

## Atividade física e sua influência na qualidade de vida dos agentes penitenciários

Physical activity and its influence on the quality of life of penitentiary agents

La actividad física y su influencia en la calidad de vida de los agentes penitenciarios

Recebido: 19/08/2022 | Revisado: 29/08/2022 | Aceito: 06/09/2022 | Publicado: 13/09/2022

### Laís Emily Souza Trindade

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8760-5736>  
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil  
E-mail: [laisemily10@hotmail.com](mailto:laisemily10@hotmail.com)

### Mariana Alves Soledade de Jesus

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6495-344X>  
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil  
E-mail: [marianasoledade09@gmail.com](mailto:marianasoledade09@gmail.com)

### Edson Santos Trindade Filho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1617-7754>  
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil  
E-mail: [edsonsantos1958@outlook.com](mailto:edsonsantos1958@outlook.com)

### Benedito Fernandes da Silva Filho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2464-9958>  
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil  
E-mail: [ditoefilho13@gmail.com](mailto:ditoefilho13@gmail.com)

### Resumo

**Objetivo:** Analisar a prática de atividade física e sua influência na qualidade de vida dos agentes penitenciários. **Método:** Pesquisa realizada com os agentes penitenciários do município de Jequié/Ba. A obtenção dos dados biosociodemográficos através do questionário elaborado pelos pesquisadores. Para coletar o nível da atividade física adotou-se o IPAQ e qualidade de vida pelo WHOQOL-bref. Os dados foram tabulados e analisados no SPSS versão 21.0. As variáveis categóricas por meio de frequências e as quantitativas por meio de medidas de tendência central e de dispersão, utilizado intervalo de confiança de 95% ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** A média de idade foi de 44 anos ( $\pm 8$ ), prevalência do comportamento sedentário de 63,3% ( $n=62$ ). Entre os indivíduos com comportamento sedentário prevaleceram os do sexo masculino (77,4%), não brancos (83,9%), com companheira(o) (61,3%) e com escolaridade de nível superior (51,6%). O de qualidade de vida o menor dos domínios foi o ambiental para ambos os grupos, com mediana respectivamente de 60,9% e 59,4%. **Conclusão:** Torna-se necessário a elaboração de propostas de intervenções no ambiente de trabalho dos agentes penitenciários e o incentivo de atividade física para melhorar as condições de saúde, estilo de vida e consequentemente a qualidade de vida desses trabalhadores.

**Palavras-chave:** Saúde do trabalhador; Prisões; Exercício físico; Qualidade de vida.

### Abstract

**Objective:** To analyze the practice of physical activity and its influence on the quality of life of prison officers. **Method:** Research carried out with prison officers in the city of Jequié/Ba. The reporting of demographic data through the bioelaborated by the investigation. To test the level of physical activity and quality of life from the IPAQ and quality of life from the WHOQOL-bref. Data were tabulated and analyzed using SPSS version 21.0. As categorical variables through frequencies and as intervals through measures of central tendency and dispersion, 95% confidence was used ( $p < 0.05$ ). **Results:** The mean age was 44 years ( $\pm 8$ ), a prevalence of sedentary behavior of 63.3% ( $n=62$ ). Among men with sedentary behavior, males (77.4%), non-whites (83.9%), with partners (61.3%) and with higher education (51.6%) prevailed. The quality of life or lower domain was environmental for the groups, with a median of 60.9% and 59.4%, respectively. **Conclusion:** It is necessary to develop proposals for interventions in the work environment of penitentiary agents and to encourage physical activity to improve health conditions, lifestyle and consequently the quality of life of these workers.

