

ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE PROFISSIONAIS DA GUARDA CIVIL MUNICIPAL DE SETE LAGOAS (GCMSL)

Alex Junio Duarte Costa*

Mariana Verdolin G. Froeseler**

RESUMO

Os Guardas Civis Municipais de Sete Lagoas-MG, como agentes de segurança pública, podem sofrer tensão e estresse constantes no desempenho de suas funções, podendo desencadear estresse ocupacional. Desta forma, pensar em estratégias que busquem minimizar os impactos do estresse ocupacional nos agentes da GCMSL se torna necessário. A atividade física pode ser um meio prático e de baixo custo para equilibrar os sintomas do estresse, melhorando a produtividade no dia-a-dia dos praticantes, além de reduzir os custos com saúde em geral. Assim, esta pesquisa se propôs buscar evidências da relação entre atividade física e estresse ocupacional nos guardas civis. A principal hipótese foi que a prática de atividade física está ligada a menores índices de estresse ocupacional. Como objetivo geral buscou-se verificar a correlação entre prática de atividade física com o nível de estresse. Já os objetivos específicos deste trabalho foram investigar os níveis de estresse na GCMSL, bem como aferir os níveis de atividade física e realizar comparações das variáveis. Quanto ao método, a pesquisa em questão é um estudo de campo, com natureza descritiva, quantitativa e correlacional. Cinquenta e quatro agentes da GCMSL preencheram o Questionário Sociodemográfico, a Escala de Estresse do Trabalho (EET) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Análises descritivas e inferenciais indicaram incidências relevantes de estresse classificado como “significante”, contudo não foi constatado nesta pesquisa relação entre estresse ocupacional e atividade física. Parte dos resultados encontrados vão de encontro à literatura da área, ao mostrar índices elevados de profissionais acometidos por estresse do trabalho. Contudo, a falta de relação entre a atividade física e o estresse ocupacional se opôs a maioria dos estudos encontrados. Sugere-se estudos explicativos longitudinais que abarquem esta temática, pois poderão fornecer informações importantes na busca de estratégias para minimizar a influência de fatores laborais nas instituições de segurança pública.

Palavras – chave: Avaliação Psicológica; Atividade Física; Estresse Ocupacional; Guarda Civil Municipal.

ABSTRACT

The Municipal Civil Guards of the city of Sete Lagoas, Minas Gerais (GCMSL), as agents of public safety, can suffer constant tension and stress when performing their functions, and it may trigger occupational stress. Thus, thinking about strategies that seek to minimize the impacts of the occupational stress the GCMSL agents suffer becomes necessary. Physical activity can be a practical and low-cost option of balancing stress symptoms, improving practitioners' productivity on their daily lives, and reducing overall health costs. Therefore, this research aimed to analyze the relationship between physical activity and Occupational Stress in the civil guards. The main hypothesis was that physical activity is linked to the reduction of Occupational Stress symptoms. The overall objective was to verify the correlation between physical activity practice and stress level. The specific objectives of this study were to investigate stress levels in GCMSL, as well as to assess levels of physical activity and compare the parameters. Regarding the methods, the given research is a quantitative descriptive and correlational case study carried out with 54 GCMSL agents who filled out the Sociodemographic Survey, the Work Stress Scale (EET) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Descriptive and inferential analyzes indicated relevant incidences of stress classified as "significant". Nevertheless, it was not found in this study a relationship between occupational stress and physical activity. Some of the results found are related to the literature of the area, showing high rates of professionals affected by work stress. However, the lack of relationship between physical activity and occupational stress was opposed to most of the studies found. It is suggested making explanatory studies that cover this subject, as they may provide important information in the search for strategies to minimize the influence of labor factors in public security institutions.

Keywords: Psychological evaluation; Physical activity; Occupational stress; Municipal Civil Guard.

1 INTRODUÇÃO

O nível de estresse ocupacional pode variar conforme o tipo de profissão e o tanto que esta demandará do profissional passar por situações de tensão e que fogem de seu controle (FERNANDES *et al.*, 2016). Devido à natureza das funções policiais, profissionais de segurança pública acabam sofrendo com desgaste emocionais excessivos, uma vez que são submetidos, por diversas vezes, a situações adversas de grande tensão e estresse, lidando com ocorrências diárias que podem tomar um desfecho inesperado podendo colocar em risco eminente suas vidas e a de terceiros (AFONSO; GOMES, 2009; CARVALHO; FROESELER, 2015; PAREDES, 2012).

Além disto, outros fatores como conflitos de valores da empresa e do empregado no que tange as demandas da instituição, excesso de atividades, falta de planejamento e distribuição de tarefas se opondo às expectativas e necessidades dos profissionais podem tornar o ambiente laboral um local com grandes características estressoras podendo contribuir de forma direta para o surgimento de sintomas do estresse ocupacional (MARGIS *et al.*, 2003; SADIR; LIPP, 2009).

Diante dos impactos pessoais e ocupacionais do estresse, se faz necessário pensar em estratégias de intervenção. Dentre as possibilidades, a prática de atividade física se mostra uma ferramenta de baixo custo e que apresenta bons resultados na equalização do estresse global na organização (FERNANDES *et al.*, 2016; OMS, 2014, PAREDES, 2012). Em vista disso, foi realizado nesta pesquisa um trabalho de análise correlacional na Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas, em Minas Gerais, que buscou verificar a incidência de estresse ocupacional bem como perfil de atividade física nestes profissionais.

Quanto à relevância da pesquisa acerca dessa temática, percebe-se que ela abarca a possibilidade de contribuição social na busca pela compreensão da presença do estresse nos Guardas Cíveis Municipais e a relação com a atividade física, uma vez que são expostos diariamente a situações que podem influenciar em seu estado emocional como, por exemplo: agressões físicas, verbais e barulhos no trânsito (CARVALHO; FROESELER, 2015; OLIVEIRA; BARDAGI, 2010). Para mais, a pesquisa se mostra relevante à medida que poderá contribuir para a produção de conhecimentos em diversas áreas das ciências humanas, já que ao se buscar uma literatura especializada percebeu-se carência no que se refere a estudos na área.

