



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

**Resumo:**

**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 *Google Forms*, 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 *World Health Organization Quality of Life Assessment* (WHOQOL-bref), já validado e traduzido para o português. Os dados foram tabulados e analisados no *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 30.0. Foram realizadas análises descritivas, teste de *t* para verificar a diferença de médias e medida de efeito (*d* 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 (n=507; 54%), com média de idade de 40,9 anos, predominância de cor de pele branca (n=785; 83,8%) e com ensino superior completo (n=881; 94%). Mais da metade trabalha em regime de plantão (n=497; 53%) e há mais de 10 anos no sistema prisional (n=384; 41%). Servidores penitenciários que praticam



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 estratégicas 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/1W3lEytrcddCst\\_LDb6IG--ENXIlrKSzi/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1W3lEytrcddCst_LDb6IG--ENXIlrKSzi/view?usp=drivesdk)