

Estresse e níveis de atividade física de Bombeiros militares de Alagoas, Brasil

Stress and physical activity levels of fire military Alagoas, Brazil

Tertuliano dos Santos Neto
Universidade Federal de Alagoas – UFAL – Maceió – Brasil
bmertu@hotmail.com

Jorge Lopes Cavalcante Neto
Universidade do Estado da Bahia – UNEB – Jacobina - Brasil
jorgelcneto@hotmail.com

Maryssa Pontes Pinto
Universidade Federal de Alagoas – UFAL – Maceió – Brasil
maryypontes@hotmail.com

RESUMO

OBJETIVO: Investigar a relação entre a percepção de estresse e os níveis de atividade física de Bombeiros Militares do Estado de Alagoas.

MÉTODOS: Estudo quantitativo, descritivo e de corte transversal, com amostra de 60 Bombeiros militares de ambos os sexos, do 1º Grupamento de Bombeiro Militar (GBM). Os dados de estresse foram coletados através do questionário para identificação do índice de estresse percebido, os níveis de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ-curto) e os dados sociodemográficos e ocupacionais por meio de um questionário elaborado para o estudo. Utilizou-se estatística descritiva e o teste quiquadrado para análise das variáveis categóricas com nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS: Na análise de associação entre a percepção de estresse e os níveis de atividade física dos Bombeiros não se encontrou diferença significativa ($p=0,78$). Na análise de associação entre a percepção de estresse e variáveis sociodemográficas e ocupacionais, apenas a variável faixa etária apresentou diferença significativa, com um risco 3,21 vezes superior de estresse negativo nos Bombeiros com idade até 30 anos. A associação entre os níveis de atividade física e variáveis sociodemográficas e ocupacionais apresentou diferença significativa com o período das últimas férias e a remuneração dos Bombeiros.

CONCLUSÕES: Os resultados do presente estudo evidenciam a necessidade de se repensar as ações que são desenvolvidas no serviço militar como um todo, no sentido de propiciar maior qualidade de vida aos Bombeiros investigados, inserindo no próprio ambiente laboral programas de atividade física, além de apoio psicossocial e, primordialmente, maiores incentivos salariais para que a motivação pelo serviço não seja superada pelos elevados índices de estresse desses profissionais, que prestam serviços de suma importância à população.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse. Níveis de atividade física. Bombeiros.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Investigate the relationship between perceived stress and physical activity levels of Military Firefighters from Alagoas.

METHODS: Quantitative, descriptive study of cross-sectional sample of 60 military firefighters of both genders, 1st Grouping of Military Firefighter (GBM). The stress data were collected through a questionnaire to identify the index of perceived stress, levels of physical activity using the International Physical Activity Questionnaire - short version (IPAQ-short) and sociodemographic and occupational data through a questionnaire to the study. We used descriptive statistics, chi-square test for analysis of categorical variables and the Student t test for comparison of means with $p < 0.05$.

RESULTS: The analysis of association between perceived stress and physical activity levels of Firefighters, there was no significant difference ($p = 0.78$). The association between perceived stress and sociodemographic and occupational variables, only age showed a significant difference, with a 3,21 times higher risk of negative stress in firefighters aged 30 years. The association between physical activity levels and sociodemographic and occupational variables, we found a significant difference in the duration of the last holidays and the remuneration of Fire

CONCLUSIONS: The results of this study highlight the need to rethink the actions that are developed in the military as a whole, in order to provide higher quality of life for firefighters investigated, inserting himself in the workplace physical activity programs, in addition to psychosocial support, and bigger wage incentives for primarily that the motivation for the service don't be overcome by high rates of stress these professionals, which provide services of paramount importance to the population.

KEYWORDS: Stress. Levels of physical activity. Firefighters.

1 Introdução

Profissionais do Corpo de Bombeiros são submetidos a situações estressantes em suas atividades laborais, sejam elas de emergência e/ou urgência, que interferem direta e/ou indiretamente na sua saúde e qualidade de vida. A atividade envolve elevado grau de estresse, tanto físico como mental, já que são profissionais que arriscam suas próprias vidas para a segurança e a integridade de outras vidas (LIPP, 1996). Segundo Mayer (2006), a carga de estresse presente nessa profissão pode gerar comportamentos inadequados e desajustamentos sociais, tanto no trabalho quanto fora dele.