Nesta perspectiva, a pesquisa teve como objetivo geral: Verificar a correlação entre prática de atividade física e níveis de estresse ocupacional. E como objetivos específicos este trabalho se dispõe a: 1) investigar o nível de estresse apresentado pelos membros da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas; 2) aferir o nível global de atividade física apresentado pela instituição; 3) verificar a relação entre regularidade da prática de atividade física e indícios de estresse ocupacional. Ademais, a hipótese principal testada no presente estudo foi a da existência de correlação negativa e estatisticamente significativa entre prática de atividade física e sintomas do estresse ocupacional, sendo que quanto mais frequente e intensa é a primeira, menor será o nível da segunda.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESTRESSE OCUPACIONAL EM AGENTES DE SEGURANÇA PÚBLICA

O estresse ocupacional é, segundo Jex (1998) *apud* Paschoal e Tamayo (2004), o conjunto de respostas psicológicas, fisiológicas e/ou comportamentais emitidas por indivíduos que se deparam com situações de trabalho com as quais não estão suficientemente preparados para lidar. Nascimento *et al.* (2014) entendem o estresse ocupacional de forma mais ampla sendo a resposta de um organismo a situações ameaçadoras presentes em um ambiente com o qual interage de forma constante em seu dia-a-dia, tendo como retorno a uma ação natural de defesa.

Destarte, o estresse ocupacional pode ser delineado como uma integração de indícios fisiológicos, psicológicos e/ou comportamentais que um indivíduo apresenta ao se deparar com situações adversas, que fogem ao seu controle ou que não são habituais em suas atividades ocupacionais diárias (JEX, 1998 *apud* PASCHOAL; TAMAYO, 2004; FERNANDES *et al.*, 2016; NASCIMENTO, 2014). Então, quando exposto a tais ocorrências de forma corriqueira, o indivíduo poderá manifestar uma série de sintomas tais como desgastes em níveis emocionais, físicos e sociais que são capazes de comprometer o seu rendimento em suas atividades laborais (NASCIMENTO *et al.*, 2014).

A partir desta ótica, torna-se notório que as atividades exercidas pelas instituições policiais fazem com que seus agentes fiquem propensos a sofrerem com estresse ocupacional. Esses profissionais vivenciam situações de violência diariamente, trabalham em locais que envolvem risco iminente de vida, são submetidos a escalas exaustivas, ameaças, riscos de agressões, divergência entre tarefas prescritas e realizadas, problemas de infraestrutura e até

baixa valorização e remuneração sendo esses fatores contribuintes para o agravamento da condição estressante (CARVALHO; FROESLER, 2015; FERNANDES *et al.*, 2016; NASCIMENTO *et al.*, 2014; OLIVEIRA; BARDAGI, 2010; SILVA; SALLES, 2016). Além do mais, outros agravantes para o adoecimento destes profissionais estão nas expectativas e motivações criadas ao entrarem e permanecerem nestas carreiras, já que ambas são regidas por valores pessoais e confrontam, por vezes, com a realidade e interesse da organização (SADIR; LIPP, 2009).

Neste sentido, Afonso e Gomes (2009) conduziram uma pesquisa com o objetivo de verificar como os profissionais de segurança pública percebem e gerenciam as demandas dos seus trabalhos. Militares da Guarda Republicana Portuguesa (N=95) responderam à Escala de Comprometimento Organizacional (ECO) e a Escala de Satisfação e Realização (ESR). No que diz respeito a estresse global na instituição, foi encontrado que 54% dos agentes vivenciaram grandes níveis de exigência e pressão, resultado que contrasta com o dado de que 75% dos profissionais afirmaram que se pudessem retornar e escolher novamente uma atividade profissional reafirmariam os votos atuais.

Os referidos autores também verificaram que aqueles que exercem carga horária acima de 45 horas semanais apresentaram maiores índices de exaustão emocional e desejo em abandonar o emprego. Outro dado que ficou evidente no estudo foi que quanto maior a idade (mais de 40 anos) e o tempo de serviço na instituição (mais de três anos), mais indícios de prevalência de estresse e comprometimento organizacional (AFONSO; GOMES, 2009). Os autores concluem que a estrutura e cultura organizacional interferem diretamente no nível de estresse dos seus colaboradores e ressaltam que estudos longitudinais sobre essa temática são necessários, afim de compreender o modo que os profissionais reagem e adaptam às pressões que são demandadas pela instituição.

2.2 A RELAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTRESSE OCUPACIONAL

A atividade física pode ser definida como um esforço muscular produzido pela sua contração para realizar uma determinada tarefa, tendo por característica independer de sua intensidade gerando um gasto energético acima do nível de repouso, como, por exemplo, passear com o cachorro ou varrer casa (SANTA-CLARA *et al.*, 2015; SILVA, 2015).

A Organização Mundial da Saúde - OMS (2014) relata que a atividade física de intensidade moderada praticada por adultos por pelo menos 150 minutos por semana promove

benefícios que vão para além da saúde física, óssea e funcional atingindo também o bem-estar psicológico. Os dados enfatizam ainda que, mundialmente, cerca de 31% das pessoas com idade acima de quinze anos não pratica atividade física suficiente. Monteiro *et al.* (2014) complementam que a prática de atividade física tem sido associada a benefícios de ordem psicológica, auxiliando no combate a doenças como a depressão, além de promover a autoestima e o bem-estar.

