



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



WILLIAM HERNANDEZ JOSÉ DE OLIVEIRA FERREIRA

---

**RELAÇÕES ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E ESTRESSE DO TRABALHO DE  
POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE SÃO PAULO**

---

Campinas  
2022



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



WILLIAM HERNANDEZ JOSÉ DE OLIVEIRA FERREIRA

---

**RELAÇÕES ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E ESTRESSE DO TRABALHO DE  
POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE SÃO PAULO**

---

**Orientadora:** Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Graduação da  
Faculdade de Educação Física da  
Universidade Estadual de Campinas  
para obtenção do título de Bacharel  
em Educação Física.

Campinas  
2022

## FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca da Faculdade de Educação Física  
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

F413r Ferreira, William Hernandez José de Oliveira, 1997-  
Relações entre exercício físico e estresse do trabalho de policiais militares do estado de São Paulo / William Hernandez José de Oliveira Ferreira. – Campinas, SP : [s.n.], 2022.

Orientador: Paula Teixeira Fernandes.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Estresse ocupacional. 2. Policiais. 3. Exercícios físicos. 4. Psicologia do esporte. I. Fernandes, Paula Teixeira. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. III. Título.

### Informações adicionais, complementares

**Título em outro idioma:** Relationships between physical exercise and work stress among military police officers in the state of São Paulo

**Área de concentração:** Psicologia do esporte

**Titulação:** Bacharel

**Banca examinadora:**

Leonardo Cavalheiro Scarpato

**Data de entrega do trabalho definitivo:** 13-12-2022

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Me. Leonardo Cavalheiro Scarpato  
**Banca**

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes  
**Orientadora**

FERREIRA, William Hernandez José de Oliveira. **Relações entre exercício físico e estresse do trabalho de policiais militares do estado de São Paulo**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2022.

## RESUMO

**Introdução:** O estresse mental pode agravar ou desencadear diversas doenças devido a sua influência sobre vários sistemas e funções corpóreas, além de propiciar o desenvolvimento de depressão, ansiedade e outros transtornos psicológicos. O trabalho policial possui inúmeros fatores geradores de estresse, o que proporciona aos trabalhadores condições ambientais e situacionais de exposição diária ao estresse mental, contribuindo para piora em sua saúde física e psicológica, influenciando negativamente sua qualidade de trabalho e de vida. Ao mesmo tempo, é reconhecido que o exercício físico (EF) possui grandes benefícios frente aos sintomas, manifestações e percepções de estresse. **Objetivos:** Relacionar a prática de EF com o nível de estresse do trabalho de policiais militares. Discutir os benefícios da prática de EF frente aos fatores estressores da profissão policial-militar. **Métodos:** Fizeram parte do estudo 33 policiais ativos da PMESP, de ambos os sexos, com idades entre 17 e 49 anos, com maioria atuando no interior do estado de São Paulo, ocupando cargos de praças e em modalidade de policiamento operacional. Foi utilizado um questionário de caracterização de autoria própria, a fim de coletar informações individuais da amostra, composto por 28 questões de caráter pessoal, profissional e psicológico. Para a determinação do nível de estresse amostral, foi utilizada a Escala de Estresse no Trabalho (EET), que é validada para nosso país com 13 itens e respostas em escala likert de 5 pontos. A soma das pontuações de cada participante poderia variar entre 13 e 65 pontos. Os questionários foram respondidos *online* e os dados foram organizados em planilhas. Os dados foram estatisticamente descritos e quantificados. Foi testada a normalidade da distribuição de dados pelo teste de Shapiro-Wilk e foi realizada a análise descritiva das variáveis numéricas e categóricas da amostra. O teste de Exato de Fisher foi utilizado para verificar a associação de variáveis categóricas. **Resultados:** A média geral do escore de estresse foi de 29 pontos, o que caracteriza nível elevado de estresse ocupacional, isto é, acima da média de pontos na EET, e a mesma maioria apresentou nível baixo de prática regular de EF. Também foi percebido que a maioria dos policiais com alto nível de estresse não recebia acompanhamento profissional, nem de Psicologia, nem de Educação Física. **Conclusões:** Existe relação entre a prática de exercícios físicos e nível de estresse ocupacional. Nesta relação, muitas variáveis podem intervir fortemente, como o tempo de prática semanal de exercícios e a carga horária de trabalho semanal. Os resultados podem nortear novos estudos científicos acerca do estresse do trabalho, sobretudo do trabalho policial.

**Palavras-chave:** Estresse Ocupacional, Policiais, Exercício Físico, Psicologia do Esporte.

FERREIRA, William Hernandez José de Oliveira. **Relationships between physical exercise and work stress among military police officers in the state of São Paulo**, 2022. Undergraduate Dissertation (Bachelor in Physical Education) – Faculty of Physical Education. University of Campinas, Campinas, 2022.

## ABSTRACT

**Introduction:** Mental stress can aggravate or trigger several diseases due to its influence on various bodily systems and functions, in addition to promoting the development of depression, anxiety and other psychological disorders. Police work has numerous stress-generating factors, which provide workers with environmental and situational conditions of daily exposure to mental stress, contributing to the worsening of their physical and psychological health, negatively influencing their quality of work and life. At the same time, it is recognized that physical exercise (PE) has great benefits in terms of symptoms, manifestations and perceptions of stress. **Objectives:** To relate the practice of PE with the work stress level of military police officers. Discuss the benefits of PE in the face of stressors in the police-military profession. **Methods:** The study included 33 active PMESP police officers, of both sexes, aged between 17 and 49 years, with the majority working in the interior of the state of São Paulo, occupying positions in squares and in operational policing mode. A self-authored characterization questionnaire was used in order to collect individual information from the sample, consisting of 28 questions of a personal, professional and psychological nature. To determine the sample stress level, the Stress at Work Scale (WSS) was used, which is validated for our country with 13 items and responses on a 5-point Likert scale. The sum of the scores of each participant could vary between 13 and 65 points. The questionnaires were answered online and the data were organized in spreadsheets. Data were statistically described and quantified. The normality of the data distribution was tested using the Shapiro-Wilk test and a descriptive analysis of numerical and categorical variables in the sample was performed. Fisher's exact test was used to verify the association of categorical variables. **Results:** The general average of the stress score was 29 points, which characterizes a high level of occupational stress, that is, above the average of points in the TSE, and the same majority presented a low level of regular PE practice. It was also noticed that the majority of police officers with a high level of stress did not receive professional follow-up, neither from Psychology nor from Physical Education. **Conclusions:** There is a relationship between the practice of physical exercises and the level of occupational stress. In this relationship, many variables can strongly intervene, such as weekly exercise practice time and weekly workload. The results can guide new scientific studies about work stress, especially police work.

**Keywords:** Occupational Stress, Police Officers, Physical Exercise, Sport Psychology.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> Caracterização pessoal.....	20
<b>Tabela 2.</b> Caracterização profissional.....	21
<b>Tabela 3.</b> Caracterização da prática de exercício físico.....	22
<b>Tabela 4.</b> Caracterização psicológica .....	23
<b>Tabela 5.</b> Médias das respostas da Escala de Estresse no Trabalho .....	24

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

EET – Escala de Estresse no Trabalho

EF – Exercício Físico

FC – Frequência Cardíaca

HAI – Hipotálamo-Hipófise-Adrenal

PA – Pressão Arterial

PMESP – Polícia Militar do Estado de São Paulo

SNA – Sistema Nervoso Autônomo

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
REVISÃO DE LITERATURA .....	12
OBJETIVOS.....	17
MÉTODOS.....	18
Participantes .....	18
Instrumentos .....	18
Procedimentos .....	19
Análise de dados.....	19
RESULTADOS .....	20
DISCUSSÃO.....	26
CONCLUSÕES.....	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	30
ANEXOS.....	32
ANEXO 1 – CARTA DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA.....	32
ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO .....	43
ANEXO 3 - ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO .....	47
ANEXO 4 – CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA.....	49

## INTRODUÇÃO

É consensual que a violência no Brasil, incessantemente noticiada pelos veículos de comunicação, resulta em sensações como o medo e insegurança em toda população. Em meio a esse cenário, encontram-se os policiais militares, incumbidos da preservação da ordem pública, do combate à criminalidade, da proteção às pessoas e da vigilância quanto ao cumprimento das leis (POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2021). Esses trabalhadores enfrentam riscos diariamente em uma das profissões mais vulneráveis à violência, são obrigados a estarem vigilantes mesmo nos dias de folga, vivem sob ameaças contra si e muitas vezes contra suas famílias, e como se não bastasse, possuem pouco reconhecimento por seus esforços para com a segurança pública. Sendo assim, é de se pensar que o nível de estresse desses profissionais possa estar elevado, e não seria à toa se cada vez mais policiais fossem acometidos por diversas doenças, desencadeadas pelo estresse ocupacional.

Cada vez mais investigado pela Psicologia, o estresse pode ser definido como o esgotamento dos esforços regulatórios para que se mantenha o equilíbrio psicofisiológico do indivíduo (LIPP, 2001 apud ROSSETTI, 2008). Os autores ressaltam que os sistemas se relacionam para que o organismo se mantenha em equilíbrio – homeostase – explicando, assim, a influência do prejuízo de um sobre a eficiência do outro. Um exemplo disso é o estresse mental poder resultar no agravamento ou na ocorrência de doenças, devido ao sistema imunológico sofrer queda na sua atuação (LIPP, 2001 apud ROSSETTI, 2008).

