho. Também o chamado de estresse ocupacional, tem como característica três componentes caracterizadores: exaustão emocional, quando a pessoa percebe esgotada a sua energia, não podendo dar mais de si a nível afetivo; despersonalização, quando há o desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas relativas ao trabalho ou aos companheiros de profissão; e falta de envolvimento no trabalho, quando afeta a habilidade para a realização da atividade laboral (SILVA & SALLES, 2016). Pode-se dizer que a Síndrome *Burnout* surge quando as pessoas compartilham relações estressantes, crônicas e violentas com outras pessoas, e isso é o que ocorre na atuação profissional dos PP's (BEZERRA, 2016).

Em contrapartida, a prática de atividade física tem sido associada à melhora na saúde mental dos indivíduos, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade, além de que pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral (OMS, 2020). Para OLIVEIRA (2011), indivíduos que praticam regularmente algum tipo de atividade física ou treinamentos sistemáticos otimizam sua saúde mental, uma vez que estão em busca do seu bem-estar, apresentando uma melhora visível no humor e ânimo para a prática das atividades diárias.

A prática de atividade física ajuda a combater os sintomas do estresse (também na perspectiva ocupacional), corroborando com essa afirmação, BERGER & MACINMAN (1993) afirmam que o exercício físico reduz os níveis de ansiedade, depressão e raiva, estes que são considerados sintomas de estresse. Para CHEIK (2003), o exercício físico é

uma atividade física planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, logo as atividades físicas diminuem os sintomas do estresse.

A exposição prolongada ao comportamento sedentário deve ser evitada, uma vez que o efeito dessa exposição durante um período prolongado da vida intensifica os efeitos nocivos de tais comportamentos na velhice, favorecendo a mortalidade precoce (MENEGUCI et al, 2015). Comportamento sedentário é o termo utilizado para atividades realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o gasto energético acima dos níveis de repouso (MENEGUCI et al., 2015).

Segundo as Diretrizes da OMS Para Atividade Física e Comportamento Sedentário (2020), a prática de atividade física regular pode ajudar a prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, doenças que juntas causam cerca de 3/4 das mortes em todo o mundo. A OMS afirma ainda, que a atividade física pode reduzir os sintomas da ansiedade e depressão, os pensamentos negativos, melhorar a aprendizagem e o bem-estar geral.

A atividade física proporciona benefícios em diversos aspectos na saúde das pessoas, inclusive na redução dos níveis de estresse (SILVA & SUÑE, 2013). Há evidências de que a inatividade física ou o comportamento sedentário está associado a problemas como dislipidemia, depressão, ansiedade e alterações no humor, além de problemas cardiovasculares que aumentam o risco de mortalidade (GUALANO & TINUCCI, 2011). Um estudo realizado por SILVA & COUTINHO (2016) com agentes penitenciários de Campina Grande – PB, classificou a população como sedentários/insuficientemente ativos (50,9%), ativos/muito ativos (43,6%) e (5,5%) não responderam ao questionário. VILELA JÚNIOR (2021) encontrou resultados semelhantes, no qual 50% se apresentaram como sedentários/insuficientemente ativos e 50% como ativos/muito ativos. A atividade física é também um importante elemento na proteção contra os efeitos nocivos do estresse ocupacional (PEREIRA *et al.*, 2019), este que é causado pela Síndrome de *Burnout*.

Tendo em vista a escassez de estudos relacionando atividade física e comportamento sedentário à saúde mental dos PP's, poucos estudos foram achados. No entanto, nos poucos textos encontrados foi observado que metade da população analisada é considerada como ativa e metade como inativa fisicamente.

Diante do exposto, busca-se responder a seguinte pergunta de pesquisa: **a prática habitual de atividades físicas está associada à diminuição dos desfechos de percepção da Síndrome de *Burnout* e ansiedade de policiais penais?**

1.1. JUSTIFICATIVA

A função de policial penal pode ser classificada como uma atividade arriscada e estressante, podendo levar os profissionais a enfrentarem altos níveis de estresse. A literatura aponta para o elevado índice de adoecimento psíquico que marca o dia a dia desses profissionais (LIMA, 2019).

A profissão de policial penal, por sua natureza, necessita de uma abordagem e um conjunto de medidas de proteção que garanta sua integridade psicológica. Segundo LOURENÇO (2010), a profissão de agente penitenciário é considerada como uma das ocupações mais arriscada e estressante, e pode ocasionar distúrbios físicos e psicológicos. Por conta disso, a saúde mental dos PP's tem despertado preocupação, uma vez que o estabelecimento prisional é um ambiente muito estressante, que registra muitos pedidos de afastamento do trabalho, em decorrência de desgaste emocional ou outros fatores que se relacionam. (VILELA JÚNIOR, 2021).

Justifica-se o presente estudo, pois torna-se importante para que haja um mapeamento do número dos profissionais penais afetados em sua saúde mental (Síndrome de *Burnout* e ansiedade), além dos comportamentos de atividade física e comportamento sedentário, para possíveis diagnósticos e implantação de programas de promoção à saúde, tendo como público-alvo, os PP's que atuam no sistema prisional da cidade de Maceió/AL.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo Geral

O objetivo principal do estudo foi analisar a associação entre a prática habitual de atividade física e o comportamento sedentário com a Síndrome de *Burnout* e os níveis de ansiedade dos PP's do sistema penitenciário da cidade de Maceió/AL.

1.2.2. Objetivos Específicos

1. Descrever a prática de atividade física regular e o comportamento sedentário dos PP's do sistema penitenciário da cidade de Maceió/AL;

2. Descrever a presença da Síndrome de *Burnout* e níveis de ansiedade de policiais penais do sistema penitenciário da cidade de Maceió/AL e

3. Testar a relação entre atividade física e a Síndrome de *Burnout* e níveis de ansiedade de policiais penais do sistema penitenciário da cidade de Maceió/AL.

1.3. HIPÓTESE

A hipótese desse estudo foi que a prática de atividade física está **associada à diminuição dos** desfechos de percepção da Síndrome de *Burnout* e ansiedade dos policiais penais.

2. MÉTODO

2.1. Delineamento da pesquisa

Tratou-se de um estudo observacional, do tipo transversal, que buscou analisar se a prática habitual de atividade física está associada aos desfechos de *Burnout* e ansiedade em PP's. Nesse tipo de pesquisa os participantes são avaliados apenas em um momento (THOMAS, NELSON & SILVERMAM, 2012).

Este estudo seguiu os princípios éticos no tocante à autonomia das pessoas, apontados conforme preconiza a Resolução n° 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFAL, o qual foi aprovado sob o número de parecer 5.538.184. Todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para que pudessem ser habilitados para a participação no estudo.

2.2. Participantes

A população do estudo foi estimada em cerca de 600 PP's, de ambos os sexos, com idade entre 22 e 65 anos, que exercem funções operacionais, administrativas e de chefia. Os PP's, são lotados no Sistema Penitenciário da cidade de Maceió no Estado de Alagoas. Estavam aptos a participar do estudo todos os PP's do sistema prisional, que exerciam suas funções tanto na esfera administrativa, quanto na esfera operacional e que tivessem disponibilidade de cerca de 30 min para responder o questionário estruturado para a coleta dos dados. Foram excluídos do estudo o PP's que iniciaram a entrevista, mas que por algum motivo não deram prosseguimento para concluí-la. A amostra de 236 PP's foi calculada para garantir a representatividade da população da instituição, considerando prevalência desconhecida do desfecho (50%) e alfa de 5%, estimada a partir da página virtual Open Epi (2013). No entanto, devido às restrições de tempo enfrentadas pelos pesquisadores e às dificuldades encontradas para recrutar o número ideal de participantes, a amostra final foi composta por 183 policiais penais."

2.3. Procedimentos para a coleta de dados

As entrevistas ocorreram entre os dias 07 de novembro de 2022 e 24 de abril de 2023, nas unidades prisionais do sistema penitenciário de Maceió. Três pesquisadores da equipe apresentaram a pesquisa aos PP's e realizaram o convite de participação. Durante

as entrevistas foram apresentadas explicações acerca da pesquisa (justificativa, objetivos, participação, riscos e benefícios), bem como informações quanto ao processo de aplicação dos questionários sobre prática habitual de atividade física e o comportamento sedentário e os instrumentos de pesquisa que visam mensurar a Síndrome de *Burnout* e os níveis de ansiedade dos participantes. Os questionários foram apresentados aos PP's por meio de um formulário do *Google Forms*, onde cada pesquisador aplicava os questionamentos sob a forma de entrevista e preenchiam a pesquisa em seu próprio *smartphone*. Toda a coleta de dados foi realizada num único momento com cada participante.

2.4. Variáveis de estudo e instrumentos de medidas

As variáveis do estudo que foram monitoradas estão dispostas em: 1) Variável Independente (atividade física); 2) Variáveis Dependentes (Síndrome de *Burnout* e ansiedade); 3) Variável de Confundimento (comportamento sedentário); 4) Variáveis de Caracterização (sexo, idade, função dentro da corporação, rotina de trabalho, tipo de contrato, estado civil, se possuem de filhos e renda mensal).

Todas essas variáveis foram avaliadas através de questionários previamente validados. As variáveis de caracterização foram avaliadas por meio de um questionário estruturado, construído com o objetivo de conhecer um pouco melhor os participantes do estudo (APÊNDICE II).

2.4.1. Atividade física

A **atividade física** pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN, 1985). A atividade física foi avaliada através do questionário VIGITEL (APÊNDICE II), instrumento de fácil aplicação, baixo custo e reprodutível (MOREIRA *et al.*, 2017). A análise da prática de atividade física foi analisada conforme o questionário VIGITEL, que avalia a prática de atividade física em quatro domínios, dentre os quais temos: o tempo livre ou lazer, a atividade ocupacional, o deslocamento e o tempo gasto com atividades domésticas e isso permite a construção de diversos indicadores do padrão de atividade física.

O nível de prática de atividade física foi categorizado em inativo, insuficientemente ativo e ativo. Sendo inativo o indivíduo que não praticou qualquer

atividade física nos últimos 3 meses, insuficientemente ativo o indivíduo que praticou menos de 150 min/sem de atividade moderada ou 75min/sem de atividade vigorosa, e ativo o indivíduo que praticou pelo menos 150 min/sem de atividade moderada ou 75 min/sem de atividade vigorosa. Para fins deste estudo, as categorias inativo e insuficientemente ativo foram unificadas.

2.4.2. Comportamento sedentário

O **comportamento sedentário** é definido como conjunto de atividades que apresentam um baixo gasto energético, chegando próximo aos valores de repouso. Inclui atividades como assistir televisão, utilizar o computador, jogar videogame, ficar à toa conversando com os amigos, falando ao telefone, lendo um livro ou outras atividades similares (FARIAS JÚNIOR, 2011). Para aferir o tempo que os participantes do estudo passam em comportamento sedentário foi utilizado o questionário VIGITEL como instrumento (APÊNDICE II).