Posto isto, a atividade física pode ser importante meio para prevenir e até eliminar fatores de riscos provindos da organização do trabalho, como fadiga excessiva e outros sintomas do estresse (BARRETO; BARBOSA-BRANCO, 2000, MONTEIRO *et al.*, 2014; OMS, 2014). Percebe-se que a atividade física é um importante agente na prevenção e combate de doenças relacionadas ao estresse, uma vez que possui grande efetividade ao atuar no alívio dos sintomas oriundos do estresse, promovendo bem-estar, além de combater a depressão e a ansiedade (BARRETO; BARBOSA-BRANCO, 2000; SILVA; SALLES, 2016). Assim, algumas doenças, como é o caso do estresse, podem estar relacionadas aos hábitos e estilos de vida inadequados e a falta de atividades físicas é incluída neste rol como o quarto principal fator de risco de mortalidade no mundo (MONTEIRO *et al.*, 2014; OMS, 2014).

Barreto e Barbosa-Branco (2000) prosseguem ressaltando que a atividade física é um dos métodos mais fáceis e eficazes de reduzir o estresse, uma vez que há um acúmulo de adrenalina devido a tensões cotidianas, e têm seu nível restabelecido pela atividade física, levando ao relaxamento. Silva e Salles (2016) finalizam afirmando que, a atividade física praticada diariamente, com recomendação de pelo menos trinta minutos, proporciona ao corpo a produção da “beta endorfina”, neurotransmissor que promove a sensação de prazer, tranquilidade e bem-estar que auxilia no combate da depressão, ansiedade e do estresse.

2.3 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR PROFISSIONAIS DA SEGURANÇA PÚBLICA PARA MANEJO DO ESTRESSE

Paredes (2012) realizou um estudo descritivo e correlacional acerca do nível de atividade física e estresse de 40 policiais militares todos do sexo masculino que atuam no serviço operacional da 1ª Companhia do 16º BPM, com sede em Palhoça, SC. Os participantes preencheram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e a Escala de Estresse Percebido (PSS-14), que avaliam o nível de atividade corporal e de estresse, respectivamente.

Ao verificar a correlação da prática de atividade física e estresse ocupacional Paredes (2012) não constatou associação significativa entre estas duas variáveis nos policiais avaliados. Contudo, ao utilizar os parâmetros que Andrade (2001) definiu em seu estudo para classificar o estresse, onde pessoas que obtivessem pontuação igual ou menor a 25 pontos na Escala de Estresse Percebido (PSS-14) seriam classificadas com estresse tolerável e aqueles que recebessem pontuação maior que 25 seriam considerados com estresse preocupante, a pesquisa de Paredes (2012) corroborou para fortalecer a hipótese de que os indivíduos mais ativos possuem maior percentual de estresse tolerável e menor estresse classificado como preocupante, enquanto aqueles profissionais menos ativos possuem percentuais inversamente proporcionais, com menor percentual de estresse tolerável e maior percentual de estresse preocupante. Paredes (2012) conclui ainda que, para a Polícia Militar, a condição de policiais ativos fisicamente garante primeiramente menos gastos com a saúde, tanto física quanto psicológica dos policiais, além de lhes garantir melhores qualidade de vida e desempenho em suas tarefas.

Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) realizaram uma pesquisa de delineamento quase-experimental, na qual 16 adultos (nove homens e sete mulheres), foram avaliados em seus níveis de estresse antes e depois de um programa de atividade física contínua (caminhada, atividade rítmicas, atividades aquáticas, resistência muscular localizada entre outros). Os critérios de seleção dos participantes eram: não estar praticando nenhuma atividade física há pelo menos 12 meses antes da pesquisa e ter frequência mínima de 70% ao programa. Como instrumentos de avaliação os participantes preencheram o Inventário de Sintoma de Estresse, Ficha de Dados Pessoais, Inventário de Qualidade de Vida, Inventário de Autoprodução de Estresse I, Inventário de Autoprodução de Estresse II, Inventário de Afetividade e Inventário de Ansiedade.

Dentre os resultados, Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) não verificaram melhora significativa na qualidade de vida dos sujeitos (social, afetiva, saúde, profissional), mas encontraram diferenças, via teste *t* de *student* nas médias de estresse antes e depois do programa ($p < 0,05$). Para mais, os autores concluem que existem evidências de uma relação estreita entre atividade física e saúde o que corrobora de forma positiva na diminuição de níveis de estresse.

Assim, a atividade física pode ser um método eficaz no manejo das cargas oriundas das atividades laborais dos profissionais de segurança pública, ao passo que as pesquisas ressaltam que indivíduos ativos fisicamente possuem maior tolerância ao estresse quando comparados a profissionais pouco ativos ou não ativos, e conseguem através da prática

regular de atividade física reduzir a tensão provocada pelo serviço trazendo tranquilidade, sensação de prazer e bem-estar (PAREDES, 2012; BARRETO; BARBOSA-BRANCO, 2000; NUNOMURA; CARUSO, 2004; OMS, 2014; SILVA; SALLES, 2016).

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este trabalho consistiu em uma pesquisa de campo na qual buscou-se, por meio da aplicação de instrumentos de autorrelato, verificar o perfil de prática de atividade física e de incidências de estresse do trabalho nos agentes da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas, MG. A partir dos resultados foram verificadas possíveis relações entre os níveis de estresse encontrados e a regularidade da prática de atividade física entre outras correlações (MATSUDO *et al.*, 2001; PASCHOAL; TAMAYO, 2004).

A presente pesquisa se enquadra na abordagem quantitativa, uma vez que recorre à linguagem estatística, vinculação de variáveis, buscando objetividade e os métodos para alçar os dados foram instrumentos que têm por característica a padronização e a neutralidade (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Enquanto pesquisa descritiva, o estudo conduzido busca, conforme Prodanov e Freitas (2013), verificar os fatos tais como ocorrem, analisando, registrando, classificando e interpretando sem que haja intervenção ou influência do pesquisador. E por fim, se trata de um trabalho correlacional dispondo por intento “conhecer a relação ou o grau de associação existente entre dois ou mais conceitos, categorias ou variáveis em um contexto específico” (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, p. 103, 2013).