Além de o fator estressor ser atrelado ao prejuízo psicofisiológico do indivíduo, a inaptidão física mostra-se também impactante, o que pode gerar ainda mais estresse e outros males (POLLOCK, 1993).

Dantas (2010) destaca que, apesar do estresse ser quase sempre passível de recuperação, faz-se importante e necessário o trabalho de prevenção, devidamente e preferencialmente acompanhado por profissionais de Educação Física, tratando-se da prática de exercícios físicos, e de Psicologia, tratando-se da regularidade de um acompanhamento psicológico, ambos com finalidade de recuperar, gerar ou manter a qualidade de vida.

De acordo com a Polícia Militar do Estado de São Paulo (2021), um dos objetivos estratégicos traçados para os anos compreendidos entre 2020 e 2023 é a promoção de ações voltadas à proteção da vida e da saúde integral dos policiais, com acolhimento e zelo por sua integridade física e psicológica e de sua saúde ocupacional. Assim, fica evidente o esforço para a manutenção e o estabelecimento de um ambiente de trabalho com condições para o acometimento mínimo de estresse, mas no que se refere à segurança pública no Brasil - isto diante dos incontáveis casos publicamente noticiados referentes à segurança pública - todo e qualquer esforço parece sempre ser ineficiente.

O trabalho policial tem entre as suas características a imprevisibilidade da rotina e com isso, das fontes de estresse que os profissionais irão enfrentar em determinado momento. Outros importantes fatores que podem contribuir para o estresse diário de trabalhadores incluem as experiências anteriores aos presentes eventos, gerando e/ou intensificando estresse e ansiedade, mesmo antes que aconteçam (ROSSETTI, 2008).

Um aspecto relevante neste cenário é a relação do estresse com a prática de exercício físico:

Os estudos que associam a prática de exercício físico e estresse mostram que o exercício possui efeito benéfico sobre os sintomas e manifestações do estresse. Além de aliviar o estresse, promove um aumento na autoestima, diminui depressão e isolamento social, promovendo também o aumento do bem estar geral (MASSOLA, 2007, p. 48).

Muitas são as produções científicas que possuem como temática a relação entre estresse e exercício físico, mas o que de fato tornou necessária a investigação acerca da relação entre os dois termos é a falta de abordagens científicas sobre a saúde ocupacional de policiais militares, e neste caso, de policiais militares da Polícia Militar do Estado de São Paulo (PMESP). Este trabalho é interessante e relevante para a compreensão do quanto a Educação Física e o exercício físico podem colaborar para com os profissionais de polícia que apresentam um nível de estresse acima da média, o que os tornam vulneráveis a prejuízos tanto na atuação no trabalho, como em sua saúde física e psicológica, influenciando diretamente em sua qualidade de vida.

## REVISÃO DE LITERATURA

Inicialmente conceituado por Hans (1946), o estresse se trata de uma resposta do corpo à demandas de diferentes naturezas, tendo consequências tanto favoráveis quanto desfavoráveis à saúde. Posterior a isso, o estresse foi complementarmente definido como o esgotamento dos esforços regulatórios de diversos sistemas fisiológicos para que se mantenha a homeostase, isto é, o equilíbrio psicológico-fisiológico do organismo (LIPP, 2001 apud ROSSETT, 2008).

Para se compreender a fisiologia por trás das respostas ao estresse, é preciso conhecer sua relação direta com o Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e o eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HHA). O SNA possui inervação simpática de órgãos viscerais, glândulas, músculo liso, vasos e do coração - daí sua importância homeostática -, relacionando-se diretamente com a liberação de noradrenalina na glândula adrenal, que se encarrega da secreção de adrenalina, hormônio neurotransmissor corresponsável por alterações fisiológicas agudas, como a elevação da Frequência Cardíaca (FC) e elevação da Pressão Arterial (PA) (TSIGOS, 2020). Já o eixo HHA irá estimular a secreção e circulação de vários outros hormônios, como o hormônio liberador de corticotrofina, que pode atuar em várias regiões cerebrais e estimular na hipófise a liberação do hormônio adrenocorticotrófico, sendo este responsável por atuar no córtex da glândula adrenal, liberando cortisol e outros hormônios glicocorticóides, que por sua vez, têm o poder de potencializar efeitos desencadeados pelo SNA (TSIGOS, 2020).

Os efeitos do estresse mental, e suas respostas fisiológicas, podem atingir todos os sistemas do corpo humano, repercutindo sobre o crescimento, sono, apetite, envelhecimento, densidade óssea, tensão muscular, reprodução, entre outros. Dentre esses sistemas, destacamos:

- Sistema cardiovascular, que tem como resposta imediata ao mínimo de estresse a já citada elevação da FC e, também, a elevação da PA e do débito cardíaco (TSIGOS, 2020). Se prolongado, o estresse mental pode acarretar em hipertensão arterial, aumento da resistência à insulina e elevação do nível glicêmico, sendo esses dois últimos importantes precedentes para o acometimento de diabetes mellitus tipo II (KJELDSEN, 1996). Também há

facilitação, através dos hormônios glicocorticóides, para um acúmulo de gordura visceral de composição pró-inflamatória, que pode levar ao desenvolvimento de aterosclerose, de arteriosclerose e ao aumento do nível de LDL colesterol (VALE, 2005). Concomitantemente, as elevações de PA e FC fazem com que a força de contração cardíaca seja aumentada, predispondo a espasmos coronários e formação de trombos (LOURES, 2002).

- Sistema digestivo, que pode sofrer com restrição de fluxo sanguíneo assim que o sistema simpático estiver ativo e o fluxo sanguíneo periférico for aumentado, tem a motilidade e secreção de enzimas e ácidos digestivos inibidas (TSIGOS, 2020). Agudamente, o estresse pode levar a um estado de adaptação caracterizado pela eliminação abrupta de resíduos por meio das fezes, levando o indivíduo à perda de peso corporal (TSIGOS, 2020). Cronicamente, o estresse tem a capacidade de propiciar ambiente fisiológico favorável à síndrome do cólon irritável, caracterizada por diarreia, cólicas e distensões abdominais, e ainda, propiciar o acometimento de úlcera péptica (TSIGOS, 2020).
- Sistema imunológico, que ao ser influenciado pelo estresse, principalmente pelo aumento de cortisol liberado após ativação do eixo HHA, tem como resposta a imunossupressão, facilitando o acometimento de doenças infecciosas e desenvolvimento de tumores (TSIGOS, 2020). Além disso, o estresse prolongado pode acarretar uma cascata de consequências para o equilíbrio entre componentes da imunidade inata e da imunidade adquirida, principalmente das moléculas sinalizadoras das respostas imunes entre as células, as citocinas, fazendo com que haja diminuição das ações da imunidade celular, facilitando o surgimento de infecções e agravamentos de doenças autoimunes (TSIGOS, 2020).

O estresse mental, além de impactar diretamente sobre os sistemas do corpo, pode implicar em transtornos neurológicos, como o transtorno bipolar, transtorno depressivo, transtorno de estresse pós-traumático, síndrome do pânico, e outros (DABAN, 2005).

Também muito impactante à saúde, a inatividade física, e por consequência a inaptidão física, se mostra capaz de potencializar os efeitos do estresse mental e até causar outros males.

Reconhecidamente, existe um conjunto de evidências que começa a demonstrar, sem sombra de dúvidas, que a inatividade física e a condição de sedentarismo representam uma séria ameaça ao organismo, provocando deterioração das funções corporais (POLLOCK, WILMORE, 1993, p. 45).

Em contrapartida, a prática regular de atividade física está associada diretamente à melhora da qualidade de vida, restabelecimento da saúde e redução dos índices de mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis.

Sobre a saúde de trabalhadores do serviço público, a atividade física e o exercício físico mostram-se com grande influência, principalmente na redução dos riscos e acometimentos de doenças cardiovasculares, síndromes metabólicas e estresse mental (OLIVEIRA, 2021).

No que se refere ao estresse advindo do ambiente e das relações de trabalho, e especificamente do trabalho policial, fica evidente a necessidade do estabelecimento de condições de trabalho para o acometimento mínimo de estresse, proporcionando maior segurança e estabilidade à saúde dos servidores. Devido a isso, segundo a própria Polícia Militar do Estado de São Paulo, entre os anos de 2020 e 2023 estão postas em prática estratégias voltadas à promoção e restabelecimento da saúde integral dos policiais, incluindo acolhimento e assistência psicológica. Logo, evidencia-se o esforço da instituição para deixar a insalubridade da profissão policial-militar menos nociva à saúde física e psicológica de seus colaboradores (POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2021).