O comportamento sedentário foi medido conforme o tempo despendido em frente à televisão, celular, computador ou tablet. Sendo considerado em comportamento sedentário aquele PP's que despendia mais que 3h/dia em frente a algum dos aparelhos eletrônicos citados acima, e aquele que despendia até 3h/dia não estava em comportamento sedentário.

2.4.3. Síndrome de *Burnout*

MASLACH (1981) define a Síndrome de *Burnout* como um cansaço físico e emocional que leva a perda de motivação para o trabalho, podendo evoluir para o surgimento da sensação de fracasso. Idade, estado civil, tempo de trabalho, sobrecarga no trabalho, conflitos interpessoais e entre os colegas de profissão, falta de suporte social, de autonomia e de participação nas decisões relacionadas ao trabalho são fatores associados ao esgotamento profissional (SILVA & MENEZES, 2008). Para aferir o nível de *Burnout* foi utilizada a escala OLBI - *Oldenburg Burnout Inventory* - uma versão validada para mensurar *Burnout* no Brasil (SCHUSTER & DIAS, 2018).

A avaliação da existência de sintomas ligados à Síndrome de *Burnout* e a classificação dos policiais penais foi realizada conforme a proposta de Peterson *et al.*, (2008). Assim sendo, na dimensão Exaustão (EE) escores médios $\geq 2,25$ e na dimensão Distanciamento (DT) escores médios $\leq 2,1$ serão considerados altos e participantes serão

classificados de acordo com a seguinte associação: Sem *Burnout* (EE baixo e DT baixo); Com distanciamento (EE baixo e DT alto); Com esgotamento (EE alto e DT baixo); e Com *Burnout* (EE alto e DT alto).

Para fins de análise nesse estudo as categorias foram organizadas da seguinte forma: Sem *Burnout* – indivíduos que apresentaram as classificações sem *Burnout*, com Distanciamento e com Esgotamento; e Com *Burnout* – apenas os indivíduos que foram assim classificados.

2.4.4. Ansiedade

A **ansiedade** pode ser definida como um sentimento vago e incômodo de desconforto ou temor. É acompanhado de resposta autonômica, um sentimento de apreensão causado pela antecipação do perigo, sendo considerado como um sinal de alerta para um perigo iminente, fazendo com que o indivíduo possa tomar medidas para lidar com a suposta ameaça (MERCÊS *et al.*, 2020). Para avaliar o nível de ansiedade foi utilizado o BAI - Inventário de Ansiedade de Beck - esse instrumento é composto por 21 itens, onde o indivíduo deve apontar, em uma escala de quatro pontos, o nível de gravidade do sintoma.

O inventário de ansiedade (BAI) é composto por 21 questões com afirmações que descrevem de sintomas de ansiedade, que são avaliados pelos próprios participantes tendo como referência o próprio entrevistado. A análise ocorreu de acordo com a classificação de intensidade estabelecida pelas normas da versão em português para a população brasileira: escores 0-10 (nível mínimo), 11-19 (nível leve), 20-30 (nível moderado), 31-63 (nível grave) (REZENDE, 2017). Para fins de análise neste estudo foram classificados em apenas duas categorias: nível mínimo e leve, e nível moderado e grave.

2.4.5. Estado nutricional

O **estado nutricional** dos participantes desse estudo foi autorrelatado, especificamente a massa corporal (kg) e a estatura (cm) que permitiu calcular o índice de massa corporal (IMC), sendo considerado com baixo peso $IMC < 18,5kg/m^2$, eutrofia IMC entre $18,5kg/m^2$ e $24,9kg/m^2$, sobrepeso IMC entre 25 e $29,9kg/m^2$ e obesidade $IMC \geq 30kg/m^2$ (OMS, 2000).

2.4.6. Variáveis de caracterização

Para caracterizar e conhecer melhor os participantes foram coletadas as seguintes variáveis: sexo, idade, tempo de trabalho, função dentro da corporação, rotina de trabalho, tipo de contrato, estado civil, quantidade de filhos e renda. A coleta dessas variáveis ocorreu por meio do questionário estruturado apresentado em forma de entrevista (ANEXO I).

2.4.7. Análise estatística

Foram calculadas estatísticas descritivas por meio da utilização de medidas de frequências relativas e absolutas. Utilizou-se também, a análise bivariada por meio das medidas de associação, em tabelas de contingência, além da aplicação do teste qui-quadrado de Pearson. A regressão logística foi empregada para testar a **associação** entre a prática de atividade física e a diminuição da percepção da Síndrome de *Burnout* e a ansiedade. Os modelos foram ajustados pelas covariáveis: função, estado civil, idade, sexo, carga horária e comportamento sedentário. Tendo sido baseado na literatura como fatores que justificam a influência da atividade física na diminuição dos sintomas da Síndrome de *Burnout* e da ansiedade. Todas as análises foram realizadas no pacote estatístico STATA® versão 13.0, considerando $p < 0,05$.

3. RESULTADOS

O estudo contou com a participação de 183 PP's. A população estudada possui média de idade 43,8 anos ($\pm 8,09$). A maioria é composta por policiais do sexo masculino (69,4%), casados ou em união estável (71,6%) e que possuem pelo menos um filho (81,4%). Mais de 80% dos participantes têm contato direto com os apenados, lidando com a rotina diária das unidades prisionais. Todos são concursados e a maioria recebe mais de seis salários mínimos mensais. Embora haja uma percepção de que a maioria caminhe bastante durante o horário de serviço, observou-se que os PP's não costumam se deslocar para o trabalho a pé ou de bicicleta. Pela classificação do IMC quase 80% da população está com sobrepeso ou obesa (Tabela 1).

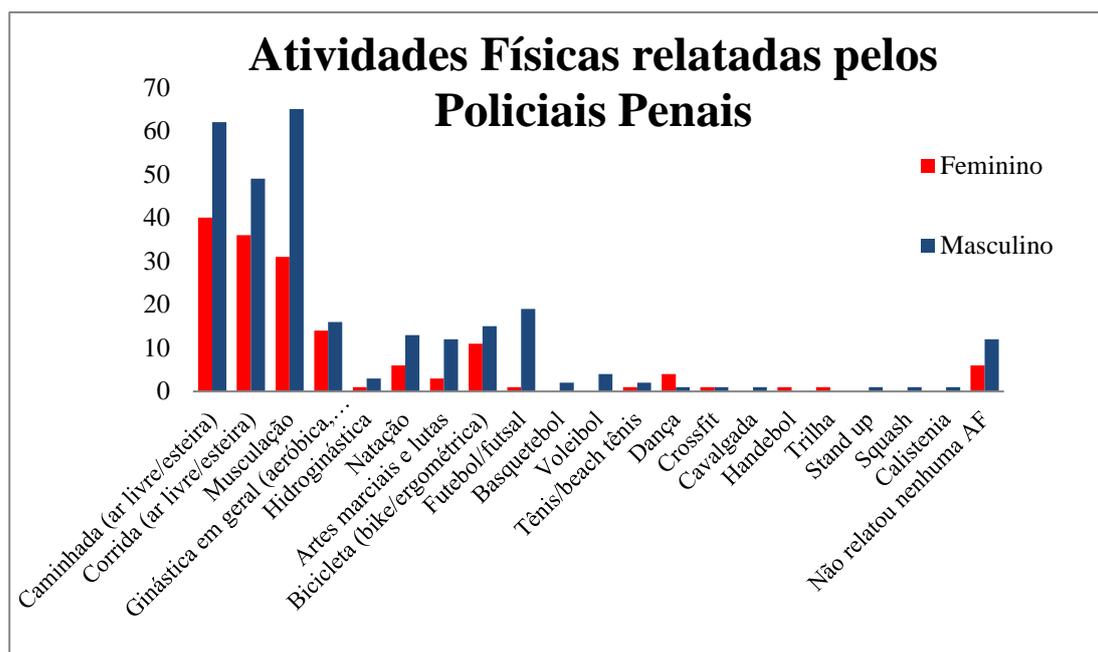
Tabela 1. Descrição das características gerais da população estratificados por sexo.

Variável	Total n = 183	Feminino n = 56	Masculino n = 127
Idade:			
(anos), média (dp)	43,8 (8,09)	41,8 (9,07)	44,7 (7,50)
Estado Civil:			
solteiro/divorciado, n (%)	52 (28,42)	28 (53,84)	24 (46,15)
casado/em união estável, n (%)	131 (71,58)	28 (21,37)	103 (78,63)
Função Exercida:			
operacional, n (%)	161 (87,98)	48 (29,81)	113 (70,18)
administrativo/chefia, n (%)	22 (12,02)	8 (36,36)	14 (63,64)
Filhos:			
não, n (%)	34 (18,58)	17 (50,00)	17 (50,00)
sim, n (%)	149 (81,42)	39 (26,17)	110 (73,83)
Renda Mensal:			
até 6 salários mínimos, n (%)	49 (26,77)	21 (42,86)	28 (57,14)
> 6 salários mínimos, n (%)	134 (73,22)	35 (26,12)	99 (73,88)
Carga Horária/Dobra o horário de serviço:			
não, n (%)	91 (49,73)	26 (28,57)	65 (71,43)
sim n (%)	92 (50,27)	30 (32,61)	62 (67,39)
IMC:			
eutrofia	37 (20,22)	25 (67,57)	12 (32,43)
sobrepeso	88 (48,09)	19 (21,59)	69 (78,41)
obesidade	58 (31,69)	12 (20,69)	46 (79,31)
Nível de Atividade Física:			
inativo / insuficientemente ativo, n (%)	47 (27,56)	12 (25,53)	35 (74,47)
ativo, n (%)	136 (74,32)	44 (32,35)	92 (67,65)
Comportamento Sedentário:			
até 3h/dia, n (%)	32 (17,73)	15 (46,88)	17 (53,13)
mais de 3h/dia, n (%)	127 (82,27)	41 (27,15)	110 (72,85)
Síndrome de Burnout:			
sem Burnout/com distanciamento/esgotamento, n (%)	104 (56,83)	31 (29,81)	73 (70,19)
com Burnout, n (%)	79 (43,17)	25 (31,65)	54 (68,35)
Nível de Ansiedade:			
mínima/leve, n (%)	161 (87,98)	46 (28,57)	115 (71,43)
moderada/grave, n (%)	22 (12,02)	10 (45,45)	12 (54,55)