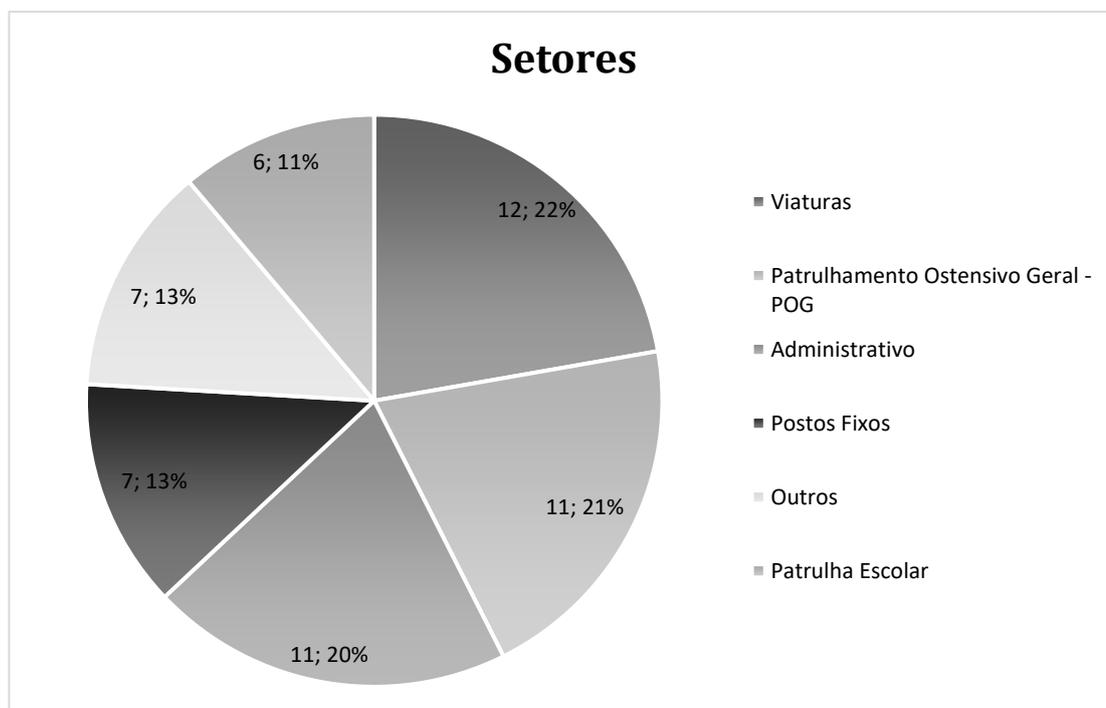
3.2 COLETA DE DADOS

3.2.1 PARTICIPANTES

Participaram 54 agentes do corpo efetivo da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas, MG, que estão em exercício de suas atividades profissionais em diversos setores. A amostra foi composta por 36 homens e 18 mulheres, com idades entre 23 e 53 anos ($M=35,9$; $DP=7,5$), de todos os setores desta instituição. No que diz respeito à escolaridade, todos possuíam, ao menos, o ensino médio completo, exigência mínima para a admissão na carreira da Guarda

Civil Municipal. Do total de guardas que foram avaliados, 46,3% (n=25) tem ensino superior completo, 57,4% (n=31) são casados e o tempo de atuação na GCM variou de 3 a 14 anos (M=6,5; DP=4,4). No gráfico abaixo estão sintetizados os percentuais de participantes em cada setor da GCM.

Gráfico 1. Setores de trabalho dos participantes da pesquisa



O total de participantes da pesquisa representa 60% (n=54) dos colaboradores da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas. Os demais integrantes da instituição (40%; n=36), não puderam participar por motivos que variam entre estarem cumprindo período de férias regulamentar (n=19, 52,77%), indisponibilidade de horário (n=12, 33,33%) e licenças médicas ou desvio de função (n=5, 13,88%), no período de 03 de outubro a 15 de outubro de 2017, quando ocorreu o procedimento de coleta de dados.

3.2.2 INSTRUMENTOS

O presente estudo de campo contou com a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta, validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2001). O instrumento é composto por sete questões abertas e permite verificar o tempo gasto diariamente nas atividades físicas. Este recurso é importante visto que é uma ferramenta objetiva que pode ser utilizada para avaliar a atividade física do indivíduo e verificar a relação

entre a atividade física, saúde e doenças (MATSUDO *et al.*, 2001). O IPAQ é de boa reprodutividade e precisão aceitável possuindo perguntas alusivas à frequência e duração das atividades físicas sendo divididas em três grupos: moderadas, vigorosas e caminhada (BENEDETTI *et al.*, 2007; MATSUDO *et al.*, 2001).

Os participantes também responderam à Escala de Estresse do Trabalho (EET), publicada no Brasil por Paschoal e Tamayo, em 2004. A utilização deste instrumento se deu a fim de avaliar o nível de estresse ocupacional no âmbito psicossocial. A versão que foi utilizada conta com 23 questões que possuem uma escala de concordância que varia de 1 a 5, onde quanto maior o valor atribuído pelo sujeito no que diz respeito a aplicabilidade da afirmativa no seu contexto organizacional mais elevado será seu estresse, sendo distribuída uma pontuação total que varia de 23 a 115 (PASCHOAL; TAMAYO, 2004). Este recurso, segundo Paschoal e Tamayo (2004), pode trazer resultados relevantes uma vez que apresenta boas evidências de validade de construto e confiabilidade.

Por fim, foi aplicado um questionário sociodemográfico contendo 17 questões destinadas a descrição do perfil social, ocupacional e familiar dos participantes. Este questionário foi feito com perguntas que abarcam desde o tipo de serviço que cada agente desempenha na instituição passando por questões de ordem familiar e socioeconômica.

