

Título:	TÍTULO EM LETRAS MAIÚSCULAS		
Autores:	Millena Eduarda Souza Eduardo Ullmann Kehler Flavio Castagna de Freitas Tiago Antônio Heringer Eduarda Gassen Boeira Daiane Raquel Kist Back Lia Gonçalves Possuelo		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<p>Resumo:</p> <p>Introdução: Os trabalhadores do sistema prisional atuam na garantia da execução da pena com segurança e respeito aos direitos humanos, além de integrarem a política de ressocialização de pessoas privadas de liberdade (PPL). É considerada uma atividade de alto risco, com sobrecarga de trabalho, exposição à violência e pressão emocional, o que contribui para desenvolvimento de transtornos mentais (Schultz; Ricciardelli, 2025). A qualidade de vida (QV) é a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando cultura, valores, objetivos, expectativas e preocupações, abrangendo os domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente (WHOQOL GROUP, 1995). O exercício físico é uma atividade planejada, estruturada e repetitiva para desenvolver força, resistência e flexibilidade, sendo recomendado como estratégia de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida (WHO, 2010). Objetivo: Avaliar o perfil sociodemográfico e ocupacional, e a associação entre os indicadores de QV e a prática regular de exercício físico em servidores da Polícia Penal do Rio Grande do Sul (RS). Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, quantitativo com servidores penitenciários do RS. Participaram aqueles com carga horária maior do que 20 horas semanais ou em regime de plantão. A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2024 por meio do <i>Google Forms</i>, após o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, a partir de um questionário com características sociodemográficas, ocupacionais e comportamentais, este elaborado pelos pesquisadores em conjunto com o <i>World Health Organization Quality of Life Assessment</i> (WHOQOL-bref), já validado e traduzido para o português. Os dados foram tabulados e analisados no <i>Statistical Package for the Social Sciences</i> (SPSS) 30.0. Foram realizadas análises descritivas, teste de <i>t</i> para verificar a diferença de médias e medida de efeito (<i>d</i> de Cohen). Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul e do Sistema Penitenciário do RS, sob os pareceres nº 77574024.5.0000.5343 e nº 29/2024, respectivamente. Resultados: Participaram do estudo 937 servidores penitenciários, a maioria homens (<i>n</i>=507; 54%), com média de idade de 40,9 anos, predominância de cor de pele branca (<i>n</i>=785; 83,8%) e com ensino superior completo (<i>n</i>=881; 94%). Mais da metade trabalha em regime de plantão (<i>n</i>=497; 53%) e há mais de 10 anos no sistema prisional (<i>n</i>=384; 41%). Servidores penitenciários que praticam</p>			



VI Mostra de
Extensão, Ciência
e Tecnologia

XXXI Seminário de Iniciação Científica
XVI Salão de Ensino e Extensão
VI Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
V Seminário de Inovação Tecnológica

exercício físico demonstram uma QV superior em comparação com seus pares sedentários ($p < 0,01$; $ig = 0,43$). Embora estatisticamente relevante, a magnitude dessa diferença é considerada pequena. **Conclusão:** Os achados deste estudo reforçam que o exercício físico regular pode ser um fator de proteção da qualidade de vida desta população. Políticas institucionais que incentivem a prática de exercício físico podem ser estratégias para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos policiais penais, considerando uma “válvula de escape” da tensão vivenciada no trabalho repercutindo na saúde de forma global e consequente no desempenho profissional e na efetividade do sistema prisional como um todo, já que cuidar de quem protege, também é proteger a sociedade.

Referências:

WHOQOL Group, 1995. DOI: [10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K).

Schultz, WJ., et al. 2025. DOI: [10.1186/s40352-024-00308-2](https://doi.org/10.1186/s40352-024-00308-2).

WHO, 2010. <https://encurtador.com.br/OXNQO>.

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1W3IEytrcddCst_LD6b6IG--ENXIlrKSzi/view?usp=drivesdk