Os Bombeiros Militares que estão de serviço operacional (escala de 24 horas em serviço de rua e folga de 72 horas) trabalham em ocasiões em que toda a sua família está de folga, como em feriados, finais de semana e em seu próprio aniversário. Adicionalmente, muitos desses profissionais lidam com duplas ou até triplas jornadas de trabalho como forma de aumentar a remuneração (CARDOSO, 2004). Esse excesso de trabalho prejudica o convívio familiar e a saúde, causando esgotamento físico e mental e afetando a produtividade (ANDRADE, 2001).

O estresse é originado em diversas situações tais como: ansiedade, tensão e medo. Essas situações são classificadas como fontes estressoras interna, compreendidas como as características individuais da própria pessoa, vinculadas às suas cognições, ou seja, a maneira que ela percebe e enfrenta o mundo, suas crenças, seus valores, seu nível de assertividade, enfim, tudo aquilo que faz parte de seu mundo interno (SANTOS, 2007), ou externa, que são caracterizadas pelos eventos que ocorrem na vida das pessoas e sobre os quais não há controle, como morte, acidentes, doenças e, até, as próprias dificuldades nas relações do cotidiano (LIPP, 2001; SANTOS, 2007). O estresse e a tensão, causada no trabalho de emergência, é uma constante na profissão de Bombeiro militar.

Exige-se, assim, que este profissional esteja sempre preparado para as adversidades inerentes ao serviço de salvamento e resgate (RAMIRES, 2002).

Em termos regionais mais específicos, segundo a Lei nº 6.212, de Dezembro de 2000, que dispõe sobre a organização básica do Corpo de Bombeiros de Alagoas, é competência do profissional Bombeiro realizar os serviços de prevenção de sinistros, acidentes ou catástrofes, de combate a incêndio, de busca e salvamento de pessoas e bens, de atendimento pré-hospitalar e estabelecer a prevenção balneária por guarda-vidas (ALAGOAS, 2000).

Dentro desse contexto e devido à rotina de serviço, os Bombeiros ficam sujeitos a transtornos do sono, pois passam horas sem dormir ou têm o sono interrompido, sendo necessário repô-lo em suas horas de descanso, o que nem sempre é possível.

Por outro lado, manter um estilo de vida saudável é um importante determinante para a saúde, uma vez que ter um tempo dedicado às atividades físicas e de lazer contribui para a cidadania, melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, a morbimortalidade de algumas doenças crônicas não transmissíveis e, ainda, melhora a autoestima e a disposição para as atividades cotidianas (GONÇALVES; VILARTA, 2004; NAHAS, 2006).

Como afirmam Nahas e Corbin (1992), a atividade física fará parte do comportamento dos sujeitos na proporção em que esta decisão estiver relacionada com o conhecimento sobre os benefícios da prática regular da mesma. Devido a estas situações adversas, torna-se importante a prática regular de atividade física e a adoção de uma dieta equilibrada,

Uma das principais consequências associada à inatividade física refere-se ao aumento da prevalência do sobrepeso e obesidade que é fator de risco para doenças crônicas degenerativas e podem ser consideradas como um problema de saúde pública (FERREIRA; MAGALHÃES, 2006; RENNIE; JOHNSON; JEBB, 2005).

O objetivo do presente estudo é investigar a relação entre percepção de estresse e os níveis de atividade física de Bombeiros Militares do Estado de Alagoas, analisando possíveis associações com fatores sociodemográficos, ocupacionais e de saúde desses sujeitos.

2 Metodologia

Trata-se de um estudo quantitativo, de caráter descritivo e de corte transversal, realizado no 1º Grupamento de Bombeiro Militar (GBM), situado na BR 316 km 14, Tabuleiro dos Martins – Maceió/AL. A seleção dos sujeitos foi feita de maneira não probabilística por conveniência. De um total de 75 Bombeiros militares, 60, de ambos os sexos, encontravam-se trabalhando na atividade fim e se disponibilizaram a participar como voluntários do estudo, após terem sido feitos todos os esclarecimentos em relação aos objetivos, riscos, garantia de anonimato, forma de participação, entre outros aspectos.