Diversos estudos apontam que a prática de atividade física regular e vigorosa tem impactos positivos sobre a atuação laboral, como o aumento da capacidade física para o trabalho extenuante, aumento da capacidade de suportar cargas de estresse mental e diminuição da percepção de esforço (DIAS, 2017). No mesmo sentido, é visto que o comprometimento e a motivação para o trabalho são maiores em ambientes considerados satisfatórios, o que pode resultar em, ou colaborar para, um aumento da qualidade de vida dos trabalhadores (JUNIOR, 2019).

Em profissões com extensas jornadas de trabalho - como a própria profissão de policial militar -, a qualidade do sono e a sua duração são muito relevantes para a qualidade de vida no trabalho e redução do estresse (OLIVEIRA, 2021). Nessa perspectiva, a prática de atividade física é vista como colaboradora para a melhora da qualidade do sono e dos marcadores de saúde, tendo em vista que a qualidade e duração do sono estão associadas com a menor chance de serem acometidas doenças e outras condições desencadeadas pelo estresse mental (OLIVEIRA, 2021).

O trabalho policial tem entre as suas características a imprevisibilidade da rotina e, com isso, das fontes de estresse que os profissionais enfrentam em determinado momento, potencializados pelas experiências anteriores, ocasionando mais estresse e ansiedade, mesmo antes que algum evento estressor ocorra novamente (ROSSETTI, 2008).

Somado a isso, o receio quanto ao futuro próximo, também pode intensificar ou resultar em crises de pânico e ansiedade, sendo esta última definida como resposta antecipatória ou vestigial ao fator estressor:

[...] é normal a ansiedade se manifestar em circunstâncias que propiciam perigo oriundo de uma situação ameaçadora em específico, parte da reação de “luta e fuga” para sobrevivência, ou por alterações no meio ambiente, atreladas ao processo de desenvolvimento econômico, social e cultural (HETEM, GRAEFF, 2004, p. 48).

Somente no ano de 2021, a PMESP realizou por todo o estado de São Paulo mais de 20 milhões de atendimentos, isto apenas em relação às ligações de cidadãos ao número de emergência policial 190, e ainda, 100 mil prisões em flagrante e apreensões de jovens infratores, além de localizar e recuperar cerca de 40 mil veículos feitos produtos de roubo e furto, também resgatou mais 150 mil pessoas em diversas situações e condições de risco, sobretudo em relação à violência, entre outras ações, considerando todas as modalidades e departamentos da instituição, como o Corpo de Bombeiros (POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2021). São números que expõem toda a carga de trabalho que esses policiais recebem diariamente, e mostram como são inúmeras as possibilidades de eventos e fatores estressores nocivos à saúde do profissional de segurança pública.

No mesmo ano, o estado de São Paulo apresentou o número de mortes em suas forças policiais em decorrência de confrontos diretos com a criminalidade: foram

registrados 25 policiais mortos, e apesar de refletir uma redução de 49% em relação a 2020, os dados ainda podem ser capazes de desencadear entre os policiais ativos o estresse ocupacional, incluindo ansiedade, através de inúmeros fatores os quais já estão expostos (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2022).

Ademais, O Fórum expõe que São Paulo é o estado com o maior índice de suicídio entre policiais ativos, detendo 23,7% de todos os casos nacionais relatados. Cogita-se que as mortes por causas externas (fora do turno de trabalho) sejam as maiores influências para esse índice, pois representam mais de 70% de todas as mortes de policiais no país (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2022).

Evidencia-se, portanto, que o estresse ocupacional está presente dentre as forças policiais e não há dúvidas de que a saúde desses servidores está ameaçada, seja no curto ou no longo prazo. O estresse mental mostra-se capaz de deteriorar funções corporais e desencadear inúmeros males ao corpo e à mente. Já o exercício físico tem o poder de prevenção, recuperação, amenização da percepção de estresse, de seus efeitos, promoção da saúde e melhora da qualidade de vida. Sendo assim, este Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo o entendimento das relações entre o nível de prática de exercício físico de policiais militares e seu nível de estresse ocupacional.

## **OBJETIVOS**

- Identificar as relações entre o nível de prática de exercício físico e nível de estresse em policiais militares.
- Discutir os benefícios da prática de exercício físico frente aos fatores de estresse do trabalho policial.

## **MÉTODOS**

Este trabalho investigou as relações entre a prática regular de exercícios físicos e o estresse do trabalho em policiais militares atuantes no estado de São Paulo. O estudo obteve a aprovação de seu projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP em 11 de maio de 2022 - CAAE: 56449322.6.0000.5404 e parecer: 5.401.510 (Anexo 1).

### **Participantes**

Fizeram parte do estudo 34 policiais militares da PMESP, do sexo feminino e masculino, com idades entre 17 e 49 anos. O critério de inclusão era estar trabalhando ativamente na PMESP, independentemente de suas modalidades de policiamento. O critério de exclusão era estar ainda em estágio probatório ou em curso de formação.

### **Instrumentos**

- Questionário de caracterização de autoria própria para esta pesquisa, com a finalidade de avaliar características individuais dos participantes do estudo. O questionário continha 28 itens a serem respondidos, levantando: informações pessoais, como idade, gênero, cor, estado civil, grau de instrução (itens 1 ao 5); informações profissionais, como tempo de serviço, modalidade de policiamento, graduação e posto na corporação (itens 6 ao 10); informações acerca da prática de exercícios físicos (itens 11 ao 22); e informações de caráter psicológico (itens 23 ao 28) (Anexo2).
- Escala de Estresse no Trabalho (EET): em sua versão reduzida, validada nacionalmente, contém 13 itens classificados em uma escala Likert de 1 a 5 pontos, sendo: 1 (discordo totalmente), 2 (discordo), 3 (concordo em parte), 4 (concordo) e 5 (concordo totalmente). Assim, o resultado da escala para cada respondente podia variar entre 13 e 65 pontos, e o resultado médio para cada item podia variar entre 1 e 5 pontos conforme sua classificação média (PASCHOAL, TAMAYO, 2004). Esta versão foi elaborada para que se tenha praticidade na aplicação e para que haja adequação a ambientes organizacionais diversos e a ocupações variadas (Anexo 3).

## **Procedimentos**

Posteriormente à submissão e aprovação do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Campinas, o estudo foi divulgado e realizado pelos pesquisadores na internet, através de compartilhamento no *Instagram*, e fez-se uso de ferramentas gratuitas, como o *Google Forms*. Foi elaborado um convite para a participação dos policiais e estes se voluntariaram ao aceitarem participar da pesquisa (Anexo 4). Desde o primeiro contato, os voluntários foram conscientizados de que se tratava de uma investigação exclusivamente acadêmica, sem efeitos de avaliação pessoal ou profissional.

Os questionários continham em seu corpo explicações acerca do preenchimento e foram disponibilizados assim que os participantes assinaram digitalmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, também lhes disponibilizado através do link presente junto ao convite compartilhado.

Os questionários foram preenchidos sem limite de tempo para conclusão, e como foram realizados via internet, puderam ser respondidos em qualquer momento e lugar.

Os dados coletados foram armazenados em dispositivo eletrônico do tipo HD externo e ficaram sob supervisão somente da equipe de pesquisadores, garantindo o sigilo de qualquer informação pessoal, inclusive da identidade do participante.

## **Análise de dados**

Os dados foram estatisticamente descritos, categorizados e quantificados por meio da ferramenta *Microsoft Office Excel*. Para verificar a normalidade de dados, foi realizado o teste de Shapiro-Wilk. E para a comparação de determinadas variáveis categóricas foi utilizado o teste de Exato de Fisher, com significância estabelecida em 5%.

## RESULTADOS

O presente estudo contou com um total de 34 participantes. No entanto, 33 responderam todas as questões, sendo um único respondente excluído da pesquisa. Assim, a análise descritiva dos dados foi realizada com as respostas de 33 participantes.

Na Tabela 1 está descrita a caracterização pessoal da amostra, composta de policiais com idade média de 36 anos, sendo 31 policiais do sexo masculino, de maioria (52%) autodeclarada de cor preta ou parda, e do total, foi identificado que 39% apresentam formação completa em Ensino Superior.

**Tabela 1.** Caracterização pessoal

VARIÁVEIS		MÉDIA	N = 33	%
Idade		36		
Cor	Preta/parda		17	52
	Branca		16	48
Sexo	Masculino		31	94
	Feminino		2	6
Formação completa	Ensino Médio		20	61
	Ensino Superior		13	39

Legenda: N = número de participantes; % = percentual em relação ao total de participantes.

Na Tabela 2 está descrita a caracterização profissional da amostra. Quanto ao tempo de atividade, 22 profissionais declararam atuar há mais de 10 anos na PMESP. Do total, 91% exercem funções operacionais (não correspondentes às atividades do tipo interna, como administração, medicina, atendimento telefônico, etc.). Atuam no interior do estado 94% da amostra, 85% relataram ter carga de trabalho acima de 40 horas semanais e 82% responderam que o trabalho que exercem é estressante. Foi levantado também que somente 1 respondente da pesquisa se enquadra como Oficial da PMESP, sendo assim, a grande maioria compõe-se de praças (soldados, cabos, sargentos,).