**Keywords:** Worker's health; Prisons; Physical exercise; Quality of life.

### Resumen

**Objetivo:** Analizar la práctica de actividad física y su influencia en la calidad de vida de los funcionarios penitenciarios. **Método:** Investigación realizada con funcionarios penitenciarios de la ciudad de Jequié/Ba. El reporte de datos demográficos a través de los bioelaborados por la investigación. Testear el nivel de actividad física y calidad de vida del IPAQ y calidad de vida del WHOQOL-bref. Los datos fueron tabulados y analizados con SPSS versión 21.0. Como variables categóricas a través de frecuencias e intervalos a través de medidas de tendencia central y dispersión se utilizó el 95% de confianza ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** La edad media fue de 44 años ( $\pm 8$ ), la prevalencia de

conducta sedentaria del 63,3% (n=62). Entre los hombres con comportamiento sedentario, prevalecieron los del sexo masculino (77,4%), no blancos (83,9%), con pareja 61,3%) y con estudios superiores (51,6%). La calidad de vida o dominio inferior fue ambiental para los grupos, con una mediana de 60,9% y 59,4%, respectivamente. Conclusión: Es necesario desarrollar propuestas de intervención en el ambiente de trabajo de los agentes penitenciarios y fomentar la actividad física para mejorar las condiciones de salud, el estilo de vida y consecuentemente la calidad de vida de estos trabajadores.

**Palabras clave:** Salud del trabajador; Prisiones; Ejercicio físico; Calidad de vida.

## 1. Introdução

Os agentes penitenciários, exercem funções de alto risco e extrema relevância nas instituições prisionais do Brasil. Tais funções são: manter a vigilância, preservar a segurança conforme estabelecido nos instrumentos legais, salvaguardar a sociedade civil e manter a custódia do indivíduo limitado de liberdade no decorrer de sua pena de prisão, contribuindo diretamente para o funcionamento do sistema prisional (Brasil, 1940; Depen, 2019).

A intensa rotina e o desgaste físico e mental dos agentes penitenciários, ocasionam abandono das boas práticas de atividade física e lazer (Picoloto et al., 2019). Várias mudanças científicas, tecnológicas e laborais vem ocorrendo ao longo do tempo, fazendo com que as práticas saudáveis sejam deixadas de lado, principalmente a prática de atividade física que é um dos elevados fatores de esquecimento dos agentes penitenciários. Contudo, isso exprime grande risco para toda a sociedade, já que impacta em vários espaços, seja em sua vida pessoal, no trabalho, em casa ou espaços públicos que prejudicam a realização de atividades motoras e físicas (Owen et al., 2010; Cardozo, 2021). Este hábito, pode, também, trazer prejuízos na qualidade de vida (QV) que é entendida como cenário de bem-estar das pessoas no ambiente da saúde, vida social, ambiental e familiar (Minayo, 2013).

Mesmo diante aos fatores existentes, ainda existem poucas informações sobre prática de atividade física dos agentes penitenciários e sua relação com a qualidade de vida. Essa falha do conhecimento pode contribuir para melhorias e intervenções nessas condições de vida para esse grupo populacional (Alencar et al., 2022).

Diante do exposto, observa-se a relevância de estudos atuais sobre a importância da prática de atividade física a este grupo de trabalhadores do sistema prisional. Os estudos apresentam mínima qualidade de vida destes servidores, rotina diária estressante, carga horária intensa, aumento de problemas físicos e mentais, comprometimento negativo na qualidade de vida e em sua produção devido à grande influência de acúmulo dos fatores de riscos (Fagundes et al., 2017; Cirilo et al., 2022).

Foi estabelecido como objetivo do estudo: Analisar a prática de atividade física e sua influência na qualidade de vida dos agentes penitenciários.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa quantitativa de caráter descritiva, exploratória de corte transversal que foi realizada com os agentes penitenciários do município de Jequié, Bahia, Brasil. A obtenção dos dados biosociodemográficos foi através de um questionário elaborado pelo pesquisador. Para coletar o nível da atividade física adotou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) que avaliou a prática dessa atividade no período de 1 semana, verificado o tempo que ficam sentados em um dia da semana ou em um dia do final de semana (Matsudo et al., 2001).