Para avaliação das variáveis de interesse no estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos para a coleta de dados:

- a) Estresse – através do Questionário para Identificação do Índice de Estresse Percebido. A escala social, validada por Luft, Sanches e Mazo (2007), é composta por 14 questões com resposta do tipo Likert (0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = quase sempre; 4 = sempre). O estresse foi classificado em positivo (aspecto positivo em lidar com as pressões) e negativo (tensão nociva);
- b) Fatores ocupacionais, de saúde e sociodemográficos – foi elaborado um questionário contendo dados pessoais do Bombeiro militar, estado civil, condições de moradia, renda média familiar, meios de transporte, condições de saúde, entre outros;
- c) Níveis de atividade física – através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, validado por Matsudo et al. (2001). O instrumento é constituído de oito perguntas em relação à frequência (vezes/semana) e à duração (minutos/sessão) das atividades físicas, em diferentes situações, que permitem mensurar as atividades físicas realizadas nos domínios do trabalho, do transporte, das atividades domésticas e de

lazer. De acordo com a quantidade de atividade física realizada, os indivíduos são classificados como sedentários, irregularmente ativos, ativos ou muito ativos. Para fins de análise estatística tais classificações foram dicotomizadas em inativos (irregularmente ativos + sedentários) e ativos (muito ativos + ativos).

A coleta de dados da pesquisa teve início após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Alagoas (CEP/UFAL), sob o parecer nº 637.132.

Foram feitas análises estatísticas descritivas, com distribuição de frequências relativas e absolutas. Foi utilizado ainda o teste qui-quadrado para análise das variáveis categóricas com nível de significância $p < 0,05$ e também o cálculo da razão de chances (OR) com intervalo de confiança (IC) de 95,00%.

3 Resultados

Na Tabela 1 é possível visualizar os principais dados sociodemográficos dos Bombeiros investigados no estudo.

Tabela 1 – Dados sociodemográficos dos Bombeiros militares do Estado de Alagoas, Maceió, 2014 (n=60)

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	53	88,3
Feminino	07	11,7
Faixa etária		
Até 30 anos	26	43,3
31 a 40 anos	19	31,7
41 a 50 anos	14	23,3
Mais de 50 anos	01	01,7
Estado civil		
Solteiro	19	31,7
Casado	35	58,3
Divorciado	06	10,0
Filhos		
Nenhum	24	40,0
Um	13	21,7
Dois	18	30,0
Mais de dois	05	08,3
Escolaridade		
Ensino fundamental completo	01	01,6
Ensino médio incompleto	02	03,3
Ensino médio completo	10	16,7
Ensino superior incompleto	25	41,7
Ensino superior completo	19	31,7
Pós-Graduação	03	05,0
Moradia		
Própria	45	75,0
Alugada	06	10,0
De parentes	06	10,0
Outros	03	05,0
Remuneração		
Entre 02 e 05 salários	51	85,0
Acima de 05 salários	09	15,0

Fonte: Autoria própria (2014).

A Tabela 2 apresenta os principais dados ocupacionais e de saúde dos Bombeiros participantes deste estudo.

Tabela 2 – Características de saúde e laborais dos Bombeiros militares do Estado de Alagoas, Maceió, 2014 (n=60)

Variáveis	N	%
Uso de álcool ou drogas		
Sim	38	63,3
Não	22	36,7
Uso de medicamento controlado		
Sim	17	28,3
Não	43	71,7
Perfil de atividade física		
Ativo	21	35,0
Inativo	39	65,0
Turnos de trabalho		
03 turnos	60	100,0
Tempo de atuação		
Entre 06 a 10 anos	41	68,3
Entre 11 e 15 anos	06	10,0
Mais de 15 anos	13	21,7
Quantidade de locais que trabalha		
Menos de 03 locais	55	91,7
Entre 03 a 05 locais	05	8,3
Horas de trabalho por dia		
Mais de 10 horas	60	100,0
Últimas férias		
Menos de 06 meses	27	45,0
Entre 06 meses a 01 ano	25	41,7
Mais de 01 ano	08	13,3
Horas extras		
Todos os dias	06	10,0
Às vezes	28	46,7
Nunca	26	43,3
O trabalho afeta a vida pessoal		
Sim	50	83,3
Não	10	16,7
Pensa em mudar de profissão		
Sim	30	50,0
Não	30	50,0

Fonte: Autoria própria (2014).