**Tabela 2.** Caracterização profissional

VARIÁVEIS		N = 33	%
Tempo de atuação profissional	Até 10 anos	11	33
	Mais de 10 anos	22	67
Localidade de atuação	Interior	31	94
	Capital	2	6
Tipo de atuação	Operacional	30	91
	Interna	3	9
Escala hierárquica	Praça	32	97
	Oficial	1	3
Carga horária semanal	Até 40	5	15
	Acima de 40	28	85
Trabalho estressante	Sim	27	82
	Não	6	18

Legenda: N = número de participantes; % = percentual em relação ao total de participantes.

Na Tabela 3 está descrita a caracterização relativa à prática de EF dos participantes, sendo destes, 48% considerados regularmente ativos, isto é, praticam ao menos 150 minutos semanalmente, tal como prevê a Organização Mundial da Saúde (CAMARGO, 2020). Do total, somente 21% relataram praticar exercícios sob a supervisão de um profissional de Educação Física. A maioria informou preferir a prática de exercícios do tipo aeróbio (58%) e sendo realizada fora do quartel (61%), bem como informou o principal objetivo da prática como sendo a saúde (76%). Além disso, os 33 participantes concordaram que a prática de EF contribui para um melhor desempenho no trabalho e 31 concordaram que a prática regular ajuda no combate ao estresse,

embora 61% do total acreditam que o tipo de trabalho que exercem não os motiva a praticar EF.

**Tabela 3.** Caracterização da prática de exercício físico

VARIÁVEIS		N = 33	%
Fisicamente ativo	Sim	16	48
	Não	17	52
Prática sob supervisão profissional	Sim	7	21
	Não	26	79
Exercício de preferência	Aeróbio	19	58
	Anaeróbio	14	42
Local de prática	Fora do quartel	20	61
	Dentro do quartel	13	39
Principal objetivo da prática	Saúde	25	76
	Qualidade de vida	3	9
	Condicionamento físico	5	15
Exercício ajuda no desempenho laboral	Sim	33	100
	Não	0	0
Exercício ajuda no combate ao estresse	Sim	31	94
	Não	2	6
Trabalho motiva a prática	Sim	13	39
	Não	20	61

Legenda: N = número de participantes; % = percentual em relação ao total de participantes.

A Tabela 4 apresenta a caracterização psicológica dos participantes. Do total de 33 policiais, 18 demonstraram nível de estresse alto (46), isto é, acima da média amostral (38). No geral, 58% informaram que já tiveram algum acompanhamento psicológico, seja através da corporação ou por iniciativa própria.

**Tabela 4.** Caracterização psicológica

VARIÁVEIS		EET = 38	N = 33	%
Nível de estresse	Alto	46	18	55
	Baixo	28	15	45
Acompanhamento psicológico	Sim		19	58
	Não		14	42

Legenda: EET = pontuação média na Escala de Estresse no Trabalho; N = número de participantes; % = percentual em relação ao total de participantes.

Na Tabela 5 estão apresentadas as médias das pontuações quanto às respostas de cada questão do instrumento EET (PASCHOAL, TAMAYO, 2004), classificadas em ordem decrescente. Dentre as questões que apresentaram maiores médias na escala de estresse, tem-se: “Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais”, com média igual a 4,0; “Fico irritado por ser pouco valorizado por meu(s) superior(es)”, com média igual a 3,5; “A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante” e “Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional”, ambas com média igual a 3,4. A resposta média dos itens desta escala foi de 2,9 pontos, o que reflete em 7 das 13 afirmações (54%) estarem acima da média, e portanto, são afirmações que os participantes, no mínimo, concordam parcialmente.

**Tabela 5.** Médias das respostas da Escala de Estresse no Trabalho

<b>ITEM</b>	<b>AFIRMAÇÕES</b>	<b>MÉDIA</b>
4	Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais	4,0
8	Fico irritado por ser pouco valorizado por meu(s) superior(es)	3,5
2	A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante	3,4
6	Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional	3,4
9	As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado	3,2
1	A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso	3,1
3	Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu(s) superior(es) sobre o meu trabalho	2,9
10	Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade	2,6
5	Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além da minha capacidade	2,5
12	A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem me causado irritação	2,5
7	Fico de mau humor por me sentir isolado na organização/corporação	2,4
11	A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	2,4
13	O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me irritado	2,3
<b>MÉDIA GERAL DOS ITENS</b>		<b>2,9</b>

Ao se utilizar do teste de Shapiro-Wilk, a fim da verificação da normalidade na distribuição dos valores obtidos na EET, teve-se como resposta que os dados não seguiam uma distribuição normal ( $p < 0,05$ ).

Na comparação das variáveis “nível de estresse” e “fisicamente ativo”, “variáveis-chave” para o propósito da pesquisa, verificou-se que estatisticamente não houve significativa correlação, através do teste de Exato de Fisher. Bem como, verificou-se que ao se utilizar da comparação entre quaisquer variáveis categóricas, como as caracterizações pessoais, profissionais, psicológicas e referentes à prática de exercício físico, também não houve significativa correlação estatística ( $p < 0,05$ ). No entanto, não se descartaram as possíveis interpretações referentes às tendências e evidências apresentadas pelas informações coletadas.

## DISCUSSÃO

A fim de relacionar a prática regular de exercícios físicos com os níveis de estresse mental de policiais militares estaduais e discutir os possíveis benefícios da prática de exercício físico frente aos fatores estressores da atuação militar, este estudo caracterizou-se por um caráter descritivo, pautado em uma análise de corte transversal da amostra e de hipóteses favoráveis à prática de EF como forma de combater o estresse ocupacional.

Claro que se tratando do maior efetivo policial militar nacional, com aproximadamente 100 mil policiais, o número de respondentes à presente pesquisa foi muito pequeno, mas não deixou de refletir alguns dos problemas enfrentados muito provavelmente pela maioria do efetivo geral.

Dentre as hipóteses do estudo, estava a suposição de que a maioria dos profissionais de segurança participantes apresentasse níveis altos de estresse em comparação à média amostral (38 pontos na EET), levando em consideração o tipo de atuação e as fontes de estresse inerentes ao trabalho policial. Tal hipótese se mostrou verdadeira, com 55% dos participantes apresentando níveis de estresse acima da média amostral (46) expressada pela Escala de Estresse no Trabalho.

Do total de respondentes da pesquisa que apresentaram nível elevado de estresse, 94,4% concordam que o trabalho influencia no estresse e 100% concordam que o exercício influencia no combate ao estresse, porém 54% não praticam exercícios físicos regularmente, o que se deve a uma série de fatores, como a carga horária extensa, a falta de motivação, o esgotamento psicológico, e outros.

Apesar de se tratar de diferentes variáveis, o estudo de Barreto (2019), apresentou evidências de que policiais militares de Salvador têm propensão a estarem com baixa capacidade para o trabalho quando possuíam carga horária semanal superior a 40 horas, e ainda, possuíam maiores chances de se tornarem obesos. Dados que se ligam fortemente à relação entre estresse do trabalho e suas influências na qualidade de vida, com a prática de exercício físico, como sendo um dos maiores aliados na prevenção e no combate à obesidade.

Neste trabalho, dos participantes com estresse acima da média (18), 72,2% informaram carga semanal de trabalho superior a 40 horas, além de que também informaram nunca terem recebido acompanhamento psicológico.

Como destacado por Dantas (2010), o trabalho conjunto de profissionais da área da Educação Física e da Psicologia, tem grandes influências sobre a geração, recuperação e manutenção da qualidade de vida do trabalhador. Os achados deste TCC contribuem para este entendimento, levando em consideração o número pequeno de policiais que procuram ou são orientados a procurarem por acompanhamento desses profissionais como forma de lidarem com o estresse ocupacional.

Dos participantes estressados acima da média, e que praticam exercícios regularmente, 50% relataram um tempo de prática compreendido entre duas e quatro horas semanais. Um tempo praticamente mínimo para prática semanal, tendo como orientação da OMS a prática de ao menos 150 minutos semanais de exercícios físicos vigorosos. Logo, pensa-se que estes indivíduos poderiam ter níveis de estresse mais baixos caso praticassem exercícios físicos durante mais tempo na semana.

A Organização Mundial da Saúde informa que a prática de 150 a 300 minutos de exercícios físicos semanais tem a capacidade de aumentar a proteção do indivíduo contra doenças não transmissíveis, além de outros benefícios adicionais à saúde, o que inclui a saúde mental e a saúde ocupacional do trabalhador (CAMARGO, 2020).

Do grupo de participantes estressados acima da média, e que foram orientados pela corporação a procurar por acompanhamento psicológico, somente 36% buscam realizar exercícios físicos com regularidade. Dados que revelam a necessidade da indicação e orientação sobre a prática de exercícios físicos, tanto pelo profissional de Psicologia quanto pela própria corporação. Tal necessidade que vai além das estratégias voltadas à promoção e restabelecimento da saúde integral dos policiais, preconizadas pela instituição entre os anos de 2020 e 2023, que não incluem assistência relacionada à prática de exercícios físicos, somente se referindo a acolhimento psicológico.

É evidente que para as atribuições de um policial militar e para o desempenho pleno de sua capacidade para o trabalho, seja necessário um reforço psicológico, mas concomitante a isso, está claro que as capacidades físicas têm papel fundamental no desempenho do trabalhador, principalmente se tratando de funções operacionais.