DP = desvio padrão; n = frequência absoluta

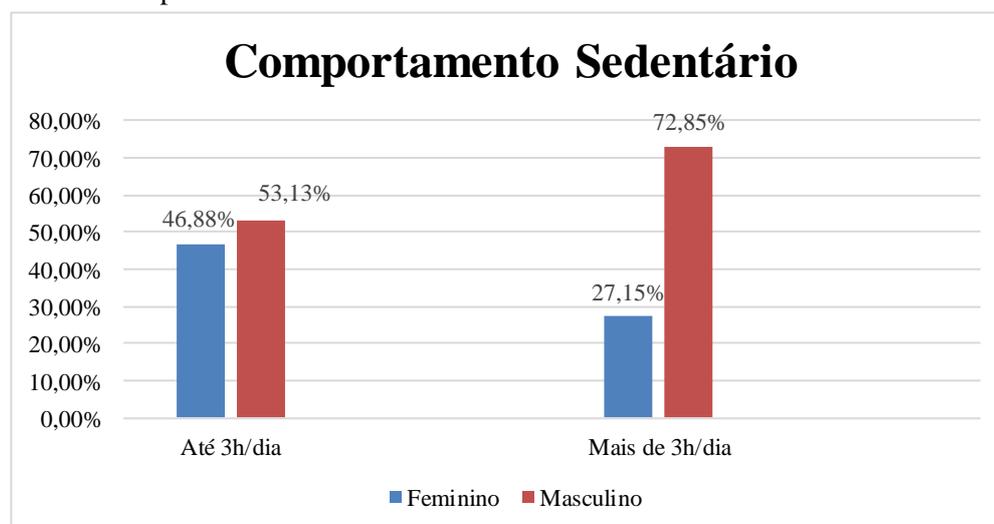
Durante as entrevistas, houve relatos da prática de diversos tipos de atividades físicas e/ou esportes nos últimos 3 (três) meses. A figura 1 mostra que as atividades mais praticadas pelos PP's foram: caminhada, corrida e musculação. Além das atividades praticadas por ambos os sexos, o sexo feminino praticou atividades como handebol e trilha, enquanto o sexo masculino praticou basquetebol, voleibol, cavalgada, *stand-up*, *squash* e calistenia (Figura 1).

Figura 1. Atividades físicas praticadas pelos policiais penais nos últimos 3 meses.



A figura 2 representa a disposição dos participantes em comportamento sedentário estratificados por sexo. Pode-se perceber que mais de 80% dos participantes passam mais de 3h por dia em comportamento sedentário. Desse total que passa por um período maior que 3h, foram observadas diferenças significativas entre os sexos masculino e feminino (86,62 vs. 73,22; $X^2 = 4.8364$ e $p = 0,028$), onde os PP's do sexo masculino passam mais tempo em comportamento sedentário.

Figura 2. Disposição em percentual dos participantes em comportamento sedentário estratificados por sexo.



Na tabela 2 são apresentadas as variáveis associadas ao desfecho de Síndrome de *Burnout*. Associações significativas foram observadas nas variáveis de idade e renda mensal dos participantes. Com isso, percebe-se que os participantes com idade maior que 39 anos apresentam maior chance à Síndrome de *Burnout* que os participantes com idade igual ou menor a 39 anos. Assim como os participantes que possuem renda mensal superior a 6 (seis) salários mínimos também têm maiores chances de apresentar a referida Síndrome. Através dos dados coletados, percebe-se que dos 79 (43,16%) indivíduos que apresentam sinais que sugerem estar acometidos pela Síndrome de *Burnout*, 64 (81%) PP's passam mais de 3h/dia em comportamento sedentário e 26 (que representam 55,32% da população afetada pela SB) não praticam atividade física suficiente ou estão inativos. Embora esse resultado seja preocupante, não foi possível afirmar que tais comportamentos apresentam significância para o desfecho em apreço, uma vez que o valor encontrado de “p” para o comportamento sedentário e para a prática de atividade física foi, respectivamente 0,64 e 0,05.

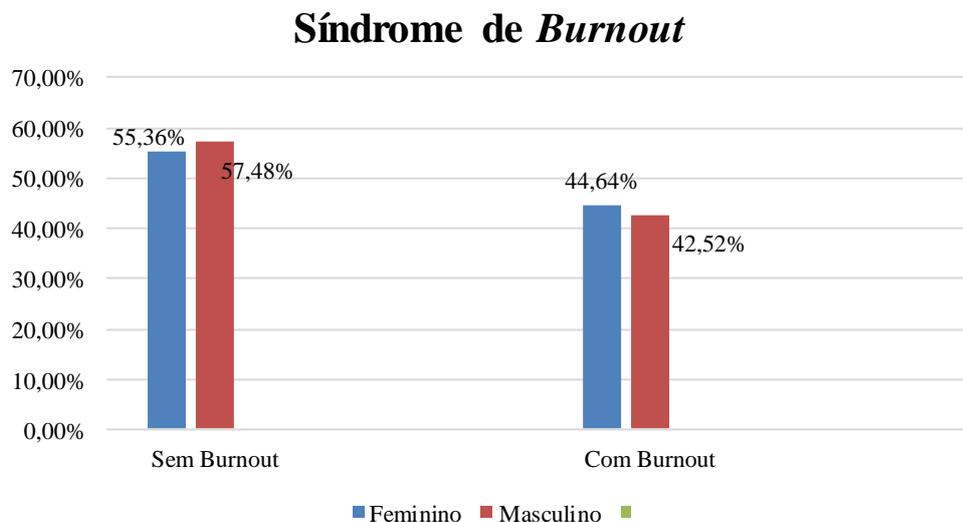
Tabela 2. Disposição das variáveis de exposição aos desfechos da Síndrome de *Burnout*

VARIÁVEL	Sem <i>Burnout</i> /Com		X ²	p
	Distanciamento/Com Esgotamento (n = 104)	Com <i>Burnout</i> (n = 79)		
Sexo, n (%)				
feminino	31 (55,36)	25 (44,64)	0,0714	0,789
masculino	73 (57,48)	54 (42,52)		
Idade, n (%)				
até 39 anos	35 (70,00)	15 (30,00)	4,8634	0,027*
> 39 anos	69 (51,87)	64 (48,12)		
Estado Civil, n (%)				
solteiro/divorciado	36 (67,92)	17 (32,08)	3,7428	0,053
casado/união estável	68 (52,30)	62 (47,70)		
Filhos, n (%)				
não	21 (61,76)	13 (38,24)	0,4144	0,520
sim	83 (55,70)	66 (44,30)		
Função, n (%)				
operacional	90 (55,90)	71 (44,10)	0,4721	0,492
administrativo/chefia	14 (63,63)	8 (36,37)		
Renda, n (%)				
até 6 salários mínimos	34 (69,38)	15 (30,62)	4,301	0,038*
> 6 salários mínimos	70 (52,23)	64 (47,77)		
Carga Horária/Dobra o horário de serviço, n (%)				
não	52 (57,14)	39 (42,86)	0,0072	0,996
sim	52 (56,52)	40 (43,48)		
Comp. Sedentário, n (%)				
até 3h/dia	17 (53,12)	15 (46,88)	0,2171	0,641
mais de 3h/dia	87 (57,61)	64 (42,39)		
Atividade Física, n (%)				
insuficientemente ativo / inativo	21 (44,68)	26 (55,32)	3,8053	0,051
ativo	83 (61,02)	53 (38,98)		

n = frequência absoluta
*p: significância < 0,05.

A figura 3 mostra a disposição dos participantes ao desfecho da Síndrome de *Burnout* estratificado por sexo. Observa-se que não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos feminino e masculino (44,64 vs. 42,51; $X^2 = 0,0714$ e $p = 0,78$). Com base nos dados coletados, observa-se a frequência de mais de 40% dos participantes do estudo podem estar acometidos pela Síndrome de *Burnout*.

Figura 3. Disposição em percentual dos participantes ao desfecho da Síndrome de Burnout estratificada por sexo.



Na tabela 3, podem-se observar as variáveis associadas ao desfecho de ansiedade. Foram observadas diferenças significativas nas variáveis estado civil e carga horária. Onde os participantes solteiros ou divorciados são mais passíveis de apresentar os níveis de ansiedade moderada a grave (22,67%) em relação aos participantes casados ou em união estável que apresentam níveis de ansiedade mínima a leve (7,69%). No tocante a carga horária, os participantes que dobram o horário de serviço apresentam níveis de ansiedade mais altos (17,39%) que aqueles que não dobram o horário de serviço (6,59%).

Tabela 3. Disposição das variáveis de exposição aos desfechos da Ansiedade

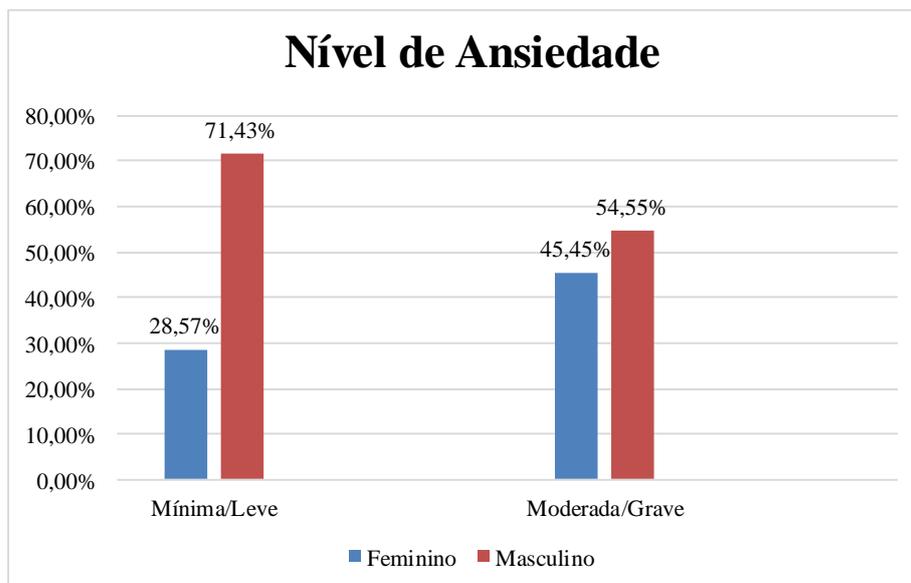
VARIÁVEL	Ansiedade Mínima/Leve (n = 161)	Ansiedade Moderada/Grave (n = 22)	X ²	p
Sexo, n (%)				
feminino	46 (28,57)	10 (45,45)	2,5978	0,107
masculino	115 (71,43)	12 (54,55)		
Idade, n (%)				
até 39 anos	43 (26,71)	7 (31,82)	0,2545	0,614
> 39 anos	118 (73,29)	15 (68,18)		
Estado Civil, n (%)				
solteiro/divorciado	41 (25,47)	12 (54,55)	7,9553	0,005*
casado/união estável	120 (74,53)	10 (45,45)		
Filhos, n (%)				
não	27 (16,77)	7 (31,82)	2,8973	0,089
sim	134 (83,23)	15 (68,18)		
Função, n (%)				
operacional	141 (87,58)	20 (90,91)	0,2031	0,652
administrativo/chefia	20 (12,42)	2 (9,09)		
Renda, n (%)				
até 6 salários mínimos	41 (25,47)	8 (36,36)	1,1724	0,279
> 6 salários mínimos	120 (74,53)	14 (63,64)		
Carga Horária/Dobra o horário de serviço, n (%)				
não	85 (52,80)	6 (27,27)	5,0432	0,025*
sim	76 (47,20)	16 (72,73)		
Comp. Sedentário, n (%)				
até 3h/dia	29 (18,01)	3 (13,64)	0,2569	0,612
mais de 3h/dia	132 (81,99)	19 (86,36)		
Atividade Física, n (%)				
insuf. ativo/inativo	39 (24,22)	8 (36,36)	1,4945	0,222
ativo	122 (75,78)	14 (63,64)		

n = frequência absoluta

*p: significância < 0,05.