3.2.3 PROCEDIMENTOS GERAIS DE PESQUISA E ÉTICOS

Para viabilizar a condução do trabalho, inicialmente o projeto foi apresentado para o Chefe da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas. No encontro foram passadas informações gerais da pesquisa, tais como procedimentos de aplicação dos instrumentos e questões acerca do sigilo de informações. Além disto, houve a exposição da relevância da pesquisa para a instituição e as possíveis contribuições para o planejamento de ações que enfatizam a qualidade de vida e produtividade na organização.

Posteriormente ao consentimento do chefe da GCM, os participantes foram convidados pelo pesquisador para a aplicação dos questionários de forma individual e coletiva conforme disponibilidade de cada agente, sendo aplicado em uma sala das dependências da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas buscando prezar pelo silêncio, qualidade de iluminação e limpeza. O tempo estimado para aplicação dos questionários foi de, em média, quinze minutos.

Para mais, em observância dos procedimentos éticos que devem ser adotados estabelecidos pelas resoluções 196/96, 466/12 e seus complementares, ambos do Ministério da Saúde, que autorizam e regulamentam pesquisas em seres humanos. Foi entregue para o comando da GCMSL o Termo de Anuência e para cada participante um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os quais resguardam os participantes da pesquisa garantido o total sigilo de identidade e preservação de sua integridade física e psíquica.

3.3 ANÁLISE DE DADOS

A análise de dados ocorreu de forma descritiva e correlacional, com estabelecimento de relações entre variáveis, detalhamento de fatos e diferenciação de grupos (MORAIS, 2005). As análises estatísticas foram conduzidas nos programas Microsoft Excel 2016 e Pacote Estatístico para as Ciências Sociais (SPSS) versão 17.0.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DEMOGRÁFICA E OCUPACIONAL

Os participantes responderam (N=54), juntamente aos inventários de avaliação de estresse no trabalho e prática de atividade física, ao questionário com informações demográficas e ocupacionais. Nas Tabelas 1 e 2 estão expostos os principais resultados.

Tabela 1. Dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa

		Frequência Absoluta	Frequência Relativa
<i>Sexo</i>			
	Masculino	36	66,7%
	Feminino	18	33,3%
<i>Escolaridade</i>			
	Superior completo	25	46,3%
	Superior incompleto	17	31,5%
	Médio completo	12	22,2%
<i>Estado civil</i>			
	Casado	31	57,4%
	Solteiro	16	29,6%
	Separado/Divorciado	7	13%

Tabela 2. Dados de afastamentos do trabalho

		Frequência	Frequência
--	--	------------	------------

	Absoluta	Relativa
<i>Afastamento por doença</i>		
Não	44	81,5%
Sim	10	18,5%
<i>Afastamento por doença nos últimos 4 meses</i>		
Não	53	98,1%
Sim	1	1,9%

No mesmo questionário os participantes foram solicitados a responder, em uma escala *likert* de quatro pontos (Nunca a Todo o tempo), com que frequência problemas na vida pessoal afetam as atividades no serviço, e vice-versa. Os guardas civis também foram perguntados sobre o quão satisfeitos estavam com a instituição (Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas) e com o setor no qual estavam atuando. As respostas a essas perguntas foram respondidas em uma escala do tipo *likert* de cinco pontos (Totalmente insatisfeito a Totalmente satisfeito). As Tabelas 3 e 4 apresentam as frequências de respostas às referidas perguntas.

Tabela 3. Frequências de respostas às perguntas sobre influência dos problemas na vida pessoal/trabalho (N=54)

<i>Frequência de interferência</i>	<i>De problemas do trabalho na vida pessoal (n/%)</i>	<i>De problemas da vida pessoal no trabalho (n/%)</i>
Nunca	7 (13%)	5 (9,3%)
Raramente	24 (44,4%)	23 (42,6%)
Às vezes	17 (31,5%)	17 (31,5%)
Muitas vezes	5 (9,3%)	8 (14,8%)
Todo o tempo	1 (1,9%)	1 (1,9%)

Tabela 4. Frequências de respostas às perguntas sobre a satisfação com o trabalho (N=54)

<i>Grau de satisfação</i>	<i>Com a instituição (n/%)</i>	<i>Com o setor atual (n/%)</i>
Totalmente insatisfeito	0 (0%)	1 (1,9%)
Insatisfeito	5 (9,3%)	1 (1,9%)
Nem insatisfeito Nem Satisfeito	24 (44,4%)	35 (64,8%)
Satisfeito	25 (46,3%);	7 (13%)
Totalmente satisfeito	0 (0%)	0 (0%)

4.2 ANÁLISES DESCRITIVAS DA ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO (EET)

O primeiro objetivo específico foi investigar o nível de estresse apresentado pelos guardas civis. Seguindo as orientações de Paschoal (2004), autora da Escala de Estresse no Trabalho (EET), o levantamento de resultados dos participantes foi feito por meio da obtenção da média de resposta aos 23 itens do teste. Aqueles que obtiveram média igual ou superior a 2,5, foram classificados como “Estresse Significativo”. Aqueles que obtiveram notas inferiores a 2,5 foram classificados como “Sem Estresse Significativo”. Dos 54 participantes, 24 (44,4%) apresentaram “Estresse Significativo”.

Ainda sobre os escores na EET, optou-se por avaliar a normalidade da distribuição dos escores brutos no teste (soma das respostas aos itens). Por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*, verificou-se que a distribuição não segue a normalidade, indicando a necessidade de utilizarmos estatísticas não-paramétricas.

Os resultados desta pesquisa, na qual 44,4% dos guardas apresentaram “Estresse Significativo”, se mostra inferior à de outras pesquisas realizadas, tal como a de Afonso e Gomes (2009), que encontraram 54% (N=52) dos agentes da Guarda Republicana Portuguesa com comprometimento organizacional considerável e relatavam grandes exigências e pressão. Na pesquisa conduzida em Portugal os autores enfatizaram que aqueles que possuíam carga horária de serviço maior e trabalhavam em escala de turnos apresentavam maior índice de exaustão emocional e vontade de abandonar o emprego.

