

### ATIVIDADE FÍSICA E NÍVEIS DE ESTRESSE PERCEBIDO EM PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA PÚBLICA DO ESPÍRITO SANTO

**Marta Tomas J. Lampiao Namuanho<sup>1</sup>;**

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<https://lattes.cnpq.br/9512791944554331>

**Aurelio dos Santos Couto<sup>2</sup>;**

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<http://lattes.cnpq.br/6930735178624492>

**Isabelly da Silva Izidio<sup>3</sup>;**

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<https://lattes.cnpq.br/0401726221842131>

**Nathália Maria da Silva Campos<sup>4</sup>;**

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<https://lattes.cnpq.br/8318287040965243>

**Rafaela de Araujo Fernandes Corrêa<sup>5</sup>;**

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<https://lattes.cnpq.br/3779536178314341>

**Adriana Madeira Álvares da Silva<sup>6</sup>;**

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<https://lattes.cnpq.br/6445492335035108>

**Suzanny Oliveira Mendes<sup>7</sup>.**

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<http://lattes.cnpq.br/5613486906366786>

**RESUMO:** A atividade física tem se destacado como uma estratégia promissora de prevenção de doenças metabólicas e mentais. Os profissionais de segurança pública estão frequentemente expostos a situações de risco, violência e elevada demanda psicológica, fatores que podem contribuir para níveis elevados de estresse ocupacional. A prática regular da atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia importante para a promoção da saúde mental e redução de sintomas associados ao estresse. O objetivo

deste capítulo é de verificar a associação da atividade física com o estresse percebido em Profissionais de Segurança Pública do Espírito Santo. Trata-se de um estudo transversal, no qual se utilizou o questionário IPAC versão curta para análise de atividade física e PSS-14 para análise do estresse percebido. Os resultados demonstraram que indivíduos fisicamente ativos apresentaram percentuais de 6,7% sem estresse, 12,4% com estresse baixo, 20,2% com estresse moderado e 22,3% com estresse alto. Em relação ao grupo sedentário, os valores dos percentuais são: 5,7% sem estresse, 5,2% estresse baixo, 13,5% estresse moderado e 14% estresse alto respectivamente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física. Estresse percebido. Segurança pública.

## PHYSICAL ACTIVITY AND LEVELS OF PERCEIVED STRESS IN PUBLIC SECURITY PROFESSIONALS IN ESPÍRITO SANTO

**ABSTRACT:** Physical activity has emerged as a promising strategy for the prevention of metabolic and mental disorders. Public security professionals are frequently exposed to risk situations, violence, and high psychological demands, factors that may contribute to elevated levels of occupational stress. Regular physical activity has been widely recognized as an important strategy for promoting mental health and reducing stress-related symptoms. This chapter aimed to investigate the association between physical activity and perceived stress among public security professionals in the state of Espírito Santo, Brazil. This is a cross-sectional study in which the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to assess physical activity, and the Perceived Stress Scale (PSS-14) was used to evaluate perceived stress. The results showed that physically active individuals presented percentages of 6.7% with no stress, 12.4% with low stress, 20.2% with moderate stress, and 22.3% with high stress. In contrast, sedentary individuals presented 5.7% with no stress, 5.2% with low stress, 13.5% with moderate stress, and 14% with high stress.

**KEY-WORDS:** Physical activity. Perceived stress. Public security.

### INTRODUÇÃO

Atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético, isso inclui não apenas exercícios estruturados, mas também atividades diárias como caminhar, dançar e realizar tarefas domésticas (OMS,2024). Ela serve para prevenção e tratamento de doenças cardiometabólicas, transtornos mentais relacionados ao estresse outras complicações (OMS, 2024). Por outro lado, a inatividade física está associada a uma maior vulnerabilidade a transtornos psiquiátricos, obesidade e outras doenças crônicas, enquanto a atividade física regular contribui para a redução da ansiedade, melhora da saúde mental e mecanismos aprimorados de enfrentamento do estresse (GEIGER, 2024).