A figura 4 apresenta a disposição dos participantes ao desfecho dos níveis de ansiedade estratificado por sexo. Percebe-se que apenas 12,02% dos participantes apresentaram níveis mais elevados de ansiedade, sendo que os participantes do sexo masculino apresentam apenas 9,44% e entre os participantes do sexo feminino 17,85%. Desta forma, dos 183 participantes, apenas 10 mulheres e 12 homens apresentaram níveis preocupantes de ansiedade.

Figura 4. Disposição em percentual dos participantes ao desfecho Ansiedade estratificado por sexo.



A tabela 4 apresenta os modelos de regressão logística multivariada para identificar as variáveis associadas aos desfechos da Síndrome de *Burnout* e da Ansiedade. Observou-se uma relação significativa ($p=0,04$; $p=0,02$) entre as variáveis (sexo, idade, estado civil, função, carga horária, nível da prática de atividade física e comportamento sedentário) com os desfechos da Síndrome de *Burnout* e os níveis de Ansiedade.

Dentro do modelo formado pelas variáveis sexo, idade, estado civil, função, carga horária, nível de prática de atividade física e comportamento sedentário, as variáveis de exposição que apresentaram significância foram: o estado civil (casado/união estável) dos participantes ($p=0,027$) e a idade (>39 anos) ($p=0,038$) para o desfecho de *Burnout*; estado civil (solteiro/divorciado) ($p=0,005$) e carga horária (jornada dobrada) ($p=0,025$) para o desfecho de ansiedade.

Tabela 4. Análise da regressão logística ajustada às variáveis de exposição (sexo, idade, estado civil, função, carga horária, nível de atividade física e comportamento sedentário) correlacionadas aos desfechos da Síndrome de *Burnout* e níveis de Ansiedade dos policiais penais do sistema penitenciário de Maceió/AL.

Variáveis	Síndrome de <i>Burnout</i>			Ansiedade		
	OR (IC95%)	EP	p	OR (IC95%)	EP	p
Sexo						
Feminino (ref)						
Masculino	0,61 (0,29; 1,27)	0,22	0,19	0,71 (0,25; 2,02)	0,38	0,53
Idade						
≤ 39 anos (ref)						
> 39 anos	2,17 (1,05; 4,47)	0,80	0,027*	0,85 (0,30; 2,40)	0,45	0,76
Estado Civil						
Solteiro/Divorciado (ref)						
Casado/União Estável	2,18 (1,03; 4,62)	0,81	0,038*	0,27 (0,09; 0,80)	0,15	0,005*
Função						
Operacional (ref)						
Adm/Chefia	0,56 (0,21; 1,53)	0,28	0,26	1,07 (0,21; 5,51)	0,89	0,92
Carga horária						
Não (ref)						
Sim	1,14 (0,60; 2,14)	0,36	0,68	3,12 (1,06; 9,15)	1,71	0,025*
Nível de Prática de AF						
Insuf. Ativo/Inativo (ref)						
Ativo	0,51 (0,25; 1,05)	0,18	0,06	0,37 (0,13; 1,05)	0,19	0,06
Comp. Sedentário						
Até 3h (ref)						
Mais de 3h	0,73 (0,32; 1,66)	0,30	0,46	1,77 (0,44; 7,04)	1,24	0,41

OR = razão de probabilidade; IC 95% = intervalo de confiabilidade a 95%; EP = Erro padrão
p: significância < 0,05

4. DISCUSSÃO

Os PP's de Maceió podem ser considerados em sua maioria como ativos (74,32%), uma vez que dos 183, somente 10% não realizou pelo menos 10 minutos de atividade física diária nos últimos 3 meses. Diversas foram as atividades praticadas pelos PP's, além das atividades diárias em casa e no trabalho. Dentre as quais as três mais praticadas foram respectivamente, musculação, caminhada e corrida.

TRIGO (2007) afirma que a prevalência da síndrome de *Burnout* ainda não é sabida, porém os dados indicam que a Síndrome de *Burnout* acomete um número expressivo de indivíduos, variando de aproximadamente 4% a 85,7%, conforme a classe trabalhadora estudada. Nesse estudo foi possível observar que cerca de 43% podem estar acometidos pela Síndrome de *Burnout*. Já em relação a ansiedade, dados da OMS (2017) apontam que a população geral afetada por transtornos de ansiedade chega a 3,6% (no mundo) e 5,6% na região das américas e 9,3% no Brasil. Esse estudo constatou que a população estudada apresenta cerca de 12,02% de ansiedade nos níveis mais elevados.

Nosso estudo observou que os PP's casados/união estável apresentam mais chances de serem acometidos pela Síndrome de *Burnout*, diferentemente do observado no estudo de SILVA (2016) que verificou que a presença do cônjuge ou companheiro (a) na vida de PP's parece impactar positivamente na qualidade de vida, bem-estar físico e mental, e também no estresse de um dia de trabalho nas unidades prisionais. Outro ponto importante no estudo de SILVA (2016) é que, no tocante ao nível de atividade física, apenas 16,41% dos pesquisados não praticavam qualquer tipo de atividade física e 34,5% foram considerados insuficientemente ativos (totalizando 50,91%), enquanto no nosso estudo o percentual de PP's insuficientemente ativos/inativos foi de cerca de 27,56%, ou seja, a minoria da população estudada.

Um estudo feito por FINNEY *et al.*, (2013), constatou que a população trabalhadora em geral chega a apresentar de 19 a 30% de estresse relacionado ao trabalho (Síndrome de *Burnout*), enquanto os trabalhadores de instituições correcionais são estimados em 37%, ou seja, para os autores, os profissionais que atuam no sistema prisional apresentam um percentual mais alto de estresse ocupacional que os demais trabalhadores. Em nosso estudo, o percentual de PP's acometidos pela Síndrome de *Burnout* foi cerca de 43%, bem semelhante ao estimado por FINNEY *et al.*, (2013).

No tocante ao desfecho ansiedade, foi observada a prevalência de PP's classificados com os níveis mais baixos de ansiedade (mínima e leve), onde apenas 22

(12,02%) PP's foram classificados entre os níveis de ansiedade (moderado e grave). Um estudo realizado por SILVA (2020) em um presídio no noroeste de Minas Gerais avaliou os níveis de ansiedade dos agentes penitenciários e constatou que pouco mais de 10% dos entrevistados apresentaram níveis mais altos de ansiedade. Um estudo realizado com servidores da segurança pública do Estado de Minas Gerais, dos quais 35% da população estudada era formada por agentes penitenciários, apresentou resultado semelhante, uma vez que o percentual de agentes com níveis de ansiedade moderado e grave foi de apenas cerca de 13% (SOARES, 2021). O referido autor acredita que esses percentuais baixos de ansiedade grave ocorrem devido à internacionalização da pressão inerente a atuação desses profissionais responsáveis pela segurança pública do Estado.

No presente estudo, foi observado através da regressão logística que não existe relação significativa entre as variáveis de exposição (sexo, idade, estado civil, função, carga horária, nível de prática de atividade física e comportamento sedentário) e os desfechos da síndrome de *Burnout* e ansiedade. No entanto, foi encontrado um número alto de PP's afetados pela Síndrome de *Burnout*, 79 indivíduos (43,16% da população estudada). Para a Síndrome de *Burnout*, as variáveis que apresentaram significância foram a idade (acima de 39 anos) e o estado civil (casados/união estável). Em relação à ansiedade, foram significativas as variáveis idade e carga horária.

O presente estudo apresentou pontos fortes e limitações: forte, por ser inédito no Estado de Alagoas, pois diversos são os estudos no ambiente do sistema prisional, porém com a população carcerária e não com os PP's. Outro ponto forte, é o fato de que os achados podem ajudar no mapeamento do número dos policiais penais afetados em sua saúde mental (Síndrome de *Burnout* e Ansiedade), além de ao avaliar a prática de atividade física e comportamento sedentário, pode-se planejar intervenções mais eficazes e efetivas. Como limitações, houve a dificuldade no acesso à população estudada, por tratar-se de um ambiente que requer bastante atenção e cuidado, uma vez que qualquer descuido poderia colocar em risco, tanto os policiais penais quanto os pesquisadores. Houve também a dificuldade em atingir o número do cálculo amostral, devido a limitação temporal dos pesquisadores. Além disto, os participantes foram avaliados apenas em um momento, impossibilitando a determinação das relações de causa e efeito entre as variáveis estudadas.

5. CONCLUSÃO

No presente estudo observou-se que a prática de atividade física não está associada aos desfechos da Síndrome de *Burnout* e Ansiedade de PP's da cidade de Maceió/AL. No entanto, identificaram-se outras importantes associações. Foi observado que os PP's casados/união estável e com idade maior que 39 anos possuem mais chances de serem acometidos pela Síndrome de *Burnout* e os PP's casados/união estável e que têm uma carga horária maior possuem mais chances de serem afetados pelos níveis mais elevados (moderado a grave) de ansiedade.

Esses resultados sugerem que fatores como estado civil e idade podem desempenhar um papel significativo na predisposição à Síndrome de *Burnout*, enquanto o estado civil e a carga horária de trabalho podem estar associados aos níveis de ansiedade mais elevados entre os PP's estudados em Maceió/AL. No entanto, a prática de atividade física não pareceu influenciar diretamente esses desfechos. É importante continuar investigando e compreendendo essas relações a fim de desenvolver estratégias de prevenção a ocorrência da Síndrome de *Burnout* e aos níveis elevados de ansiedade.