Para avaliar a Qualidade de Vida e seus domínios adotou-se um instrumento específico (WHOQOL-bref), composto por 26 questões, nas quais dividem-se em: qualidade de vida em geral, satisfação com própria saúde e os domínios físico, psicológico, das relações sociais e meio ambiente. Os dados foram tabulados e analisados no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 21.0. As variáveis categóricas foram apresentadas por meio de frequências (relativas e

absolutas), e as quantitativas por meio de medidas de tendência central e de dispersão. Sendo utilizado intervalo de confiança de 95% ( $p < 0,05$ ).

Os participantes da pesquisa foram todos os agentes penitenciários do Conjunto Penal de Jequié, sendo (22) do sexo feminino e (76) do sexo masculino. Como critérios de inclusão: foram todos os agentes penitenciários que durante a coleta estivessem disponíveis e aceitaram participar da pesquisa, que não apresentaram déficit cognitivo e/ou doença neurológica que impediam a compreensão dos questionários, assinando assim o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Como critérios de exclusão: foram participantes que não se encontravam no presídio durante o período da coleta, participantes que não estivessem desenvolvendo suas atividades, participantes afastados com mais de 30 dias ou de licença.

O estudo foi realizado no município de Jequié- Ba. Esse município possui 151.895 habitantes e localiza-se no interior do Estado da Bahia na zona limítrofe entre a caatinga e a zona da mata há 365 quilômetros da capital, Salvador - Ba (IBGE, 2011).

A coleta de dados foi realizada no primeiro semestre de 2019. O presídio se localiza na estrada para o colégio penal. Em maio de 2018 o estado teve 15,4 mil presos distribuídos em 27 unidades penais em funcionamento. O Conjunto Penal de Jequié destina-se ao recolhimento de presos de ambos os sexos, condenados ao cumprimento de pena em regimes fechado e semiaberto, e, excepcionalmente, de presos provisórios, das Comarcas relacionadas ao Provimento da Corregedoria Geral de Justiça nº 03/2016.

Por se tratar de uma pesquisa que envolve seres humanos, ressalta-se que esse projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia em obediência a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde sob o parecer nº 333.535. Todos os participantes receberam informações detalhadas sobre a pesquisa e que a participação foi de caráter voluntário, não gerando prejuízos de qualquer ordem para os envolvidos. Após os devidos esclarecimentos sobre o estudo e após serem informados quanto a garantia de anonimato das informações coletadas, os mesmos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) obedecendo a referida resolução Nº 510, de 07 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Os participantes foram informados que, a qualquer momento poderiam solicitar exclusão da pesquisa sem que isso venha a acarretar prejuízos, perdas e/ou penalidades.

### 3. Resultados

A pesquisa foi realizada com um total de 98 agentes penitenciários. Entre os agentes avaliados, foram mais prevalentes as pessoas do sexo masculino ( $n=76$ ), a média de idade encontrada foi de 44 anos ( $\pm 8$ ), observou-se predominância de comportamento sedentário (63,3%;  $n=62$ ). Entre os indivíduos com comportamento sedentário prevaleceram os do sexo masculino (77,4%;  $n=48$ ), autodeclarados não branco (83,9%;  $n=52$ ), com companheira(o) (61,3%;  $n= 38$ ) e com grau de escolaridade de nível superior (51,6%;  $n= 32$ ).

A situação conjugal com companheira(o) apresentaram ( $n=66$ ), e sem companheira(o) apresentaram ( $n=32$ ). Os hábitos de vida dos agentes penitenciários revelaram que houve uma predominância de comportamento sedentário no sexo masculino (77,4%,  $n=48$ ) em comparação com o sexo feminino (22,6%,  $n=14$ ). Os agentes penitenciários com grau de escolaridade superior foram os mais sedentários (51,6%,  $n= 32$ ), os não superior (48,4%,  $n= 30$ ), (Tabela 1).

**Tabela 1.** Caracterização dos agentes penitenciários avaliados de acordo com o comportamento sedentário. Jequié, 2022.