O estresse é compreendido como uma resposta psico-fisiológica do organismo frente a demandas que excedem sua capacidade de adaptação, podendo gerar impactos significativos na saúde física e mental. Sabe-se que os transtornos de saúde mental no Brasil são a terceira principal causa de absenteísmo no trabalho, e acabam gerando consequências mais graves como: aposentadoria precoce, *burnout* e até mesmo aumento de suicídios relacionados ao trabalho em casos mais severos (LANCMAN, 2024).

O estresse ocupacional tem sido reconhecido como um importante problema de saúde pública, especialmente em profissões caracterizadas por elevada carga emocional, pressão psicológica e exposição a situações de risco. Entre essas ocupações, destacam-se os profissionais da segurança pública, que frequentemente enfrentam ambientes de trabalho imprevisível, violência e alta responsabilidade na tomada de decisões críticas (SILVA *et al*, 2025; VIOLANTI, 2019).

Os profissionais de segurança pública estão frequentemente expostos a eventos potencialmente traumáticos, jornadas prolongadas e altas exigências operacionais, fatores que contribuem para o aumento da prevalência de estresse, ansiedade e outros transtornos mentais (SILVA *et al*, 2025; SANTOS *et al*, 2026). Diante deste contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a associação da atividade física com os níveis de estresse percebido em profissionais de segurança pública do Espírito Santo.

## OBJETIVO

Verificar a associação da atividade física com os níveis de estresse percebido em profissionais de segurança pública do Espírito Santo.

## METODOLOGIA

Esse estudo faz parte de um projeto intitulado “SOMA-SI- Programa de Autogestão para o Bem-Estar por meio de intervenções para Agentes de Segurança Pública do Espírito Santo, Brasil”.

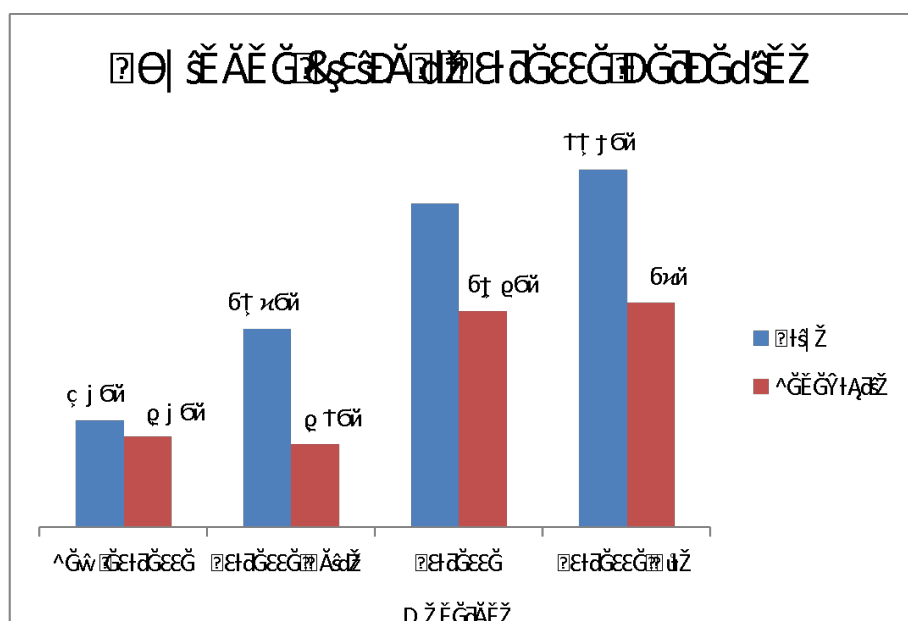
Trata-se de um estudo transversal, no qual participaram 193 Servidores da Segurança Pública (corpo de Bombeiros Militares, Polícia Militar, Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, Polícia Civil e Guarda Civil Metropolitana) do Estado do Espírito Santo, Brasil. Foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo, com parecer de número 5.382.872Ú 2022. O nível de atividade física dos participantes foi avaliado por meio da versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), um instrumento validado para estudos populacionais (Matsudo *et al.*, 2001; Guedes *et al.*, 2005). Ele é composto por oito questões abertas, o questionário coleta informações sobre a frequência e duração de atividades vigorosas, moderadas e caminhadas realizadas por, no mínimo, 10 minutos contínuos nos últimos sete dias, além do tempo diário em comportamento sedentário.