6. REFERÊNCIAS

- ALAGOAS. **Emenda constitucional nº 48/2020**. Constituição do Estado de Alagoas. Maceió: Assembleia Legislativa do Estado de Alagoas, 2020. Disponível em: <<https://www.al.al.leg.br/transparencia/emendas-a-constituicao-do-estado-de-alagoas-1/2020/emenda-constitucional-no-48-2020>>. Acesso em: 13 abr 2023.
- BEZERRA, Cláudia de Magalhães; ASSIS, Simone Gonçalves; CONSTANTINO, Patrícia. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. Sofrimento psíquico e estresse no trabalho e agentes penitenciários: uma revisão da literatura. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232015217.00502016>>. Acessado em: 23 nov 2021.
- BEZERRA, *et al.* **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. Artigo de pesquisa: Fatores associados ao sofrimento psíquico de agentes penitenciários do estado do Rio de Janeiro, Brasil, 2021. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000038218>>. Acesso em: 22 nov 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020** – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- CASPERSEN. C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. **Physical activity, exercise and physical fitness**. Public Health Reports, 1985. 100, 2, 126-131.
- CHEIK, Nadia Carla, *et al.* **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. R. bras. Ci. e Mov. 2003; 11(3): 45-52. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>. Acesso em: 12 mar 2022.
- DEAN, AG; SULLIVAN, KM; SOE, MM. **OpenEpi: Open Source Epidemiologic Statistics for Public Health**, Versão. www.OpenEpi.com, atualizado 2013/04/06. Disponível em: <https://www.openepi.com/Menu/OE_Menu.htm>. Acesso em: 31 ago 2023.
- FARIAS JÚNIOR, José Cazuzza de. (In) Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Vol.16, n. 4, 2011.
- FINNEY, C., STERGIPOULOS, E., HENSEL, J. *et al.* **Estressores organizacionais associados ao estresse no trabalho e burnout em agentes penitenciários: uma revisão sistemática**. *BMC Public Health* 13, 82 (2013). Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-82>>. Acesso em: 20 jul 2023.
- GUALANO, Bruno, TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 37-43, dez. 2011, N. esp.

LIMA *et al.* **Rev. Psicologia: Teoria e Pesquisa.** Prevalência de Transtornos Mentais Comuns e Uso de Álcool e Drogas entre Agentes Penitenciários. Brasília, 2019, v. 35, e3555. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102.3772e3555>>. Acesso em: 02 dez 2021.

LIPP, M. E. N. e MALAGRIS, L. E. N. **O stress emocional e seu tratamento.** In B. Rangé (Org). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria.* Porto Alegre: 2001, Artmed, p. 475-490.

LOURENÇO, Arlindo da Silva. **O espaço de vida do agente de segurança penitenciária no cárcere: entre gaiolas, ratoeiras e aquários.** 2010. Tese (Doutorado – Programa de Pós – Graduação em Psicologia) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/vRznCMxsF5RCs4CGzh8gY8n/>>. Acesso em: 18 ago 2023.

MASLACH, C. & JACKSON, S. (1981). **The measurement of experienced burnout.** *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>>. Acesso em: 12 ago 2023.

MENEGUCI, Joilson, *et al.* **Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação.** *Motricidade*, vol. 11, núm. 1, 2015, pp. 160-174 *Desafio Singular - Unipessoal, Lda Vila Real, Portugal.* Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3178>>. Acesso em: 18 ago 2023.

MERCÊS, Claudia Angélica Mainenti Ferreira, *et al.* **Análise simultânea dos conceitos de ansiedade e medo: contribuições para os diagnósticos de enfermagem.** *REVISÃO*, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0189>>. Acesso em: 19 fev 2022.

MOREIRA, Alexandra Dias, *et al.* Validade e reprodutibilidade de inquérito telefônico de atividade física no Brasil. **Rev Bras Epidemiol**, jan-mar 2017; 20(1): 136-146. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/RBwTNYGYQfxMcDhsXT9JkbJ/>>. Acesso em: 21 ago 2023.

OLIVEIRA, *et al.* **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. Saúde Coletiva.** Vol. 8, núm. 50, 2011, p. 126-130. Editorial Bolina. São Paulo.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global.** Genebra: OMS; 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde [Internet].** Geneva: WHO; 2017[cited 2017 Nov 04]. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário, 2020.** Disponível em:

<<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>>. Acesso em 03 dez 2021.

PEREIRA, Suzana. Ayres, *et al.* **Avaliação do Nível de Atividade Física de Agentes Penitenciários da Penitenciária Estadual de Francisco Beltrão - Paraná.** 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.34117/bjdv5n10-138>>. Acesso em: 16 fev 2022.

REZENDE YOUNG-BLOOD, Marcelo *et al.* Ansiedade e depressão em Pacientes com Esclerose Múltipla. **Revista Psico FAE: Pluralidades em Saúde Mental**, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 31-46, maio 2017. ISSN 2447-1798. Disponível em: <<https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/81>>. Acesso em: 16 maio 2023.

SANTOS, Patrícia Rodrigues dos. Agente Penitenciário: Os Efeitos do Estresse. TRIVIUM - **Revista Eletrônica Multidisciplinar** - UCP, vol. 7, n. 1, Pitanga: jan/jul 2020.

SCHUSTER, Marcelo da Silva; DIAS, Valéria da Veiga. *Oldenburg Burnout Inventory* – validação de uma nova forma de mensurar *Burnout* no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 23(2):553-562, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018232.27952015>>. Acesso em: 22 fev 2022.

SILVA, J. Fagner; COUTINHO, Giselly Felix. **Atividade Física e Estado de Saúde Mental de Agentes Penitenciários.** 2016. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD4_SA10_ID86_25042016215822.pdf>. Acesso em: 20 nov 2021.

SILVA, Leandra Carla da; SALLES, Taciana Lucas de A. Fonseca. **Revista de Carreiras e Pessoas.** O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. São Paulo: 2016, vol. IV, núm. 02 – mai/jun/jul/ago 2016.

SILVA, J., ARAÚJO, A., ANDRADE, E., & ORLANDO, D. (2020). **Perfil de ansiedade em Agentes de um Presídio: Estudo de Caso.** ENCICLOPEDIA BIOSFERA, 17(33). Disponível em: <<https://www.conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/679>>. Acesso em: 21 jul 2023.

SILVA, Tiago Amaral; SUÑE, Fábio Rodrigo. **Nível de Estresse e Atividade Física em Agentes Penitenciários Administrativos da SUSEPE – 10ª DPR.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2013. Disponível em: <[http://www.susepe.rs.gov.br/upload/1374841035_artigo-niveldeestresseeatividadefisicamagentespenitenciarosadministrativosdasusepe-10adprportiaogamaraldasilva\[1\].pdf](http://www.susepe.rs.gov.br/upload/1374841035_artigo-niveldeestresseeatividadefisicamagentespenitenciarosadministrativosdasusepe-10adprportiaogamaraldasilva[1].pdf)>. Acesso em: 25 nov 2021.

SILVA, Andréa Tenório Correia da; MENEZES, Paulo Rossi. Esgotamento Profissional e Transtornos Mentais Comuns em Agentes Comunitários de Saúde. **Rev Saúde Pública** 2008; 42(5): 921-9. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/yh9yDqhfMRQsjWZbcsHb7Zw/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 21 fev 2022.

SOARES, WD; RODRIGUES, BP; PIMENTA, CPS. SÍNDROME DE BURNOUT, DEPRESSÃO, ANSIEDADE E IDEIA DE SUICÍDIO EM SERVIDORES DA SEGURANÇA PÚBLICA. **Revista Uningá**, [S. l.], v. 36, pág. eURJ3613, 2021. DOI: 10.46311/2178-2571.36. eURJ3613. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/3613>. Acesso em: 22 jul 2023.

TRIGO, Telma Ramos.; TENG, Chei Tung.; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. **Síndrome de *burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos**. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 34, n. 5, p. 223–233, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004>>. Acesso em 18 ago 2023.

VILELA JÚNIOR, Guanis. **Relação da atividade física e sofrimento psíquico em agentes penitenciários no município de Porto Velho - Rondônia**. Vol. 13, n. 1, 2021.

7. APÊNDICES

APÊNDICE I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

1/3

APÊNDICE I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE - IEFE

Caro participante dos projetos de extensão Prevenir e Proteger está sendo convidado (a) a participar da pesquisa “ANÁLISE DE SAÚDE DE AGENTES PENITENCIÁRIOS DO ESTADO ALAGOAS: UM ESTUDO DE DIAGNÓSTICO”, coordenada pelo Prof. Dr. Luiz Rodrigo Augustemak de Lima, professor do Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE) da Universidade Federal de Alagoas (UFAL). A participação na pesquisa é de livre vontade e antes de assinar este termo, é importante que você entenda as informações presentes neste documento. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

- 1. OBJETIVO DO ESTUDO:** Analisar a associação entre a prática habitual de atividade física e o comportamento sedentário com níveis de estresse, ansiedade, esgotamento e sono de agentes penitenciários do sistema prisional da cidade de Maceió/AL.
- 2. IMPORTÂNCIA DO ESTUDO:** Destaca-se a avaliação de vários indicadores de saúde beneficiando diretamente ao participante pelo fato de mesmo ter acesso a uma avaliação da sua saúde, por meio de um relatório individualizado. De forma indireta, o estudo vai contribuir para haja um mapeamento do número de profissionais afetados em sua saúde (estresse, ansiedade, esgotamento, sono) e para possíveis diagnósticos e implantação de programas de promoção à saúde por parte das autoridades competentes.
- 3. A COLETA DE DADOS:** Será realizada nas dependências do IEFE, no laboratório do Grupo de Pesquisa em Biomecânica do Desempenho Humano - GPBIOS, e começará em julho de 2022, tendo como previsão de término até o mês subsequente do mesmo ano.

Ocorrerá da seguinte forma: os participantes irão ao Laboratório do GPBIOS em dias determinados previamente (conforme combinado antecipadamente com responsável pelo Sistema Prisional em reunião), onde receberão este TCLE e as devidas explicações sobre a pesquisa e onde serão esclarecidas as possíveis dúvidas quanto à participação na pesquisa.

O estudo será realizado por meio de uma única entrevista e apresentação de um questionário através do qual serão estudados aspectos como: caracterização, barreiras para a prática de atividade física, autoeficácia para a atividade física, atividade física, estresse profissional (Síndrome de *Burnout*), ansiedade, qualidade do sono comportamento sedentário e estratificação do risco cardiovascular.

Após apresentada e esclarecida às dúvidas quanto à pesquisa e ao preenchimento do TCLE, será encaminhado aos participantes um link constando as perguntas do questionário, por meio aplicativo de mensagens ou e-mail, onde cada participante poderá responder ao questionário de forma individual, garantindo assim a privacidade na hora das respostas.