	<b>Não sedentário</b>		<b>Sedentário</b>	
	n (%)		n (%)	
<b>Sexo</b>				
Feminino	8 (22,2)		14 (22,6)	
Masculino	28 (77,8)		48 (77,4)	
<b>Raça/cor</b>				
Branco	12 (33,3)		10 (16,1)	
Não branco	24 (66,7)		52 (83,9)	
<b>Situação conjugal</b>				
Com companheira(o)	28 (77,8)		38 (61,3)	
Sem companheira(o)	8 (22,2)		24 (38,7)	
<b>Escolaridade</b>				
< Superior	15 (41,7)		30 (48,4)	
≥ Superior	21 (58,3)		32 (51,6)	

Fonte: Autores (2022).

De acordo com os resultados apresentados na tabela 1, é observado que o sexo masculino apresentou maior número para o sedentarismo e também para o não sedentarismo em comparação com o sexo feminino. No entanto, o número de agentes penitenciários masculinos no presídio de Jequié, Bahia, tem um público maior do que as agentes penitenciárias femininas. Assim sendo, mesmo diante das diferenças do número de agentes femininos e masculinos, ambos apresentaram o comportamento elevado para o sedentarismo.

No que concerne à qualidade de vida (Tabela 2), nota-se que o menor dos domínios foi o ambiental para ambos os grupos (sem e com comportamento sedentário), com mediana respectivamente de 60,9 e 59,4. O maior domínio por sua vez diferiu entre os grupos. Para os indivíduos sem comportamento sedentário, a maior mediana foi no domínio psicológico (79,2), enquanto para os sedentários, curiosamente, foi a do domínio físico (78,6), (Tabela 2).

**Tabela 2.** Distribuição dos domínios da qualidade de vida de acordo com o comportamento sedentário Jequié-BA, 2022.

	<b>Não sedentário</b>		<b>Sedentário</b>	
	<b>Mediana</b>	<b>IQ</b>	<b>Mediana</b>	<b>IQ</b>
Físico	76,8	62,5-85,7	78,6	67,8-82,1
Psicológico	79,2	68,8-87,5	75,0	70,8-83,3
Relações sociais	75,0	66,7-83,3	75,0	66,7-83,3
Meio ambiente	60,9	53,1-68,8	59,4	53,1-65,6

Fonte: Autores (2022).

Diante aos resultados da Tabela 2, o domínio físico apresentou um maior nível para o comportamento sedentário, enquanto o domínio do meio ambiente apresentou um menor nível para o sem comportamento sedentário. Dessa forma, nota-se que, a qualidade de vida pode ser afetada quando se tem sedentarismo, visto que o domínio físico foi o mais afetado entre os domínios com o comportamento sedentário.

#### **4. Discussão**

A prática de atividades físicas é importante para todos os seres humanos, principalmente os trabalhadores participantes do presente estudo, porém os agentes penitenciários se ocupam em demasia em seu ambiente de trabalho, levando não realização de atividade física e lazer pela ausência de tempo, além do desgaste físico e mental (Bicalho et al., 2010; Fagundes et al., 2017).

Nos resultados obtidos, notou-se que os homens mantiveram um nível mais elevado para o sedentarismo, da mesma forma que os que tenham companheiras e nível superior concluídos. A ausência das práticas de atividade física traz consequências graves, como os problemas físicos, mentais e sociais (Lima et al., 2018). O comportamento sedentário ocasiona uma diminuição na qualidade de vida e faz com que os trabalhadores se sintam exaustos, cansados e doentes (Reichert et al., 2007; Pinto et al., 2018; Torquato et al., 2016). A prática de atividades físicas reduz os danos e melhora o quadro de estresse de todo o indivíduo, assim sendo com a realização dessas práticas, os sintomas físicos e mentais são diminuídos e a produtividade no trabalho é melhorada (Peixoto et al., 2018; Viana et al., 2010; Pereira et al., 2019).