Contudo, os resultados se apresentam maiores que os encontrados por Paredes (2012), que verificou, na Polícia Militar de Santa Catarina, níveis preocupantes de estresse em 37,5% (n=15) dos 40 agentes. Os 62,5% restantes apresentavam estresse classificado como tolerável. Assim, observando o resultado obtido nesta pesquisa pode-se verificar que os níveis globais de estresse dos agentes investigados na Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas, MG, se encontram próximos aos níveis encontrados na literatura.

Sadir e Lipp (2009) enfatizam que o estresse organizacional está na dificuldade do colaborador em lidar com as demandas de seu trabalho, excedendo sua capacidade de enfrentamento, sendo que as condições de trabalho e a organização das demandas profissionais podem ser possíveis estressores.

4.3 ANÁLISES DESCRITIVAS DO INVENTÁRIO DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

O segundo objetivo específico foi avaliar o nível de atividade física dos integrantes da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas e para isto foi utilizado o IPAQ¹, as respostas dos participantes foram interpretadas seguindo as orientações que constam no *website* do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano, núcleo responsável pelo inventário. Os guardas civis foram classificados em cinco categorias, a partir da verificação da frequência e duração de atividades físicas vigorosas, moderadas e caminhadas ao longo da semana. Na Tabela 5 estão as frequências absolutas e relativas de cada categoria.

Tabela 5. Distribuição dos participantes nas categorias de prática de atividade física semanal

Categorias de Atividade Física	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Muito Ativos	23	42,6%
Ativos	17	31,5%
Irregularmente Ativos	10	18,5%
Sedentários	4	7,4%

Observa-se que a maioria dos participantes da pesquisa é classificado como muito ativos ou ativos (74,1%), número próximo, mas superior, ao apresentado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a qual apresentou que cerca 69% dos indivíduos acima de quinze anos praticam atividade física em um nível que seja considerado aceitável.

Paredes (2012) afirma que a atividade física regular contribui para a instituição ao reduzir os gastos com a saúde, na redução de afastamentos por motivos de doenças como doenças crônico-degenerativas (obesidade, câncer, diabetes e etc.) e no combate ao estresse, ansiedade e depressão. Assim, partindo desta ótica, o baixo índice de afastamentos por motivos de doenças apresentados pelos participantes (Tabela 2) desta pesquisa nos últimos 12 meses pode possuir relação inversamente proporcional com o elevado índice de membros ativos fisicamente na corporação.

¹ Para mais detalhes de como foi avaliado o IPAQ, recomenda-se a leitura das orientações na íntegra no *website*: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf (acessado em 14 out 2017) e *Disciplina*

4.4 ANÁLISES INFERENCIAIS

Diante da verificação da não-normalidade dos dados, foram utilizadas estatísticas não-paramétricas para verificar o grau de associação entre as variáveis e diferenças entre grupos.

4.4.1 ANÁLISES DE CORRELAÇÃO

As principais variáveis quantitativas do estudo foram submetidas a análises de correlação de *Spearman*. Foram encontradas associações estatisticamente significativas ($\alpha=0,05$) entre a idade dos participantes e o tempo de efetivo ($r_s=0,53$; $p<0,001$). Outra associação estatisticamente significativa foi encontrada entre a percepção da influência de problemas da vida pessoal no trabalho e a percepção da influência de problemas do trabalho na vida pessoal ($r_s=0,43$; $p=0,001$).

A percepção da influência de problemas do trabalho na vida pessoal também se correlacionou com a satisfação com a instituição, só que negativamente ($r_s=-0,31$; $p<0,05$), enquanto que a satisfação com a instituição se correlacionou positivamente com a satisfação em relação ao setor atual ($r_s=0,35$; $p<0,05$). Por fim, foi verificada associação positiva e estatisticamente significativa entre o estresse ocupacional e a percepção da influência de problemas do trabalho na vida pessoal ($r_s=0,45$; $p<0,05$).

Estes dados corroboram para o entendimento de Sadir e Lipp (2009), ao ressaltarem que a insatisfação no trabalho e o adoecimento estão ligados a expectativas de ordem pessoal que por diversas vezes, são contrapostas pela instituição, como por exemplo, o setor e o horário de trabalho.

Para mais, os resultados sugerem uma relação proporcional de indivíduos acometidos por problemas no trabalho afetam também a vida pessoal e vice-versa (Tabela 2) o que corrobora para o entendimento que as relações interpessoais podem ser influenciadas de forma direta pelo estresse ocupacional (SILVA; SALLES, 2016).

4.4.2 COMPARAÇÕES ENTRE GRUPOS

O terceiro e último objetivo específico deste estudo foi verificar a relação entre os dados sociodemográficos, regularidade da prática de atividade física e indícios do estresse ocupacional dos membros da GCMSL, cujos resultados encontram-se a seguir.

Por meio da condução de análises não paramétricas de comparação entre amostras independentes, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os guardas com e sem Estresse Significativo nas variáveis idade, tempo de contrato e tempo de efetivo. Também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis investigadas com relação ao sexo dos participantes. Algo que contrasta com a pesquisa de Afonso e Gomes (2009), pois eles encontraram em suas pesquisas que quanto maior a idade (acima de 40 anos) e o tempo de serviço na instituição (acima de 3 anos), mais indícios de prevalência de estresse e comprometimento organizacional.

Finalmente, a fim de empreender comparações cruzadas entre a ocorrência de estresse ocupacional e a prática de atividade física, optou-se por realizar uma análise de tabelas cruzadas. Para tanto, optou-se por agrupar os indivíduos categorizados em “Muito ativos”, “Ativos” na nova categoria “Ativos”, e os demais na categoria “Sedentários”. Tal modificação foi feita seguindo critérios de frequência e duração das práticas de atividade física.