O tempo estimado da pesquisa é de 40min, sendo 10 min para apresentação do estudo e esclarecimentos sobre a pesquisa e questionários e 30min para a resolução dos questionários.

- 4. ETAPAS DO ESTUDO:** O estudo terá três etapas: 1) coleta dos dados que ocorrerá no Laboratório do GPBIOS, dentro do Estádio de Futebol do Instituto de Ed. Física e Esporte/IEFE na Universidade Federal de Alagoas/UFAL, onde os participantes responderão um questionário para conhecer um pouco mais sobre características e comportamentos, numa entrevista com um pesquisador da equipe; 2) análise dos dados por parte dos pesquisadores; 3) elaboração do TCC da estudante Monique da Silva Sampaio para obtenção do diploma de graduação. Todas as entrevistas ocorrerão em espaço reservado no IEFE/UFAL, no contra turno do trabalho dos participantes.
- 5. A SUA PARTICIPAÇÃO:** Será responder ao questionário na entrevista realizada na primeira etapa de pesquisa.
- 6. DA ENTREVISTA:** A entrevista será composta pela apresentação de um questionário, elaborado pelos pesquisadores que conterá questionários que tem o objetivo de avaliar o entrevistado em vários aspectos da

saúde física e mental. O questionário é composto por 10 (dez) seções que tratam da caracterização, barreiras para a prática de atividade física, autoeficácia para a atividade física, atividade física, estresse profissional (Síndrome de *Burnout*), ansiedade, qualidade do sono comportamento sedentário e estratificação do risco cardiovascular.

7. POSSÍVEIS RISCOS E DESCONFORTOS: Os riscos da condução deste estudo podem incluir danos à dimensão, psíquica, moral intelectual, social e cultural como: constrangimento social, psíquico, moral, intelectual e cultural ao responder as perguntas sobre atividade física, consumo de bebidas alcoólicas e uso de drogas e demais questões sobre comportamentos de saúde.

Para os danos listados acima, serão utilizadas as seguintes estratégias/ações com o intuito de minimizar e conter a situação:

- a) Para minimizar um possível constrangimento social, psíquico, moral, intelectual e cultural decorrente da entrevista, a referida entrevista será realizada em local reservado, permanecendo na sala apenas o entrevistador e o participante;
- b) Informaremos sobre o sigilo das informações – em documentos digitais criptografados, voluntariedade, anonimato – pela utilização de números identificadores no lugar do nome do participante; e
- c) Será garantida aos participantes a interrupção e/ou saída da entrevista a qualquer momento e será oferecida assistência total aos participantes do estudo.

8. BENEFÍCIOS ESPERADOS: Esse estudo beneficiará diretamente ao participante pelo fato do mesmo ter acesso a uma avaliação da sua saúde, por meio de um relatório individualizado. De forma indireta, o estudo vai contribuir para haja um mapeamento do número de profissionais afetados em sua saúde (estresse, ansiedade, esgotamento, sono) e para possíveis diagnósticos e implantação de programas de promoção à saúde por parte das autoridades competentes.

9. VOCÊ SERÁ INFORMADO (A) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

10. PARTICIPAÇÃO E SAÍDA DO ESTUDO: É garantido a sua plena liberdade de participação do estudo, podendo a qualquer momento, recusar-se a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

11. PRIVACIDADE E SIGILO: É garantida a manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes durante todas as fases da pesquisa. As informações conseguidas através da sua participação na pesquisa não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.

12. O ESTUDO NÃO ACARRETERÁ NENHUMA DESPESA PARA VOCÊ.

13. VOCÊ RECEBERÁ ASSISTÊNCIA INTEGRAL, IMEDIATA E GRATUITA POR QUALQUER DANO DECORRENTE DE SUA PARTICIPAÇÃO NESTA PESQUISA.

14. Você será indenizado (a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa.

15. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu _____, fui convidado a participar da pesquisa, tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a participação no mencionado estudo e estando consciente dos direitos, das responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a participação implica, concordo em participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Instituto de Ed. Física e Esporte – IEFEE.

Endereço: Campus A.C. Simões Av. Lourival de Melo Mota, S/N. Tabuleiro do Martins - Maceió-AL; CEP: 57072-970.

Telefone: 3214-1873

3/3

Contatos de urgência: Monique da Silva Sampaio, Marcicleide Santos da Silva Albuquerque e Jonathan Cézár da Silva Albuquerque

Endereço: Rua Emandes de Barros, 504, Santa Lúcia, Maceió/AL, CEP: 57082-132

Telefone: 82 99909-2115 / (82) 98108-5740

ATENÇÃO: O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas
Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária
Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 às 12:00h.
E-mail: cep@ufal.br

Maceió/AL, _____ de _____ de _____.

Assinatura ou impressão datiloscópica do(a) voluntário(a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

DESTAQUE NESTA LINHA

Nome completo: _____

Código de Identificação: _____

Maceió/AL, _____ de _____ de _____.

Assinatura ou impressão datiloscópica do(a) voluntário(a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

APÊNDICE II – QUESTIONÁRIO

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

Questionário Estruturado

Orientações gerais ao pesquisador e ao participante:

* Este questionário será aplicado na forma de entrevista, as questões são sobre o que o participante faz, conhece ou sente.

* Ninguém irá saber o que o participante respondeu, por isso, busque a sinceridade nas respostas.

* Não deixe questões em branco (sem resposta).

* Indica uma pergunta obrigatória

1. E-mail *

2. 1. Nº de Identificação (conforme marcado no TCLE) *

3. 2. Data da entrevista *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

4. 3. Lotado (a) em qual Unidade Prisional, Setor e Equipe? *

5. 4. Sexo: *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

6. 5. Idade: *

7. 6. Altura *

8. 7. Peso: *

Estado Civil e Núcleo Familiar

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

9. 8. Estado Civil: *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro(a)
- Casado(a)
- União Estável/Companheiro(a)
- Divorciado(a)

10. 9. Filhos *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

11. 10. Se sim, quantos filhos?

12. 11. Algum menor de idade?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

13. 12. Contando com você, quantas pessoas moram em sua residência? *

Marcar apenas uma oval.

- Apenas uma - moro sozinho (a)
- Duas
- Três
- Quatro
- Cinco
- + de cinco pessoas

Sobre o trabalho e sua rotina no trabalho

14. 13. Qual a função exercida? *

15. 14. Qual o tipo de contrato de trabalho? *

Marcar apenas uma oval.

- Concursado
- CLT/contratado/terceirizado

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

16. 15. Se concursado, existe um plano de carreira?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

17. 16. Quem é responsável pelo sustento do seu núcleo familiar? *

Marcar apenas uma oval.

- Sou o (a) único (a) responsável
 Outra pessoa e eu somos responsáveis

18. 17. Qual sua renda mensal? (salário mínimo atual R\$ 1.212,00) *

Marcar apenas uma oval.

- Até 2 salários mínimos (até R\$2.424,00)
 >2 a 4 salários mínimos (> R\$ 2.424,00 a R\$ 4.848,00)
 > 4 a 6 salários mínimos (>R\$ 4.848,00 a R\$ 7.272,00)
 > 6 salários mínimos (> R\$ 7.272,00)

19. 18. Precisa fazer serviço extra para complementar sua renda? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

20. 20. Se sim, como complementa essa renda?

Marcar apenas uma oval.

- Trabalho fora do serviço
 Cobre folga p/ os colegas
 Extra no próprio serviço

21. 19. Costuma dobrar o horário de serviço? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

Barreiras para Atividade Física

Considerando os fatores abaixo relacionados, indique com que frequência eles representam, PARA VOCÊ, fatores que DIFICULTAM sua prática de ATIVIDADES FÍSICAS (AF).

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

22. 1. Jornada de trabalho extensa *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

23. 2. Compromissos familiares (pais, cônjuge, filho, etc) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

24. 3. Falta de clima adequado (frio, calor, vento, etc) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

25. 4. Falta de espaço disponível para a prática *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

26. 5. Falta de equipamento disponível *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

27. 6. Tarefas domésticas (para com sua casa) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

28. 7. Falta de companhia *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

29. 8. Falta de incentivo da família e/ou amigos *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

30. 9. Falta de recursos financeiros *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase Sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

31. 10. Mau humor *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase Sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

32. 11. Medo de lesionar-se *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

33. 12. Dores leves ou mal-estar *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

34. 13. Falta de energia (cansaço físico) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

35. 14. Falta de habilidades físicas *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

36. 15. Falta de conhecimento ou orientação sobre AF *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

37. 16. Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

38. 17. Preocupação com a aparência durante a prática *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

39. 18. Falta de interesse em praticar *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

40. 19. Outros, Quais:

Autoeficácia para Atividade Física

ESCALA DE AUTOEFICÁCIA PARA ATIVIDADE FÍSICA

Escala de avaliação da autoeficácia para a prática de atividade física.

As questões abaixo estão relacionadas ao quanto você se sente capaz de realizar atividade física mediante algumas condições. Não existem respostas erradas. Por favor, assinale apenas uma opção para cada questão.
Para responder as questões lembre-se que:

Atividades físicas de intensidade moderada são aquelas que precisam de algum esforço físico, que te fazem respirar um pouco mais forte que o normal e / ou que fazem o seu coração bater um pouco mais forte.

Atividades físicas de intensidade vigorosa são aquelas que precisam de um grande esforço físico, que te fazem respirar muito mais forte que o normal e / ou que fazem o seu coração bater mais forte.

Seção 1

Nesta seção considere somente a caminhada que você faz no seu tempo livre.

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

41. 1. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando você está cansado? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

42. 2. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando está de mal humor? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

43. 3. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando você está sem tempo? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

44. 4. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando você está de férias? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

45. 5. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando está muito frio? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

Seção 2

Nesta seção considere as atividades físicas de intensidade moderada e/ou vigorosa (AFMV) (exemplo: correr, nadar, pedalar, jogar vôlei, futebol, etc.) Não inclua caminhada.

46. 6. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando você está cansado? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

47. 7. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando você está de mal humor? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

48. 8. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando você está sem tempo? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

49. 9. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando você está de férias? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

50. 10. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando está frio? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim

ATIVIDADE FÍSICA - VIGITEL 2020

51. 9. Nos últimos três meses, o(a) sr.(a) praticou algum tipo de exercício físico ou esporte? Obs.: Não vale fisioterapia. *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

52. 10. Qual o tipo principal de exercício físico ou esporte que o(a) sr.(a) praticou? *

Marque todas que se aplicam.