Em campo apropriado para comentários livres dos participantes da pesquisa, observou-se que boa parte do grupo relatou indisposição e falta de tempo para a prática regular de exercícios físicos. Informações que corroboram com outro achado deste estudo, no qual 61% dos respondentes afirmam que o trabalho não lhes motiva à prática de exercícios físicos. Outro dado que vai de encontro a essa tendência é de que os exercícios mais praticados pelos policiais são do tipo anaeróbio – do grupo com estresse acima da média e prática regular, 63% preferem anaeróbios –, como a musculação, que necessita de um tempo curto de execução em relação ao tipo aeróbio (corrida, caminhada, ciclismo, etc.). Mais uma evidência da falta de tempo livre que o policial militar tem, mesmo em suas horas de folga.

Uma das limitações deste estudo é a ausência de algumas questões sobre as horas de folga desses policiais, como a realização ou não de horas extras de trabalho com a finalidade de complementar renda, já que muitos indicaram a falta de incentivo e valorização, principalmente monetária, como uma das fontes de estresse do trabalho policial. Caso um número expressivo de policiais se queixasse da realização de horas extras, consequentemente a carga horária seria aumentada, surgiriam novos fatores e possivelmente novas interpretações poderiam ser discutidas.

Este estudo cumpriu com seu principal objetivo: relacionar a prática de exercício físico com o nível de estresse ocupacional em policiais. E com certeza, ao ser realizado um estudo mais abrangente, com maior número de profissionais respondentes, os achados serão muito mais significativos. Tem-se assim que a maior limitação deste estudo é realmente sua proporção frente à enorme instituição que é a PMESP, não devendo ter suas conclusões generalizadas para todo o efetivo de policiais ativos do estado.

Com muitas lacunas a serem preenchidas pela literatura da Psicologia em associação à Educação Física, com a finalidade de entender como as duas áreas podem contribuir com o combate e a prevenção do estresse ocupacional, este TCC deu um importante ponto de partida para outras pesquisas nessas áreas e com grande potencial de esclarecer ainda mais questões e propor novas soluções.

## CONCLUSÕES

A maioria dos participantes da pesquisa apresentou nível de estresse acima da média amostral. Destes, nove em cada dez concordam que o trabalho policial contribui para o acometimento de estresse mental e todos concordam que a prática de exercícios físicos ajuda no combate ao estresse, apesar de mais da metade desses profissionais não os praticarem com regularidade. Foi identificado que devido a muitos fatores (como carga horária extensa, desmotivação), exercícios anaeróbios são os mais praticados, e ainda, sem a supervisão de profissionais de Educação Física, e a maioria dos policiais também não procuram e não são orientados a procurarem por acompanhamento psicológico, mesmo diante de diversas evidências de que o trabalho policial possui inúmeros fatores estressantes ao corpo e à mente dos servidores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, C. R.; LINS-KUSTERER, L.; CARVALHO, F. M. *Workability os military Police officers*. Revista de Saúde Pública. 2019, v. 53.

CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. 2020.

DABAN, C.; VIETA, E.; MACKIN, P.; YONG, A. H. *Hypothalamic-pituitary-adrenal axis and bipolar disorder*. *Psychiatr. Clin. North Am.* V. 28, n. 2, p. 469-480, jun. 2005.

DANTAS, M. A.; BRITO, D. V. C.; RODRIGUES, P. B.; MACIENTE, T. S. **Avaliação de estresse em policiais militares. Psicologia: teoria e prática**. São Paulo, v. 12, n. 3, p. 66-77, mar. 2010.

DIAS, D. F.; LOCH, M. R.; GONZÁLEZ, A. D.; ANDRADE, S. M.; MESAS, A. E. **Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas**. Revista de Saúde Pública, PUC - São Paulo, São Paulo, v. 51, jul. 2017.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Mortes policiais: números que retratam caminhos muito mal elaborados de nossa sociedade**. Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2022, jul. 2022.

HANS, S. **The general adaptation syndrome andt hediseases of adaptation**. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, v. 6, n. 2, p. 117-230, fev. 1946.

HETEM, L.; GRAEFF, F. **Transtornos de ansiedade**. São Paulo: ATHENEU, São Paulo, p. 48, 2004.

JUNIOR, E. V. S.; CUNHA, C. V.; OLIVEIRA, B. G.; BONFIM, E. S.; BOERY, R. N. S. O.; BOERY, E. N. **Nível de atividade física e qualidade de vida de profissionais bancários**. *Enferm. Actual Costa Rica*, v. 36, p. 36-47, jun. 2019.

KJELDSSEN, S. E.; MOAN, A.; PETRIN, J.; WEDER, A. B.; JULIUS, S. *Effects of increased arterial epinephrine on insulin, glucose and phosphate*. *Blood pressure*. V. 5, n. 1, p. 27-31, 1996.

LOURES, D. L.; SANT'ANNA, I.; BALDOTTO, C. S. R.; SOUSA, E. B.; NÓBREGA, A. C. L. **Estresse Mental e Sistema Cardiovascular**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Rio de Janeiro, Niterói, v. 78, n. 5, p. 525-530, 2002.

MASSOLA, R. **Estresse “versus” Qualidade de Vida: Uma Abordagem para Educadores**. Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida. São Paulo, Campinas, Ipês Editorial, p. 48, 2007.

OLIVEIRA, E. S.; CORTES, S. F.; CARVALHO, L. R.; SOARES, L. C. B.; LOPES, Y. A.; SILVA, T. M.; NASCIMENTO, E.; GOMES, M. **Atividade física, promoção da saúde e qualidade de vida de servidores públicos: uma revisão bibliográfica.** Revista Brasileira de Desenvolvimento, v. 7, n. 3, p. 22.517-22.532, mar. 2021.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. **Validação da Escala de Estresse no Trabalho.** Estudos de Psicologia, Rio Grande do Norte, Natal, v. 9, n. 1, p. 45-52, abr. 2004.

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO. **INSTITUCIONAL: MISSÃO E VISÃO.** © 2021.

POLLOCK, M.; WILMORE, J. **Exercícios na saúde e na doença.** Rio de Janeiro: MEDSI, Rio de Janeiro, p. 45, 1993.

ROSSETTI, M. O.; EHLERS, D. M.; GUNTERT, I. B.; LEME, I. F. A. S.; RABELO, I. S. A.; TOSI S. M. V. D.; PACANARO S. V.; BARRIONUEVO V. L. **Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) em servidores da Polícia Federal de São Paulo.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008.

TSIGOS, C.; KYROU, I.; KASSI, E.; CHROUSOS, G. P. *Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology.* 2020.

VALE, S. *Psychosocial stress and cardiovascular diseases.* Postgrad Med J. V. 81, p. 429-435, 2005.

## ANEXOS

## ANEXO 1 – Carta de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** RELAÇÕES ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E ESTRESSE DO TRABALHO DE POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE SÃO PAULO

**Pesquisador:** PAULA TEIXEIRA FERNANDES

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 56449322.6.0000.5404

**Instituição Proponente:** Faculdade de Educação Física

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 5.401.510

**Apresentação do Projeto:**

As informações contidas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram obtidas dos documentos apresentados para apreciação ética e das informações inseridas pelo Pesquisador Responsável do estudo na Plataforma Brasil.

**Introdução:**

Devido à relação indireta com a temática do projeto - tendo um irmão como policial militar do Estado de São Paulo - surgiu o interesse em estudar o estresse do trabalho policial, juntamente com o desejo de encontrar uma maneira de deixar (se possível) a insalubridade da profissão menos nociva à saúde mental e física dos servidores, e de como a Educação Física ou, mais precisamente, de como o exercício físico poderia colaborar para tal. É consensual que a violência no Brasil, incessantemente noticiada pelos veículos de comunicação, resulta em sensações como o medo e insegurança a toda a população. Em meio a esse cenário, encontram-se os policiais militares, incumbidos da preservação da ordem pública, do combate à criminalidade, da proteção às pessoas e da vigilância quanto ao cumprimento das leis (POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2021). Esses trabalhadores enfrentam riscos diariamente em uma das profissões mais vulneráveis à violência, são obrigados a estarem vigilantes mesmo nos dias de folga, vivem sob ameaças contra si e muitas vezes contra suas famílias, e como se não bastasse, possuem pouco reconhecimento por seus esforços para com a segurança pública. Sendo assim, é de se pensar que