Com base nas respostas, calculou-se a frequência semanal e a duração das sessões. Os participantes foram classificados como sedentários ou ativos, sendo considerados ativos aqueles que realizam 150 minutos ou mais de atividade física por semana, conforme as diretrizes da World Health Organization 2024. Para a análise do estresse percebido foi usado o cat-pss14. Ela possui 14 perguntas, cada item é pontuado de 0 a 4, gerando um escore de 0 a 56. Depois usou-se a seguinte classificação: 0-14 sem estresse; 15-28 Baixo estresse; 29-42 Estresse moderado; 43- 56 Alto estresse.

Para a realização da análise estatística utilizando o software SPSS, versão 21. O teste utilizado foi o Qui-quadrado de Pearson para verificar a associação da atividade física com estresse percebido.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Figura 1:** O gráfico abaixo mostra a associação da atividade física com estresse percebido em profissionais de segurança pública do Espírito Santo.



Fonte: O autor

Os resultados demonstraram que os níveis moderado e elevado de estresse são predominantes em ambos os grupos, com maior concentração entre indivíduos fisicamente ativos. Esta diferença não é estatisticamente significativo, pois  $P = 0,445$

Os achados deste estudo indicam elevada prevalência de estresse percebido entre profissionais de segurança pública do Espírito Santo, corroborando com o estudo de SANTOS et al, 2026.

A exposição contínua a situações de risco, violência e pressão psicológica contribui significativamente para o aumento dos níveis de estresse nesses profissionais. Além disso, fatores organizacionais, como carga horária excessiva e condições de trabalho adversas, também desempenham papel importante nesse processo (SILVA et al, 2025).

A atividade física é amplamente reconhecida como fator protetor para a saúde mental, os resultados indicam que sua prática não foi suficiente para reduzir significativamente os níveis de estresse nessa população. Esse achado pode ser explicado pelo fato de que indivíduos com maior nível de estresse tendem a buscar a atividade física como estratégia de enfrentamento, o que pode gerar uma associação inversa. Este resultado diverge com os achados de (PENG; REN, 2024), pois em seu estudo demonstrou que a alta atividade física estava correlacionada com níveis mais elevados de estresse percebido isso porque o excesso de treinamento pode afetar os níveis de neurotransmissores no cérebro como serotonina, dopamina e GABA que são cruciais para a regulação do humor e resposta ao estresse (PENG; REN, 2024).

Estudos recentes demonstram que a atividade física está associada à redução do estresse percebido e melhora da saúde mental, especialmente quando realizada de forma regular e em intensidade moderada (PENG; REN, 2024).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo evidenciam que os profissionais de segurança pública apresentam níveis elevados de estresse percebido, independentemente do nível de atividade física. Embora a atividade física represente um importante fator de proteção para a saúde mental. Desta forma, devem ser implementadas políticas institucionais voltadas para a promoção da saúde mental, melhoria das condições de trabalho e apoio psicológico são fundamentais para a redução de estresse.

## REFERÊNCIAS

GEIGER, C. **DNA methylation of exercise-responsive genes differs between trained and untrained men**. London: BMC Biology, 2024.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes**. São Paulo: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2005.

LANCMAN, S. **Mental health and work: a systematic review of the concept**. Basel: Healthcare, 2024.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil**. Londrina: Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2001.

PENG, J.; REN, H. **The association of physical activity and leisure-time sedentary behavior with perceived stress among Chinese adults: a cross-sectional study based on the Chinese health and nutrition survey data.** Amsterdam: Preventive Medicine Reports, 2024.

SANTOS, S. S. **Análise do estresse percebido em profissionais de segurança pública no Brasil.** São Paulo: Journal of Human Growth and Development, 2026.

SILVA. **Physical activity, quality of life, and physical fitness of police officers: an exploratory study.** Amsterdam: Work, 2025.

VIOLANTI, J. M. **Police stressors and health: a state-of-the-art review.** Bingley: Policing, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior.** Geneva: World Health Organization, 2024.