- Caminhada (não vale deslocamento para trabalho)
- Caminhada em esteira
- Corrida (corrida ao ar livre/rua)
- Corrida em esteira
- Musculação
- Ginástica aeróbica (spinning, step, jump, funcional)
- Hidroginástica
- Ginástica em geral (alongamento, pilates, ioga)
- Natação
- Artes marciais e luta (jiu-jitsu, caratê, judô, boxe, muay thai, capoeira)
- Bicicleta (inclui ergométrica)
- Futebol/futsal
- Basquetebol
- Voleibol/futevôlei
- Tênis
- Dança
- Outro: _____

53. 11. O(a) sr.(a) pratica o exercício pelo menos uma vez por semana? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não - se marcou esta opção pule para questão 14

54. 12. Quantos dias por semana o(a) sr.(a) costuma praticar exercício físico ou esporte?

Marcar apenas uma oval.

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias (inclusive sábado e domingo)

55. 13. No dia que o(a) sr.(a) pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 10 minutos
- Entre 10 e 19 minutos
- Entre 20 e 29 minutos
- Entre 30 e 39 minutos
- Entre 40 e 49 minutos
- Entre 50 e 59 minutos
- 60 minutos ou mais

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

56. 14. Nos últimos três meses, o(a) sr.(a) trabalhou?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não - se marcou esta opção pule para a questão 21

57. 15. No seu trabalho, o(a) sr.(a) anda bastante a pé?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não sabe

58. 16. No seu trabalho, o(a) sr.(a) carrega peso ou faz outra atividade pesada?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não sabe - se marcou esta opção pule para a questão 18

59. 17. Em uma semana normal, em quantos dias o(a) sr.(a) faz essas atividades no seu trabalho?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 vez por semana
 Não quis responder
 Outro: _____

60. 18. Quando realiza essas atividades, quanto tempo costuma durar? Obs.: HH:MM

61. 19. Para ir ou voltar ao seu trabalho, faz algum trajeto a pé ou de bicicleta?

Marcar apenas uma oval.

- Sim, todo o trajeto
 Sim, parte do trajeto
 Não (pule para Q.21)

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

62. 20. Quanto tempo o(a) sr.(a) gasta para ir e voltar neste trajeto (a pé ou de bicicleta)?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 10 minutos
 Entre 10 e 19 minutos
 Entre 20 e 29 minutos
 Entre 30 e 39 minutos
 Entre 40 e 49 minutos
 Entre 50 e 59 minutos
 60 minutos ou mais

63. 21. Atualmente, o(a) sr.(a) está frequentando algum curso/escola ou leva alguém em algum curso/escola?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não (pule para Q.24)
 Não quis informar (pule para Q.24)

64. 22. Para ir ou voltar a este curso ou escola, faz algum trajeto a pé ou de bicicleta?

Marcar apenas uma oval.

- Sim, todo o trajeto
 Sim, parte do trajeto
 Não (pule para Q.24)

65. 23. Quanto tempo o(a) sr.(a) gasta para ir e voltar neste trajeto (a pé ou de bicicleta)?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 10 minutos
 Entre 10 e 19 minutos
 Entre 20 e 29 minutos
 Entre 30 e 39 minutos
 Entre 40 e 49 minutos
 Entre 50 e 59 minutos
 60 minutos ou mais

66. 24. Quem costuma fazer a faxina da sua casa?

Marcar apenas uma oval.

- Eu, sozinho(a) (pule para Q. 26)
 Outra pessoa (pule para Q.28)
 Eu, com outra pessoa

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

67. 25. A parte mais pesada da faxina fica com:

Marcar apenas uma oval.

- 0(a) sr.(a)
 Outra pessoa (pule para Q.28)
 Ambos

68. 26. Em uma semana normal, em quantos dias o(a) sr.(a) realiza faxina da sua casa?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 vez por semana
 Não quis responder
 Outro: _____

69. 27. E quanto tempo costuma durar a faxina? Obs.: HH:MM

OLBI - OLDENBURG BURNOUT
INVENTORY

Questionário para aferir o nível de Esgotamento Profissional.

70. 1. Com frequência faço coisas novas e interessantes no meu trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

71. 2. Cada vez falo mais e com mais frequência de forma negativa sobre meu trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

72. 3. Ultimamente, tenho realizado meu trabalho de forma mecânica. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

73. 4. Considero meu trabalho um desafio positivo. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

74. 5. Com o passar do tempo, venho me desinteressando do meu trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

75. 6. Sinto-me cada vez mais empenhado no meu trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

76. 7. Muitas vezes sinto-me farto das minhas tarefas. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

77. 8. Há dias em que me sinto cansado antes mesmo de chegar ao trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

78. 9. Depois do trabalho, preciso de mais tempo para sentir-me melhor do que antigamente. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

79. 10. Consigo suportar muito bem as pressões do meu trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

80. 11. Durante meu trabalho, sinto-me emocionalmente esgotado. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

81. 12. Depois das tarefas profissionais tenho energia para as minhas atividades de lazer. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

82. 13. Depois do trabalho, sinto-me cansado e sem energia. *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo plenamente
 Discordo
 Concordo
 Concordo plenamente

Pular para a pergunta 83

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

BAI - Inventário de Ansiedade de Beck

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a última semana, incluindo hoje, marcando no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

83. 1. Domência ou formigamento *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

84. 2. Sensação de calor *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

85. 3. Tremores nas pernas *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

86. 4. Incapaz de relaxar *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

87. 5. Medo que aconteça o pior *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

88. 6. Atordoado ou tonto *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

89. 7. Palpitação ou aceleração do coração *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

90. 8. Sem equilíbrio *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

91. 9. Aterrorizado *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

92. 10. Nervoso *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

93. 11. Sensação de sufocação *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Dificilmente pude suportar

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

94. 12. Tremores nas mãos *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

95. 13. Trêmulo *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

96. 14. Medo de perder o controle *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

97. 15. Dificuldade de respirar *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

98. 16. Medo de morrer *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

99. 17. Assustado *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

100. 18. Indigestão ou desconforto no abdômen *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

101. 19. Sensação de desmaio *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

102. 20. Rosto afogueado *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

103. 21. Suor (não devido ao calor) *

Marcar apenas uma oval.

- Absolutamente não
 Levemente - Não me incomodou muito
 Moderadamente - Foi muito desagradável mas pude superar
 Gravemente - Difícilmente pude suportar

Pular para a pergunta 104

Qualidade de sono de Pittsburgh (PSQI-BR)

Instruções:

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o último mês somente. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

104. 1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite? Hora usual de deitar *

105. 2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? Número de minutos *

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

106. 3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? Hora usual de levantar *

107. 4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama). Horas de sono por noite *

Para cada uma das questões restantes, marque a melhor (uma) resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você...

108. a) Não consegui adormecer em até 30 minutos *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/semana
- 1 ou 2 vezes/semana
- 3 ou mais vezes/semana

109. b) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/semana
- 1 ou 2 vezes/semana
- 3 ou mais vezes/semana

110. c) Precisou levantar para ir ao banheiro *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/semana
- 1 ou 2 vezes/semana
- 3 ou mais vezes/semana

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

111. d) Não consegui respirar confortavelmente *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

112. e) Tossiu ou roncou forte *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

113. f) Sentiu muito frio *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

114. g) Sentiu muito calor *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

115. h) Teve sonhos ruins *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

116. i) Teve dor *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

117. (j) Outra(s) razão(ões), por favor descreva:

118. 6. Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/mês
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

119. 7. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito boa
 Boa
 Ruim
 Muito ruim

120. 8. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou "por conta própria") para lhe ajudar a dormir? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma o último mês
 Menos de 1 vez/mês
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

121. 9. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma o último mês
 Menos de 1 vez/mês
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

122. 10. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer * as coisas (suas atividades habituais)?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma dificuldade
 Um problema leve
 Um problema razoável
 Um grande problema

123. 11. Você tem um(a) parceiro [esposo(a)] ou colega de quarto? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Parceiro ou colega em outro quarto
 Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
 Parceiro na mesma cama

12. Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que frequência, no último mês, você teve ...

124. a) Ronco forte

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

125. b) Longas paradas na respiração enquanto dormia

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

126. c) Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
 Menos de 1 vez/semana
 1 ou 2 vezes/semana
 3 ou mais vezes/semana

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

127. d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/semana
- 1 ou 2 vezes/semana
- 3 ou mais vezes/semana

128. e) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/semana
- 1 ou 2 vezes/semana
- 3 ou mais vezes/semana
- Outro: _____

Pular para a pergunta 129

Comportamento Sedentário

Questionário para investigação de Comportamento Sedentário - VIGETEL

129. 1. Em média, quantas horas por dia o(a) sr.(a) costuma ficar assistindo à televisão? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 hora
- Entre 1 e 2 horas
- Entre 2 e 3 horas
- Entre 3 e 4 horas
- Entre 4 e 5 horas
- Entre 5 e 6 horas
- Mais de 6 horas
- Não assiste televisão

130. 2. No seu TEMPO LIVRE, o sr.(a) costuma usar computador, tablet ou celular para participar de redes sociais do tipo Facebook, para ver filmes ou para se distrair com jogos? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Não sabe

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

131. 3. Em média, quantas horas do seu tempo livre (excluindo o trabalho), esse uso do computador, tablet ou celular ocupa por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 hora
 Entre 1 e 2 horas
 Entre 2 e 3 horas
 Entre 3 e 4 horas
 Entre 4 e 5 horas
 Entre 5 e 6 horas
 Mais de 6 horas

Pular para a pergunta 132

Questionário de Estratificação do Risco Cardiovascular (ACSM)

Presença de doença diagnosticada
Você já teve diagnóstico de alguma (as) das doenças abaixo?