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

o nível de estresse desses profissionais possa estar elevado, e não seria à toa se cada vez mais policiais fossem acometidos por diversas doenças, desencadeadas pelo estresse ocupacional. Cada vez mais investigado pela Psicologia, o estresse pode ser definido como o esgotamento dos esforços regulatórios para que se mantenha o equilíbrio psicológico-fisiológico do indivíduo (BLALOCK, BOST, SMITH, 1985; LIPP, MALAGRIS, 2001 apud ROSSETT et al., 2008). Os sistemas neurológico, endócrino e imunológico se relacionam para que o organismo se mantenha em equilíbrio - homeostase - explicando assim a influência do prejuízo de um sobre a eficiência do outro. Um exemplo disso é o estresse mental poder resultar no agravamento ou na ocorrência de doenças, devido ao sistema imunológico sofrer queda na sua atuação (BLALOCK, BOST, SMITH, 1985; LIPP, MALAGRIS, 2001 apud ROSSETT et al., 2008). Além de o fator estressor ser atrelado ao prejuízo psicológico-fisiológico do indivíduo, a inatividade física mostra-se também impactante, o que pode gerar ainda mais estresse e outros males. Reconhecidamente, existe um conjunto de evidências que começa a demonstrar, sem sombra de dúvidas, que a inatividade física e a condição de sedentarismo representam uma séria ameaça ao organismo, provocando deterioração das funções corporais (POLLOCK, WILMORE, 1993, p. 45). Dantas et al. (2010) destacam que, apesar do estresse ser quase sempre passível de recuperação, faz-se importante e necessário o trabalho de prevenção, devidamente e preferencialmente acompanhado por profissionais de Educação Física, tratando-se da prática de exercícios físicos, e de Psicologia, tratando-se da regularidade de um acompanhamento psicológico, ambos com finalidade de gerar ou manter uma qualidade de vida. De acordo com a Polícia Militar do Estado de São Paulo (2021), um dos objetivos estratégicos traçados para os anos compreendidos entre 2020 e 2023, é a promoção de ações voltadas à proteção da vida e da saúde integral dos policiais, com acolhimento e zelo por sua integridade física e psicológica e de sua saúde ocupacional. Assim, fica evidente o esforço para a manutenção e o estabelecimento de um ambiente de trabalho com condições para o acometimento mínimo de estresse, mas no que se refere à segurança pública no Brasil - isto diante dos incontáveis casos publicamente noticiados e referentes à segurança pública - todo e qualquer esforço parece sempre ser ineficiente. O trabalho policial tem entre as suas características a imprevisibilidade da rotina e, com isso, das fontes de estresse que os profissionais irão enfrentar em determinado momento. E o que pode contribuir para o estresse diário de trabalhadores são as experiências anteriores aos presentes eventos, gerando e/ou intensificando estresse ou ansiedade mesmo antes que aconteçam (LIPP, 2000). Sobre a ansiedade, definida como resposta antecipatória ou vestigial ao fator estressor, segundo Hetem e Graeff (2004, p. 48), é normal a ansiedade se manifestar em circunstâncias que propiciam perigo oriundo de uma situação ameaçadora em específico, parte da

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

reação de "luta e fuga" para sobrevivência, ou por alterações no meio ambiente, atreladas ao processo de desenvolvimento econômico, social e cultural. Dados os conceitos de estresse, são passíveis de discussão os impactos que o termo pode sofrer o relacionando com a prática de exercício físico. Os estudos que associam a prática de exercício físico e estresse mostram que o exercício possui efeito benéfico sobre os sintomas e manifestações do estresse. Além de aliviar o estresse, promove um aumento na autoestima, diminui depressão e isolamento social, promovendo também o aumento do bem estar geral (MASSOLA, 2007, p. 48). Muitas são as produções científicas que possuem como temática a relação entre estresse e exercício físico, mas o que de fato torna necessária a investigação acerca da relação entre os dois termos é a falta de abordagens científicas sobre a saúde ocupacional de policiais militares, e neste caso, de policiais militares da Polícia Militar do Estado de São Paulo. Este projeto será interessante e relevante para a compreensão de como e do quanto a Educação Física e o exercício físico podem colaborar para com os profissionais da PMESP que apresentarem um nível de estresse além da normalidade, o que provavelmente os tornam vulneráveis a prejuízos tanto na atuação no trabalho, como em sua saúde física e psicológica.

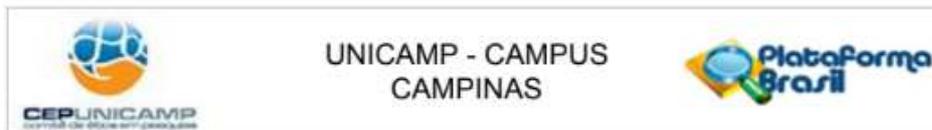
#### Hipótese:

Dentre os benefícios da prática de exercícios físicos frente aos fatores estressantes do trabalho policial, verifica-se um nível reduzido de estresse avaliado nos trabalhadores participantes do estudo.

#### Metodologia Proposta:

O estudo será do tipo misto, com abordagem qualitativa e quantitativa em relação ao processamento dos dados a serem coletados. Os instrumentos a serem utilizados na coleta de dados dos voluntários tratam-se de: um Questionário de caracterização elaborado pelos pesquisadores a fim de avaliar características individuais dos participantes do estudo. Contém 30 itens referentes a aspectos distintos, levantando informações pessoais, tais como idade, gênero, cor/raça, estado civil, grau de instrução, bem como informações funcionais, como tempo de serviço, modalidade de policiamento, graduação e posto na corporação, também informações acerca da prática de exercícios físicos e informações de caráter psicológico; e uma Escala de Estresse no Trabalho em sua versão reduzida e validada, contendo 13 itens, que foi elaborada para que se tenha praticidade na aplicação e para que haja adequação a ambientes organizacionais

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

diversos e a ocupações variadas. O estudo será divulgado e realizado pelos pesquisadores através da internet, e fará uso de ferramentas gratuitas, como o Google Forms. Será realizado um convite para a participação dos policiais e estes deverão se voluntariar. Desde o primeiro contato, os voluntários serão conscientizados de que se trata de uma investigação exclusivamente acadêmica, sem efeitos de avaliação pessoal ou profissional. Os questionários terão em seu corpo explicações acerca do preenchimento e serão disponibilizados assim que os participantes assinarem digitalmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, também lhes disponibilizado. Os questionários serão preenchidos sem limite de tempo e os dados coletados serão tratados de acordo com a estatística descritiva. Inicialmente, deverão ser identificados e qualificados os níveis de estresse dos participantes e os níveis de prática de exercício físico, conforme indicam os objetivos.

**Critério de Inclusão:**

Indivíduos acima de 18 anos, de ambos os sexos, que estejam trabalhando efetivamente na Polícia Militar do Estado de São Paulo.

**Critério de Exclusão:**

Indivíduos que estejam em estágio probatório e/ou curso de formação.

**Metodologia de Análise de Dados:**

A estatística descritiva, através das medidas de posição e dispersão, será utilizada para explorar o banco de dados coletados. Gráficos de barras, histogramas, boxplots também serão utilizados para explorar e resumir os dados. A normalidade dos dados será testada através do teste de Shapiro Wilk. Os testes estatísticos, escolhidos de acordo com a normalidade, serão utilizados para estudar e se aprofundar nos aspectos avaliados.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

Avaliar os possíveis benefícios da prática de exercícios físicos frente aos fatores estressantes do trabalho policial.

**Objetivo Secundário:**

Identificar o perfil e o nível de prática de exercício físico dos participantes, identificar o nível de estresse dos policiais militares, identificar os principais fatores que influenciam os níveis de estresse, avaliar os dados com base no referencial teórico e discutir a relação entre a prática de exercício físico e os níveis de estresse.

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Segundo informações do pesquisador:

Riscos:

Não há riscos previstos para os participantes da pesquisa. Mas possivelmente ao responder às perguntas, os voluntários sentirão desconforto emocional pelo direcionamento particular e psicológico destas, podendo ser interrompido a qualquer momento o preenchimento dos questionários, sem prejuízo ou penalidade alguma.

Benefícios:

Não há benefícios diretos para o participante, entretanto, ao responder os questionários você estará colaborando para que os resultados obtidos sirvam de subsídio para auxílio de futuras pesquisas nas áreas da Educação Física e da Psicologia atreladas ao trabalho policial, bem como para o auxílio de profissionais que venham a trabalhar com e orientar policiais militares ou até outros profissionais da área da segurança, com a finalidade de lidarem com o estresse ocupacional.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Este protocolo se refere ao Projeto de Pesquisa intitulado "Relações entre Exercício Físico e Estresse do Trabalho de Policiais Militares do Estado de São Paulo", cuja Pesquisadora responsável é Paula Teixeira Fernandes, com a colaboração do pesquisador assistente William Hernandez José de Oliveira Ferreira. A Instituição Proponente é a Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Segundo as Informações Básicas do Projeto, a pesquisa tem orçamento próprio, estimado em R\$ 1200,00 (Mil e duzentos reais) para plano de internet no período do estudo, e o cronograma apresentado contempla início do estudo para março de 2022, com término em dezembro de 2022. Serão abordados ao todo 100 pessoas, sendo todos indivíduos que trabalham na Polícia Militar do Estado de São Paulo.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foram analisados os seguintes documentos de apresentação obrigatória:

- 1 - Folha de Rosto Para Pesquisa Envolvendo Seres Humanos: Foi apresentado o documento "WILLIAM\_FOLHA\_DE\_ROSTO\_FEV\_2022\_assinada.pdf" devidamente preenchido, datado e assinado.
- 2 - Projeto de Pesquisa: Foram analisados os documentos "WILLIAM\_PROJ\_CEP\_ABRIL\_2022.pdf" e "PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1880881.pdf" de 26/04/2022. Precisa de adequações (Vide item "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações").
- 3 - Orçamento financeiro e fontes de financiamento: Informações sobre orçamento financeiro incluídas nos documentos "WILLIAM\_PROJ\_CEP\_ABRIL\_2022.pdf" e

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

"PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1880881.pdf" de 26/04/2022. De acordo com o pesquisador, o financiamento é próprio, e se espera gastar R\$1200,00. Adequado.