Considerando esse novo arranjo, 74,1% dos participantes (n=40) ficaram na categoria “Ativos”. Por meio de comparação cruzada, verificou-se que desse total, 18 (45%) apresentou estresse ocupacional. Entre os participantes “Sedentários”, o percentual de estresse foi ligeiramente menor (42,9%; n=6). Contudo, o valor de p foi maior que 0,05, indicando ausência de associação entre prática de atividade física e estresse ocupacional na amostra.

A falta de associação entre a prática de atividade física e estresse ocupacional nos Guardas Civis Municipais de Sete Lagoas vai de encontro com os resultados da pesquisa realizada por Paredes (2012) na 16ª BPM da Polícia Militar de Palhoça, SC. Em ambas, não foram encontradas associações suficientemente significativas entre as variáveis nível de atividade corporal e estresse.

Para mais, vale ressaltar que ambas as pesquisas utilizaram o IPAQ como instrumento de aferição do nível de atividade física e, as dificuldades encontradas de se corrigir e o fato de não fornecer escores que facilitem a sua interpretação e correlação com outras variáveis possam ser um dos motivos de não se encontrarem associações significativas com as demais escalas utilizadas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS, LIMITAÇÕES E IMPLICAÇÕES DA PESQUISA, SUGESTÕES PARA FUTUROS TRABALHOS

Diante do exposto na presente pesquisa, identificou-se que parte dos agentes da GCMSL investigados possuía estresse classificado como “significante”, algo que contrastou com o alto número de membros ativos fisicamente na corporação. Além disto, vale ressaltar a necessidade de intervenções no âmbito laboral buscando sempre que possível, a motivação e a qualidade de vida dentro da organização para que evite confrontos entre o que a organização necessita e o que o sujeito espera (SADIR; LIPP, 2009).

É notória a necessidade de se buscar uma maior atenção às condições estressoras do ambiente laboral. Acredita-se que buscar evitar o desgaste excessivo do estado emocional do guarda civil através da adoção de escalas de revezamento em ambientes que possam ser considerados detentores de um número muito elevado de agentes estressores possa ser uma forma válida para contribuir na amenização do estresse. Além disto, utilizar-se de estratégias laborais como a adoção de atividade física regular ministrada pela própria instituição, poderiam promover a descarga de tensão oriundas do serviço, podendo criar também, estudos longitudinais acerca dos benefícios da atividade física para a organização e o colaborador.

Finalmente, as principais limitações da pesquisa se dão pela utilização do delineamento correlacional ao invés do explicativo limitando o desenvolvimento desta pesquisa, além disto a falta de associação significativa entre a prática de atividade física e estresse ocupacional pode ser ocasionada pela escolha do IPAQ como instrumento utilizado e talvez a realização de estudos que utilizem outros instrumentos poderão verificar evidências da relação entre estas duas variáveis.

Após finalizar esta pesquisa, várias dúvidas foram sanadas, contudo outras puderam aparecer. Assim, este trabalho possibilitou a análise e esclarecimento de pontos importantes sobre a atividade física, o estresse ocupacional e o perfil sociodemográfico dos agentes da Guarda Civil Municipal de Sete Lagoas, MG. Portanto, espera-se que este estudo seja um meio contributivo para melhorias na qualidade de vida organizacional dos agentes públicos que são garantidores de direitos e da ordem pública na cidade de Sete Lagoas e outras regiões no país e no mundo.

5.1 SUGESTÕES PARA FUTUROS TRABALHOS

Estudos longitudinais que buscassem verificar o efeito da prática de atividades físicas na vivência de estresse ocupacional poderiam contribuir significativamente para o conhecimento sobre o tema. Outra sugestão seria investigar a contribuição da inclusão de

profissionais de psicologia para atuarem na equalização e redução do estresse, tanto em nível institucional quanto no acompanhamento individual.

Por fim, sugere-se também a realização de estudos que abarquem as possibilidades de redução do estresse e ansiedade por meio de atividades que promovem o relaxamento e/ou distração dentro do próprio âmbito laboral, como por exemplo, ioga e pequenos jogos.

REFERÊNCIAS

- AFONSO, J.; GOMES, R. **Stress Ocupacional em Profissionais de Segurança Pública: Um estudo com Militares da Guarda Nacional Republicana**, Universidade do Minho, Braga, Portugal, 2009.
- ANTUNES, H. K. M.; *et al.* **O Estresse Físico e a Dependência de Exercício Físico**. Revista Bras. Med. Esporte – Vol. 12, nº 5, São Paulo, SP, 2006.
- BARDIN, L (2006). **Análise de conteúdo** (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trans.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1977).
- BARRETO, A. C.; BARBOSA-BRANCO, A. **Influência da atividade física sistematizada no estresse e na fadiga dos trabalhadores do Restaurante Universitário da Universidade de Brasília**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde – Vol 5, nº 2, Brasília, DF, 2000.
- BENEDETTI, T. R. B.; *et al.* **Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens Idosos**, Revista Bras. Med. Esporte – Vol. 13, nº 1, São Paulo, SP, 2007.
- BEZERRA, C. M.; MINAYO; M. C; CONSTANTINO, P. **Estresse Ocupacional em Mulheres Policiais**. Tese de Conclusão de Curso (Especialização) – Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Associação Brasileira de Pós-Graduação em Ciências & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, RJ, 2013. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/630/63025680003.pdf>
Acessos em: 11 set. 2017.
- CARVALHO, F. D.; FROESELER, M. V. G. **Trabalho e estresse entre os Guardas Civis Municipais de Sete Lagoas, Minas Gerais**. Monografia (Graduação) – Bacharel em Psicologia, Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas, MG, 2015.
- COSTA, Jurandir Freire. **Violência e Psicanálise**. 3. ed. Rio de Janeiro: Graal, 2003.
- FERNANDES, M. G.; *et al.* **A realidade virtual como novo instrumento para prevenção de sintomas osteomusculares e estresse ocupacional: um estudo piloto**. Artigo. Simpósio no Blucher Proceedings, 2016. Disponível: <<http://www.proceedings.blucher.com.br/article-details/a-realidade-virtual-como-novo-instrumento-para-preveno-de-sintomas-osteomusculares-e-estresse-ocupacional-um-estudo-piloto-25056>>. Acessos em: 21 mai. 2017.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRS, 2009. Disponível: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acessos em: 09 set. 2017.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