132. 1. Cardiovascular: doença cardíaca, vascular periférica, cerebrovascular *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

133. 2. Pulmonar: DPOC, asma, doença pulmonar intersticial, fibrose cística *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

134. 3. Metabólica: diabetes melito (1 ou 2), doença renal, hepática ou na tireoide. *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

135. 4. Alguma outra relevante? *

Sinais e sintomas sugestivos de doença oculta

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

136. 1. Dor, desconforto (ou outro equivalente anginoso) em tórax, pescoço, *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

137. 2. mandíbula, braços ou outras áreas que se relacionam a isquemia. *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

138. 3. Falta de ar em repouso ou em pequenos esforços. *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

139. 4. Ortopnéia (falta de ar deitado) ou falta de ar noturna. *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

140. 5. Sincope (desmaio) ou tonteira. *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

141. 6. Edema maleolar (inchaço no tornozelo). *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

142. 7. Palpitação ou taquicardia (aceleração dos batimentos cardíacos) *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

143. 8. Claudicação intermitente (cãibras durante atividade) *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

144. 9. Sopro cardíaco *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

145. 10. Fadiga excessiva ou falta de ar com atividades usuais *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

Fatores de risco cardiovasculares

146. 1. Tem idade \geq 45 anos (homens) ou 55 anos (mulheres)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

147. 2. História familiar: infarto do miocárdio (ataque cardíaco), revascularização ou morte súbita em pessoas do primeiro grau de parentesco que eram homens (idade $<$ 55 anos) e/ou mulheres (idade $<$ 65 anos)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

148. 3. Você fuma cigarros ou é ex-fumante há menos de 6 meses? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

149. 4. Já aferiu a pressão arterial nos últimos seis meses e os níveis foram PAS \geq 140 mmHg, PAD \geq 90 mmHg (em duas medidas em momentos diferentes)? Usa anti-hipertensivo? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

150. 5. Você consegue lembrar se no seu último exame de sangue o colesterol total foi acima de 200 mg/dL? HDL-c menor que 40 mg/dL? LDL-c maior que 130 mg/dL? Faz uso de hipolipemiante? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

151. 6. Você consegue lembrar se no seu último exame de sangue a glicemia em jejum foi maior que 100 mg/dL. Faz uso de hipoglicemiantes? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

152. 7. Considerando o seu peso e estatura, calcule o índice de massa corporal (IMC) pela equação = peso/estatura². O IMC foi maior que 30 kg/m²? O seu perímetro da cintura foi maior ou igual 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

153. 8. Você faz atividade física de intensidade moderada à vigorosa em, pelo menos, 30 minutos por dia na maioria dos dias da semana? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

Pular para a pergunta 154

Consumo de Álcool e Tabaco - VIGITEL

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

154. 1. O(a) sr.(a) costuma consumir bebida alcoólica? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Nunca
 Não quis informar

155. 2. Com que frequência (a) sr.(a) costuma consumir alguma bebida alcoólica?

Marcar apenas uma oval.

- 1 a 2 dias por semana
 3 a 4 dias por semana
 5 a 6 dias por semana
 Todos os dias da semana (inclusive sábado e domingo)
 Menos de 1 dia por semana
 Menos de 1 dia por mês

156. 3. "Nos últimos 30 dias, o sr. chegou a consumir cinco ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião? (Cinco doses de bebida cinco taças de vinho ou cinco doses de cachaça, uísque ou qualquer outra bebida alcoólica destilada) – Só para homens)"

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

157. 4. "Nos últimos 30 dias, a sra. chegou a consumir quatro ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião? (Quatro doses de cerveja, quatro taças de vinho ou quatro doses de cachaça, uísque ou qualquer outra bebida alcoólica destilada) – Só para mulheres"

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

158. 5. Atualmente, o(a) sr.(a) fuma? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, diariamente
 Sim, mas não diariamente
 Não

159. 6. Quantos cigarros o (a) Sr (a) fuma por dia? _____
cigarros.

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

160. 7. No passado, o (a) Sr (a) já fumou? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, diariamente
 Sim, mas não diariamente
 Não

161. 8. Alguma das pessoas que moram com o(a) sr.(a) costuma fumar dentro de casa? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não quis informar

162. 9. Algum colega do trabalho costuma fumar no mesmo ambiente onde o(a) Sr. (a) trabalha? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não quis informar

163. 10. Se sim, o(a) sr.(a) trabalha em local fechado?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não quis informar

11. A última vez em que o (a) Sr (a) comprou cigarros para uso próprio, quantos cigarros comprou? (Registre a quantidade e, quando necessário, registre os detalhes da unidade).

164. a) Cigarros - quantidade?

165. b) Maços (ou carteira) - quantidade?

166. c) Pacotes - quantidade?

24/08/23, 20:21

Questionário Estruturado

167. 12. O(a) sr.(a) usa aparelhos eletrônicos com nicotina líquida ou folha de tabaco picado (cigarro eletrônico, narguilé eletrônico, cigarro ac ou outro dispositivo eletrônico) para fumar ou vaporizar? (Não considere o uso de maconha) < LER OPÇÕES>

Marcar apenas uma oval.

- Sim, diariamente
- Sim, menos do que diariamente
- Não, mas já usei no passado
- Nunca usei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

8. ANEXOS

ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ANÁLISE DE SAÚDE DE AGENTES PENITENCIÁRIOS DO ESTADO ALAGOAS: UM ESTUDO DE DIAGNÓSTICO

Pesquisador: Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 58106122.4.0000.5013

Instituição Proponente: Universidade Federal de Alagoas

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.538.184

Apresentação do Projeto:

Informações retiradas do "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1901116.pdf"

Os agentes penitenciários estão sempre submetidos às tensões que esse ambiente de trabalho apresenta. Esses profissionais têm um papel muito importante na segurança dos estabelecimentos prisionais e são diversas as atividades inerentes à função, o que faz com que eles fiquem frequentemente expostos às inúmeras situações estressoras, como por exemplo, intimidações, agressões e ameaças, iminência de rebeliões, situações que os põem em risco de morte ou de serem tornados reféns nas rebeliões.

Hipótese:

A prática de atividade física e o comportamento sedentário são associados aos desfechos de percepção de saúde mental (estresse, ansiedade, esgotamento, sono) de agentes penitenciários.

Critério de Inclusão:

Estarão aptos a participar do estudo todos os servidores do sistema prisional, que trabalham tanto na esfera administrativa, quanto na esfera operacional e que tenham disponibilidade para comparecer no IEFÉ/UFAL, circunvizinha ao local de trabalho dos mesmos (Complexo Penitenciário de Alagoas), nos dias marcados para a coleta dos dados.

Critério de Exclusão:

Será excluído do estudo o servidor que apresentar incapacidade de manter-se de pé e/ou locomover-se ou que apresente incapacidade plena de fala e/ou audição ou cognitiva, que afete a

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

Continuação do Parecer: 5.538.184

captura de informações na entrevista.

Desfecho Primário:

Níveis de estresse percebido

Desfecho Secundário:

Níveis de ansiedade, esgotamento e sono

Objetivo da Pesquisa:

Segundo os autores

"Objetivo Primário:

Analisar a associação entre a prática habitual de atividade física e o comportamento sedentário com níveis de estresse, ansiedade, esgotamento e sono de agentes penitenciários do sistema prisional da cidade de Maceió/AL.

Objetivo Secundário:

1. Descrever a prática de atividade física regular e o comportamento sedentário de agentes penitenciários do sistema prisional da cidade de Maceió/AL
2. Descrever as barreiras e a autoeficácia para a prática de atividade física de agentes penitenciários do sistema prisional da cidade de Maceió/AL
3. Descrever os níveis de estresse, ansiedade, esgotamento e sono dos agentes penitenciários do sistema prisional da cidade de Maceió/AL
4. Testar a relação entre barreiras, autoeficácia e atividade física dos agentes penitenciários do sistema prisional da cidade de Maceió/AL
5. Testar a relação entre atividade física e estresse, ansiedade, esgotamento e sono do de agentes do sistema prisional da cidade de Maceió/AL.
6. Testar a relação entre comportamento sedentário e estresse, ansiedade, esgotamento e sono do de agentes do sistema prisional da cidade de Maceió/AL."

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

"Riscos:

Os riscos da condução deste estudo podem incluir danos à dimensão física, psíquica, moral intelectual, social e cultural como: constrangimento social, psíquico, moral, intelectual e cultural ao responder as perguntas sobre atividade física, consumo de bebidas alcoólicas e uso de drogas, saúde mental e demais questões sobre comportamentos de saúde.

Benefícios:

Esse estudo beneficiará diretamente ao participante pelo fato do mesmo ter acesso a uma

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444,térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

Continuação do Parecer: 5.538.184

avaliação da sua saúde, por meio de um relatório individualizado. De forma indireta, o estudo vai contribuir para haja um mapeamento do número de profissionais afetados em sua saúde (estresse, ansiedade, esgotamento, sono) e para possíveis diagnósticos e implantação de programas de promoção à saúde por parte das autoridades competentes."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto retorna para avaliação depois de apresentar 2 pendências não atendidas. Ver lista de pendências e inadequações

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os autores incluíram um novo termo obrigatório

DECLARACAO_DE_INFRAESTRUTURA_E_ANUENCIA.pdf

e editaram o termo TCLE.docx

Os demais não foram modificados.

Recomendações:

Ver lista de pendências e inadequações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

PROJETO SEM ÓBICES ÉTICOS

As duas pendências foram atendidas (1 - apresentar declaração de anuência do sistema prisional e 2 - numerar as paginas do TCLE).

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo Aprovado

Prezado (a) Pesquisador (a), lembre-se que, segundo a Res. CNS 466/12 e sua complementar 510/2016:

O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado e deve receber cópia do TCLE, na íntegra, assinado e rubricado pelo (a) pesquisador (a) e pelo (a) participante, a não ser em estudo com autorização de declínio;

V.S.^a. deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por este CEP, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata;

O CEP deve ser imediatamente informado de todos os fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É responsabilidade do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas a evento

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444,térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 5.538.184

adverso ocorrido e enviar notificação a este CEP e, em casos pertinentes, à ANVISA;
Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial;
Seus relatórios parciais e final devem ser apresentados a este CEP, inicialmente após o prazo determinado no seu cronograma e ao término do estudo. A falta de envio de, pelo menos, o relatório final da pesquisa implicará em não recebimento de um próximo protocolo de pesquisa de vossa autoria.
O cronograma previsto para a pesquisa será executado caso o projeto seja APROVADO pelo Sistema CEP/CONEP, conforme Carta Circular nº. 061/2012/CONEP/CNS/GB/MS (Brasília-DF, 04 de maio de 2012).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1901116.pdf	05/07/2022 10:36:01		Aceito
Outros	DECLARACAO_DE_DESTINACAO.pdf	05/07/2022 10:35:14	MONIQUE DA SILVA SAMPAIO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DECLARACAO_DE_INFRAESTRUTURA_E_ANUENCIA.pdf	05/07/2022 10:33:58	MONIQUE DA SILVA SAMPAIO	Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA_2.docx	24/06/2022 16:47:37	MONIQUE DA SILVA SAMPAIO	Aceito
Outros	CARTA_DE_ANUENCIA.pdf	24/06/2022 16:46:39	MONIQUE DA SILVA SAMPAIO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	24/06/2022 16:44:55	MONIQUE DA SILVA SAMPAIO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	12/06/2022 18:09:52	MONIQUE DA SILVA SAMPAIO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_TCC_revisado.docx	12/06/2022 18:08:33	MONIQUE DA SILVA SAMPAIO	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	19/04/2022	MONIQUE DA SILVA	Aceito

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 5.538.184

Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	12:36:26	SAMPAIO	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.docx	04/03/2022 19:35:24	MONIQUE DA SILVA SAMPAIO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MACEIO, 21 de Julho de 2022

Assinado por:
Carlos Arthur Cardoso Almeida
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br