4 - Cronograma: Informações sobre o cronograma incluídas nos documentos "WILLIAM\_PROJ\_CEP\_ABRIL\_2022.pdf" e "PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1880881.pdf" de 26/04/2022. Adequado.

5 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido: Foi apresentado o documento "WILLIAM TCLE CEP ABRIL 2022.pdf", que contém o TCLE para o participante. Precisa de adequações (Vide item "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações").

6 - Currículo do pesquisador principal e demais colaboradores: Foi apresentada a súmula curricular da pesquisadora principal. Adequado.

7 - Comprovante do vínculo institucional do pesquisador responsável com a Unicamp. Foi apresentada cópia da identidade funcional da UNICAMP. Adequado.

8 - Outros documentos que acompanham o Protocolo de Pesquisa:

- Atestado de matrícula do pesquisador participante (orientado de TCC), arquivo "WILLIAM\_ATESTADO\_MATRICULA\_FEV\_22.pdf". Adequado
- Imagem de convite para possíveis participantes, arquivo "WILLIAM\_CONVITE\_PESQUISA\_CEP\_ABRIL\_2022.png". Adequado.
- Carta resposta às pendências, arquivo "WILLIAM\_CARTA\_RESPOSTA\_CEP\_ABRIL\_2022.pdf".

#### Recomendações:

A Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep), do Conselho Nacional de Saúde (CNS) orienta a adoção das diretrizes do Ministério da Saúde (MS) decorrentes da pandemia causada pelo Coronavírus SARS-CoV-2 (Covid-19), com o objetivo de minimizar os potenciais riscos à saúde e a integridade dos participantes de pesquisas e pesquisadores.

De acordo com carta circular da CONEP intitulada "ORIENTAÇÕES PARA CONDUÇÃO DE PESQUISAS E ATIVIDADE DOS CEP DURANTE A PANDEMIA PROVOCADA PELO CORONAVÍRUS SARS-COV-2 (COVID-19)" publicada em 09/05/2020, referente ao item II. "Orientações para Pesquisadores":

- Aconselha-se a adoção de medidas para a prevenção e gerenciamento de todas as atividades de pesquisa, garantindo-se as ações primordiais à saúde, minimizando prejuízos e potenciais riscos, além de prover cuidado e preservar a integridade e assistência dos participantes e da equipe de pesquisa.
- Em observância às dificuldades operacionais decorrentes de todas as medidas impostas pela pandemia do SARS-CoV-2 (COVID-19), é necessário zelar pelo melhor interesse do participante da pesquisa, mantendo-o informado sobre as modificações do protocolo de pesquisa que possam

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

afetá-lo, principalmente se houver ajuste na condução do estudo, cronograma ou plano de trabalho.

- Caso sejam necessários a suspensão, interrupção ou o cancelamento da pesquisa, em decorrência dos riscos imprevisíveis aos participantes da pesquisa, por causas diretas ou indiretas, caberá aos investigadores a submissão de notificação para apreciação do Sistema CEP/Conep.

- Nos casos de ensaios clínicos, é permitida, excepcionalmente, a tramitação de emendas concomitantes à implementação de modificações/alterações no protocolo de pesquisa, visando à segurança do participante da pesquisa, assim como dos demais envolvidos no contexto da pesquisa, evitando-se, ainda, quando aplicável, a interrupção no tratamento dos participantes da pesquisa. Eventualmente, na necessidade de modificar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o pesquisador deverá proceder com o novo consentimento, o mais breve possível.

#### **Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Lista de inadequações e pendências emitidas no parecer CEP nº: 5.310.385

1. Quanto aos documentos "WILLIAM\_PROJ\_CEP\_FEV\_2022.pdf" e "PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1880881.pdf":

1.1. Por se tratar de procedimento em ambiente virtual, é necessário seguir as diretrizes do Ofício Circular 2 do CONEP, de 24/02/2021, devendo tais procedimentos serem explicitados nos documentos acima. Deve-se incluir especialmente os itens 1.2.1, 2.1 (e seus sub-itens), 2.2, 3.2 e 4.2 do Ofício Circular citado.

Resposta: No documento do projeto, foram destacados os riscos e benefícios previstos aos convidados e a garantia de sigilo de informações, de acordo com as sentenças: "Não há riscos previstos para os participantes da pesquisa, entretanto, é possível que ao responder às perguntas haja algum desconforto emocional, podendo ser interrompido a qualquer momento o preenchimento dos questionários, sem prejuízo ou penalidade alguma. Diretamente, não há benefícios atribuídos à participação na pesquisa, mas ao responder os questionários o voluntário estará colaborando com futuras pesquisas nas áreas da Educação Física e da Psicologia atreladas ao trabalho policial"; "Os dados serão armazenados em dispositivo eletrônico do tipo HD externo e ficarão à disposição somente dos pesquisadores envolvidos nessa pesquisa, bem como a identidade do participante, garantindo o sigilo de qualquer informação pessoal"; "Pela natureza

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-867  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

digital desta pesquisa, não é possível garantir segurança ou sigilo absoluto dos dados, mas todo cuidado será tomado pelos pesquisadores para garantir o sigilo de seus dados. Os dados identificáveis não serão fornecidos a pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados deste estudo, informações que possam identificá-lo(a) não serão mostradas ou publicadas".

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA.

1.2. Há uma discrepância nos orçamentos apresentados nos dois documentos, Esta discrepância deve ser corrigida.

Resposta: No documento do projeto, foi corrigido e destacado que o custo previsto é de R\$1.200,00, equivalente ao plano de internet dos pesquisadores contratado durante o período de execução da pesquisa.

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA.

1.3. Favor escrever de forma mais clara como será o recrutamento na internet. Será pelo Instagram? Facebook?

Resposta: O convite será compartilhado no Instagram, junto de um link de acesso para o TCLE e os questionários. No documento do projeto e do TCLE foi incluída essa informação, respectivamente, conforme as sentenças: "O estudo será divulgado e realizado pelos pesquisadores na internet, através de compartilhamento no Instagram, e será feito o uso de ferramentas gratuitas, como o Google Forms"; "Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), visa assegurar seus direitos como participante, e foi disponibilizado exclusivamente por meio do Google Forms, através de um link de acesso divulgado no Instagram".

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA.

2. Quanto ao documento "WILLIAM\_TCLE\_CEP\_FEV\_2022.pdf":

2.1. A Resolução CNS N° 466 de 2012, item IV.3.d, prevê que o TCLE deve assegurar que o indivíduo tenha plena liberdade de se recusar a ingressar e participar do estudo, sem penalização alguma por parte dos pesquisadores. O TCLE não está assegurando, de forma clara e afirmativa, que a decisão do indivíduo de se recusar a participar do estudo ou de retirar seu consentimento não acarretará penalização por parte dos pesquisadores e, principalmente, dos superiores hierárquicos dos participantes.

Resposta: No documento do TCLE foi incluída a seguinte sentença: "Você tem direito de se recusar

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

a participar e de desistir e retirar o seu consentimento a qualquer momento, sem que isto traga qualquer penalidade ou represálias por parte de seus superiores hierárquicos da corporação militar nem por parte dos pesquisadores”.

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA.

2.2. Deve-se adicionar campos de assinaturas e rubricas, identificados de acordo com a terminologia prevista na Resolução CNS N° 466 de 2012, ou seja, empregando-se os termos “pesquisador” e “participante de pesquisa/responsável legal”. Os campos de assinaturas não devem estar separados do restante do documento (exceto quando, por questões de configuração, isto não é possível) e não devem conter campos adicionais além de nome e data.

Resposta: Campos de assinatura, contato e data foram incluídos no documento referentes ao aceite do participante, bem como em relação ao pesquisador, assegurando ter cumprido as exigências da Resolução CNS MS 466/2012, CNS MS 510/2016 e complementares.

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA.

2.3. Nos procedimentos explicitados no TCLE, deve-se aplicar as condições mencionadas no item 1.1.

Resposta: No documento do TCLE, que está em anexo, foram devidamente aplicadas as condições do item 1.1.

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA.

2.4. Adequar o TCLE de acordo com a estrutura básica do TCLE para pesquisas em ambientes virtuais ([www.prp.unicamp.br/pt-br/projeto-de-pesquisa](http://www.prp.unicamp.br/pt-br/projeto-de-pesquisa)).

Resposta: O documento do TCLE foi devidamente adequado de acordo com a estrutura básica para pesquisas em ambientes virtuais, e segue em anexo para verificação.

Análise: PENDÊNCIA ATENDIDA.

#### **Considerações Finais a critério do CEP:**

- O participante da pesquisa deve receber uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na íntegra, por ele assinado (quando aplicável).

- 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 (quando aplicável).