- LOPES, L. R. **Segurança pública: uma questão social, legal e de política.** Artigo. Faculdades Atenas, 2009. Disponível em: <http://www.atenas.edu.br/Faculdade/arquivos/NucleoIniciacaoCiencia/REVISTAJURI2006/9.pdf>. Acesso em 11/05/17.
- LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress está dentro de você.** São Paulo: Editora Contexto, 2000.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 5ªed., 2003. Acesso em: 21 set 2017.
- MARGIS, R.; *et al.* **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** Revista Psiquiatr. RS, Porto Alegre, RS, 2003.
- MATOS, J. W. M. **A construção do conceito de segurança pública na jurisprudência do Supremo Tribunal Federal no século XXI.** Dissertação de Mestrado. Faculdade de direito do Sul de Minas: Pouso Alegre, 2013. Disponível: <<https://www.fdsu.edu.br/mestrado/arquivos/dissertacoes/2013/06.pdf>> Acesso em: 11 set. 2017.
- MATSUDO, S.; *et al.* **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e produtividade no Brasil,** Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS, São Caetano do Sul, 2001.
- MONTEIRO, C.; *et al.* **Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: um estudo com idosos.** Artigo. Faculdade de desporto, Universidade do Porto, Porto: Portugal, 2014.
- MORAES, R. **Análise de conteúdo.** Revista Educação, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999. Acesso em: 10 set 2017.
- MORAIS, C.; **Descrição, análise e interpretação de informação quantitativa.** Instituto Politécnico de Bragança, Bragança: Portugal, 2005. <<http://www.ipb.pt/~cmmm/discip/ConceitosEstatistica.pdf>> Acesso em: 10 set 2017.
- MURTA, S. G; TRÓCOLLI, B. T. **Avaliação de Intervenção em Estresse Ocupacional.** Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol. 20, n. 1, pp. 039-047, Brasília, DF, 2004.
- MURTA, S. G; LAROS, J. A.; TRÓCOLLI, B. T., **Manejo de estresse ocupacional na perspectiva da área de avaliação de programas.** Estudos de Psicologia, edição 10(2), p 167-176, Brasília, DF, 2007.
- NASCIMENTO, R.; *et al.* **Estresse ocupacional: um estudo de caso com motoristas de transporte urbano do município do Rio de Janeiro.** Artigo. Revista Raunp, v.8, n.1, p. 19-30, Jun./Nov. 2014.
- NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. **Nível de Estresse em Adultos após 12 meses de prática regular de Atividade Física.** Artigo. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte; 2004. Disponível: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1325/1026>> acesso em 10 set 2017.

OLIVEIRA, P. L.; BARDAGI, M. **Estresse e Comprometimento com a carreira em policiais militares**. Artigo: Boletim de Psicologia, Vol: LIX, nº131: pp. 153-166 Pepsic. Porto Alegre, 2010.

OMS, Organização Mundial da Saúde, **Atividade Física – Folha Informativa**, Genebra, edição 385, 2014. Disponível:

<http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf> acesso em 15 out 2017.

PAIXÃO, A. L. **Crimes, vítimas e policiais**. Tempo Social, USP, São Paulo: Rev. Sociológica, 1997.

PAREDES, D. S. **Nível de Atividade Física e Nível de Estresse de Policiais Militares do 16º BPM de Santa Catarina**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. **Validação da Escala de Estresse no Trabalho**. Brasília, DF, 2004.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho de Campo**. 2ª Ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2003. Acessos em: < <http://www.faatensino.com.br/wp-content/uploads/2014/11/2.1-E-book-Metodologia-do-Trabalho-Cientifico-2.pdf>>. Acessos em: 09 set. 2017.

RUMSEY, D. **Estatística para leigos**. Rio de Janeiro: Editora Starlin Alta Con. Com. Ltda, 2009, 349 p.

SADIR, M. A.; LIPP, M. E. N. **As Fontes de Stress no Trabalho**. Campinas: PUC Campinas, 2009. Disponível: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5154993.pdf> acesso em: 11 set. 2017.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. (2010). **Metodologia de Pesquisa**. Trad. Sob a direção de Daisy Vaz de Moraes. Porto Alegre, RS: Penso Editora, 5ª Edição p. 624.

SANTA-CLARA, H.; *et al.* **Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco**. Artigo: Revista Fatores de Risco nº 35, 2015.

SILVA, J. F. C. **Estresse ocupacional e suas principais causas e consequências**. Tese de mestrado. Rio de Janeiro: Universidade Cândido Mendes, 2010. Disponível em: http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k213171.pdf. Acessos em: 11 mai. 2017.

SILVA, L. A. **Conceito de atividade física e saúde**. Apostila atividade física e saúde. 2015. Disponível em: <<http://repositorio.unicentro.br/bitstream/123456789/404/1/SILVA,%20Luiz%20Augusto%20da%20-%20Conceitos%20de%20Atividade%20F%C3%ADsica%20e%20Sa%C3%BAde.pdf>>. Acessos em 21 mai. 2017.

SILVA, L. C.; SALLES, T. F. A. **O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento.** Revista de Carreiras e Pessoas São Paulo. Volume VI - Número 02 - Mai/Jun/Jul/Ago, 2016.

TAMAYO, A. **Prioridades Axiológicas, Atividade Física e Estresse Ocupacional,** Brasília, DF, 2001.

WERNECK, C. L. G. **Lazer é questão de prioridade e cidadania.** Parceria, Belo Horizonte: Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais, v. 6, n. 80, p. 11, jun. 2000. Disponível: <<https://dspace.almg.gov.br/bitstream/11037/3399/5/3399.pdf>> Acessos em: 01 out. 2017.