O resultado obtido no domínio de atividade física apresenta traços semelhantes aos estudos de Reichert et al. (2007), em que os agentes penitenciários muitas vezes não praticam atividade física de forma eficaz para sua saúde, sendo assim sedentários. O que implica nesse fato é que sua qualidade de vida diante a esse processo pode encontrar-se agravado em relação ao psicológico, social e mental, pois existe muito desgaste diante a este fato. Quanto ao nível de atividade física, observa-se que o sexo masculino apresenta um nível mais elevado de sedentarismo, e um aumento geral nos dois sexos quanto à ausência de práticas de atividade física.

Em várias pesquisas com os agentes penitenciários sobre qualidade de vida, é pontuado que ao ser verificada, a qualidade de vida no trabalho se relaciona com diversos outros fatores como a atividade física, remuneração, integração social, crescimento profissional, desenvolvimento e de elevada importância para a sua vida (Fagundes et al., 2017; Pinto et al., 2018; Rosato, 2017). A qualidade de vida é definida pela percepção que determinado indivíduo tem sobre sua vida, suas expectativas e valores, onde este explora seus objetivos, vontades e desejos (The Whoqol Group, 1998). A qualidade de vida está bastante relacionada com a atividade física, remuneração, capacidade para o trabalho e diversos outros fatores como ambiente, clima e dentre outros. Nos achados do estudo, foi possível observar que com a ausência das práticas de atividades físicas, os trabalhadores apresentavam um alto nível de problemas físicos (Fagundes et al., 2017; Paixão et al., 2022; Vieira et al., 2020).

#### **5. Conclusão**

A partir do exposto no estudo, foi praticável à compreensão sobre os aspectos biosociodemográficos dos agentes penitenciários de Jequié-Ba, indicando a predominância de indivíduos do sexo masculino, com idade média de 44 anos, tendo como prevalência de sedentarismo de 63,3%. Quando avaliados sobre o nível de atividade física, houve predominância de trabalhadores em que não estavam se exercitando, o que indica que este fato pode influenciar no domínio físico, ambiental e a qualidade de vida. Dessa forma torna-se necessário a elaboração de propostas de intervenções no ambiente de trabalho dos agentes penitenciários, como também o incentivo de atividade física para melhorar as condições de saúde, estilo de vida e consequentemente a QV desses trabalhadores. É observado também o quanto que eles necessitam realizar atividades físicas

devido às condições de saúde que são evidenciadas no estudo, além dos riscos de saúde devido à demanda pesada em seu trabalho, ocasionando problemas psicológicos e físicos, uma vez que são fatores de riscos para agravos de sua saúde e consequentemente diminuição em sua QV.

Diante ao exposto, conclui-se que o estudo poderá contribuir para as lacunas que ainda existem na sociedade perante o público de trabalhadores de agentes penitenciários relacionados a atividade física e qualidade de vida. Adicionalmente, os estudos relacionados a essa temática, ajudará a diminuir os prejuízos consequentes do sedentarismo, e melhorando assim a qualidade de vida dos agentes penitenciários.