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado. Se o pesquisador considerar a descontinuação do estudo, esta deve ser justificada e somente ser realizada após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou. O pesquisador deve aguardar o parecer do CEP quanto à descontinuação, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao participante ou quando constatar a superioridade de uma estratégia diagnóstica ou terapêutica oferecida a um dos grupos da pesquisa, isto é, somente em caso de necessidade de ação imediata com intuito de proteger os participantes.

- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É papel do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.

- 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 e aguardando a aprovação do CEP para continuidade da pesquisa. 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.

- Relatórios parciais e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente seis meses após a data deste parecer de aprovação e ao término do estudo.

- Lembramos que segundo a Resolução 466/2012, item XI.2 letra e, "cabe ao pesquisador apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento".

- O pesquisador deve manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

<b>Endereço:</b> Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas
<b>Bairro:</b> Barão Geraldo <b>CEP:</b> 13.083-887
<b>UF:</b> SP <b>Município:</b> CAMPINAS
<b>Telefone:</b> (19)3521-8936 <b>Fax:</b> (19)3521-7187 <b>E-mail:</b> cep@unicamp.br



Continuação do Parecer: 5.401.510

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1880881.pdf	26/04/2022 10:21:46		Aceito
Outros	WILLIAM_CARTA_RESPOSTA_CEP_ABRIL_2022.pdf	26/04/2022 10:19:57	WILLIAM HERNANDEZ JOSE DE OLIVEIRA FERREIRA	Aceito
Outros	WILLIAM_CONVITE_PESQUISA_CEP_ABRIL_2022.png	26/04/2022 10:16:26	WILLIAM HERNANDEZ JOSE DE OLIVEIRA FERREIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	WILLIAM_PROJETO_CEP_ABRIL_2022.pdf	26/04/2022 10:14:26	WILLIAM HERNANDEZ JOSE DE OLIVEIRA FERREIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	WILLIAM_TCLE_CEP_ABRIL_2022.pdf	26/04/2022 10:13:31	WILLIAM HERNANDEZ JOSE DE OLIVEIRA FERREIRA	Aceito
Folha de Rosto	WILLIAM_FOLHA_DE_ROSTO_FEV_2022_assinada.pdf	15/02/2022 21:55:07	PAULA TEIXEIRA FERNANDES	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

CAMPINAS, 11 de Maio de 2022

Assinado por:  
Renata Maria dos Santos Celeghini  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, 1º andar do Prédio I da Faculdade de Ciências Médicas  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@unicamp.br

## ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO

Leia com atenção as informações contidas neste documento:

Este questionário possui tanto itens que deverão ser assinalados conforme corresponderem à resposta que você quer dar, como também itens de resposta discursiva;

Não há limite de tempo para sua realização;

Se houver desconforto ou algo do gênero durante o preenchimento, este poderá ser interrompido sem problemas, mas é indicado que haja comunicação aos pesquisadores;

Não há questão obrigatória, podendo não ser respondida quando lhe for conveniente – para estes casos, sempre haverá o campo “prefiro não responder” que poderá ser assinalado.

Para a caracterização pessoal, responda:

- 1- Qual sua idade?  
 prefiro não responder
  
- 2- Seu gênero é:  
 masculino  
 feminino  
 prefiro não responder
  
- 3- Você se considera de cor/raça:  
 branca  
 parda  
 preta  
 amarela  
 indígena  
 prefiro não responder
  
- 4- Seu estado civil é:  
 solteiro  
 casado  
 divorciado  
 viúvo  
 prefiro não responder
  
- 5- Seu grau de instrução é (não incluir CFO-APMBB):  
 Ensino Médio completo  
 Ensino Superior incompleto  
 Ensino Superior completo  
 prefiro não responder

Para a caracterização profissional, responda:

- 6- Qual seu tempo de serviço na PMESP?  
 prefiro não responder

- 7- Qual sua modalidade de policiamento (Ex: Radiopatrulha, Força Tática, Rocam, etc.)?  
( ) prefiro não responder
- 8- Qual sua graduação ou posto na PMESP (Ex: SD PM, 2º TEN PM, CAP PM, 3º SGT PM, etc.)?  
( ) prefiro não responder
- 9- Qual seu turno e seu período de trabalho (Ex: 12/36 horas, 24/48 horas, etc.)?  
( ) prefiro não responder
- 10- Qual seu território/localidade de atuação (Ex: Litoral, Interior, Capital, etc.)?  
( ) prefiro não responder

Para a caracterização do nível de prática de exercício físico, responda:

- 11- Que tipo de atividade você mais faz em seu tempo livre? Liste as três mais regulares (Ex: cinema, bar, shopping, etc.).  
( ) prefiro não responder
- 12- Você pratica exercício físico em seu tempo livre?  
( ) sim  
( ) não  
( ) prefiro não responder
- 13- Você pratica exercício por livre e espontânea vontade e/ou é obrigado pela corporação?  
( ) livre  
( ) obrigado  
( ) livre e obrigado  
( ) prefiro não responder
- 14- Você pratica que tipo(s) de exercício físico (Ex: caminhada, corrida, ciclismo, natação, arte marcial, futebol, musculação, crossfit, etc.)?  
( ) prefiro não responder
- 15- Quantas horas e minutos por semana você pratica cada tipo de exercício?  
( ) prefiro não responder
- 16- Você pratica o(s) exercício(s) sob a supervisão de um profissional?  
( ) sim  
( ) não  
( ) prefiro não responder
- 17- Em que local(is) você pratica o(s) exercício(s) (Ex: academia, clube, parque, etc.)?

prefiro não responder

18- Há quanto tempo você pratica exercício regularmente?

prefiro não responder

19- Qual o principal motivo para você praticar?

prefiro não responder

Para a caracterização psicológica, responda:

20- Você se sente melhor quando pratica exercício?

sim

não

prefiro não responder

21- Você se sente menos cansado do trabalho quando pratica exercício?

sim

não

prefiro não responder

22- A prática de exercício te ajuda no desempenho do trabalho?

sim

não

prefiro não responder

23- O seu tipo de atividade no trabalho te motiva a praticar exercícios?

sim

não

prefiro não responder

24- O trabalho te deixa estressado?

sim

não

prefiro não responder

25- Você acredita que a prática de exercícios te ajuda(ria) a combater o estresse do trabalho?

sim

não

não me sinto estressado no trabalho

prefiro não responder

26- Qual(is) alternativa(s) você enxerga como tão importante(s) quanto o exercício para combater o estresse no trabalho?

prefiro não responder

27- Você faz ou já fez acompanhamento com psicólogo, psiquiatra ou terapeuta ocupacional por livre e espontânea vontade?

- sim
- não
- prefiro não responder

28- Você faz ou já fez acompanhamento com psicólogo, psiquiatra ou terapeuta ocupacional sendo obrigado/orientado pela corporação?

- sim
- não
- prefiro não responder

### ANEXO 3 - ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO

Leia com atenção as informações contidas neste documento:

Este questionário possui itens afirmativos que deverão ser assinalados conforme sua intensidade corresponderem à resposta que você quer dar;

Deverão ser preenchidos os itens com as escalas de 1 a 5, sendo:

- 1 = discordo totalmente;**
- 2 = discordo;**
- 3 = concordo em parte;**
- 4 = concordo;**
- 5 = concordo totalmente;**

Não há limite de tempo para sua realização;

Se houver desconforto ou algo do gênero durante o preenchimento, este poderá ser interrompido sem problemas, mas é indicado que haja comunicação aos pesquisadores;

Não há questão obrigatória, podendo não ser respondida quando lhe for conveniente – para estes casos, sempre haverá o campo “prefiro não responder” que poderá ser assinalado.

- 1- A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso  
( ) prefiro não responder
  
- 2- A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante  
( ) prefiro não responder
  
- 3- Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu(s) superior(es) sobre o meu trabalho  
( ) prefiro não responder
  
- 4- Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais  
( ) prefiro não responder
  
- 5- Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além da minha capacidade  
( ) prefiro não responder
  
- 6- Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional  
( ) prefiro não responder
  
- 7- Fico de mau humor por me sentir isolado na organização  
( ) prefiro não responder

- 8- Fico irritado por ser pouco valorizado por meu(s) superior(es)  
( ) prefiro não responder
- 9- As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado  
( ) prefiro não responder
- 10- Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade  
( ) prefiro não responder
- 11- A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor  
( ) prefiro não responder
- 12- A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem me causado irritação  
( ) prefiro não responder
- 13- O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me irritado  
( ) prefiro não responder

## ANEXO 4 – CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA



**Convite**

**Policial Militar, participe de nossa pesquisa!**

Estamos avaliando as relações entre o estresse do trabalho policial e exercício físico.

Clique no link disponível no story ou na legenda e tenha acesso ao TCLE. Antes de responder às perguntas em ambiente virtual, você terá acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para a sua anuência. Com o seu aceite, o questionário será disponibilizado para você responder (Google Forms). Leva só uns minutinhos!!!

Link no story e legenda

PESQUISA APROVADA PELO CEP-UNICAMP (CAAE 56449322.6.0000.5404) E REALIZADA PELOS PESQUISADORES WILLIAM HERNANDEZ FERREIRA E PROFA. DRA. PAULA TEIXEIRA FERNANDES (ORIENTADORA)