## Referências

- Bicalho, P. G., Hallal, P. C., Gazzinelli, A., Knuth, A. G., & Velásquez-Meléndez, G. (2010). Atividade física e fatores associados em adultos de área rural em Minas Gerais, Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 44, 884-893.
- Cardozo, L. S. (2021). A relação entre sofrimento psicológico e as atividades laborais de agentes penitenciários.
- Cirilo, J.C., Oliveira, D. M. de, Fernandes, E. V., Macedo, A. G., & Santos, D. dos. (2022). Influence of teaching work on individual well-being, quality of life, and (in) physical activity of elementary teachers. *Research, Society and Development*, 11(1), e1511123919–e1511123919. doi: <https://doi.org/10.33448/RSD-V11I1.23919>.
- de Alencar, G. P., Ferreira, J. S., Rabacow, F. M., Cury, E. R. J., & Carvalho, A. M. A. (2022). Comportamento sedentário e qualidade de vida de professores da Educação Básica. *Perspectivas Em Diálogo: Revista De Educação E Sociedade*, 9(20), 339-359.
- de Lima, E. M. M., Soares, I. P., dos Santos, A. C. M., & de Oliveira Souza, D. (2018). Saúde dos agentes penitenciários no contexto brasileiro. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, 12(2), 510-519.
- DEPEN. (2019). *Levantamento Nacional – INFOPEN*. doi: <https://www.gov.br/depen/pt-br>.
- Fagundes, E. de F., Cosa, J. C. da C., & Moreira, T. A. S. (2017). *Qualidade de Vida no Trabalho: o caso dos agentes penitenciários em um Centro de Detenção Provisória do Rio Grande do Norte*. *Research, Society and Development*. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6044757>.
- IBGE, C. (2011). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. *Cd-Rom*.
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6(2), 5–18. doi: <https://doi.org/10.12820/RBAFS.V.6N2P5-18>.
- Minayo, M. C. D. S. (2013). Qualidade de vida e saúde como valor existencial. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18, 1868-1868.
- Paixão, W. H. P. da, Silva, J. L. L. da, Ramos, G. F. S., Oliveira, M. A. de, Messias, C. M., & Souza, F. S. (2022). The mental health of prison guards: a mapping of Brazilian studies. *Research, Society and Development*, 11(4), e21611427147–e21611427147. doi: <https://doi.org/10.33448/RSD-V11I4.27147>.
- Peixoto, M. B., Silva, I. C. M. da, Ramires, V. V., & Gonçalves, H. D. (2018). Atividade física e estresse psicológico em adolescentes: revisão sistemática. *Saúde Em Redes*, 4(1), 143–159. doi: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2018V4N1P143-159>.
- Penal, C. (1940). Decreto-Lei, nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940. *Recuperado de [http://www.planalto.gov.br/CCIVIL\\_03/Decreto-Lei/Del2848.htm](http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Decreto-Lei/Del2848.htm)*. doi:<https://iespe.org.br/resources/legislacao/lei-2848-1940-art-135-codigo-penal.pdf>
- Pereira, S. B. A., Gois, J. G., & Ferreto, L. E. (2019). Avaliação do Nível de Atividade Física de Agentes Penitenciários da Penitenciária Estadual de Francisco Beltrão-Paraná. *Brazilian Journal of Development*, 5(10), 19029-19043.
- Picoloto, C., Corsino, P. K. D., Hattori, T. Y., Nascimento, V. F., Atanaka, M., & Terças, A. C. P. (2019). Perfil dos agentes de segurança penitenciária de cadeia pública feminina do Mato Grosso. *Renome*, 7(1), 48-60.
- Pinto, P. S., & de Oliveira, E. S. (2018). O estresse no agente penitenciário de um município do interior do estado de Rondônia. *Revista Farol*, 7(7), 120-131.
- Reichert, F. F., Barros, A. J. D., Domingues, M. R., & Hallal, P. C. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal of Public Health*, 97(3), 515–519. doi: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.070144>.
- Rosato, M. (2017). Qualidade de Vida entre Agentes da Penitenciária Feminina Ana Maria do Couto May'-Mato Grosso.
- The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. (1998). *Social science & medicine* (1982), 46(12), 1569–1585. doi: [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(98\)00009-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00009-4)
- Torquato, E. D., Gerage, A. M., Meurer, S. T., Borges, R. A., Silva, M. C., & Benedetti, T. R. B. (2016). Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário IPAQ em idosos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 21(2), 144–153. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.21n2p144-153>.
- Viana, M., Andrade, A., Back, A., & Vasconcellos, D. (2010). *Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários*. 6(1), 19–32.

Vieira, M. R. M., Magalhães, T. A. D., Silva, R. R. V., Vieira, M. M., Paula, A.M. B. D., Araújo, V. B., & Haikal, D. S. A. (2020). Hipertensão Arterial e trabalho entre docentes da educação básica da rede pública de ensino. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 3047-3061.

Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W., & Matthews, C. E. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clinic proceedings*, 85(12), 1138–1141. doi: <https://doi.org/10.4065/mcp.2010.0444>