A Tabela 3 expõe a análise de associação entre a percepção de estresse e os níveis de atividade física dos Bombeiros. Não se encontrou diferença significativa no grupo investigado ($p=0,78$).

Tabela 3 – Análise da associação entre a percepção de estresse e os níveis de atividade física dos Bombeiros militares de Alagoas, 2014 (n=60)

Estresse	Fisicamente ativo N (%)	Fisicamente inativo N (%)	Valor de p
Positivo	09 (32,1)	19 (67,9)	0,78
Negativo	12 (37,5)	20 (62,5)	

Fonte: Autoria própria (2014).

Como exposto na Tabela 4, ao se investigar possíveis associações entre a percepção de estresse e variáveis sociodemográficas e ocupacionais, apenas a faixa etária apresentou diferença significativa no grupo, com um risco 3,21 vezes superior de estresse negativo nos Bombeiros com idade até 30 anos.

Tabela 4 – Associação entre a percepção de estresse e variáveis sociodemográficas e ocupacionais dos Bombeiros militares de Alagoas, 2014 (n=60)

Estresse	Até 30 anos de idade	Acima de 30 anos de idade	OR= (IC: 95%)	Valor de p
	N (%)	N (%)		
Positivo	08 (30,8)	20 (58,80)		
Negativo	18 (69,2)	14 (41,20)	3,21 (1,095 – 9,437)	0,034

Fonte: Autoria própria (2014).

Ao se verificar possíveis associações entre os níveis de atividade física e variáveis sociodemográficas e ocupacionais, encontrou-se diferença significativa com o período das últimas férias e a remuneração dos Bombeiros participantes (Tabela 5). Assim, ter retirado as últimas férias há menos de um ano atrás e receber entre dois e cinco salários mínimos são fatores de proteção para os sujeitos aqui investigados serem mais ativos fisicamente.

Tabela 5 – Associação entre os níveis de atividade física e variáveis sociodemográficas e ocupacionais dos Bombeiros militares de Alagoas, 2014 (n=60)

Variáveis	Fisicamente ativo	Fisicamente inativo	OR= (IC: 95%)	Valor de p
	N (%)	N (%)		
Últimas férias				
Até 01 ano atrás	15 (28,8)	37 (71,2)	0,135 (0,024 – 0,746)	0,022
Mais de 01 ano	06 (75,0)	02 (25,0)		
Remuneração				
Entre 02 e 05 salários	21 (41,2)	30 (58,8)	0,588 (0,468 – 0,740)	0,021
Acima de 05 salários	00 (0,0)	09 (100)		

Fonte: Autoria própria (2014).

4 Discussão

O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre a percepção de estresse e os níveis de atividade física de Bombeiros Militares do Estado de Alagoas. Ao utilizar a análise estatística não foi encontrada diferença significativa entre tais variáveis. Tal resultado pode ser justificado devido à distribuição homogênea da amostra de sujeitos com estresse negativo tanto no grupo de ativos como no grupo de inativos fisicamente. Isto, provavelmente, remete a questões próprias do ambiente laboral do Bombeiro militar de Alagoas, que ocasionalmente está envolvido com situações de estresse extremo.

Os Bombeiros militares estão entre os profissionais que mais sofrem estresse decorrente da profissão, sejam pelas contingências, normas rígidas e punitivas ou por estarem constantemente expostos ao risco. O estresse, na corporação, está em todos os contextos e nos diferentes níveis hierárquicos. Além disso, tanto o policial quanto o Bombeiro militar desempenham uma profissão em que, a qualquer momento, poderá surgir uma situação de perigo contra a própria vida ou de outros. Segundo Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2004), as condições de trabalho sofrem influências do ambiente e das pessoas inseridas, durante a execução de suas atividades

Na análise de associação entre estresse e variáveis sociodemográficas e ocupacionais, observou-se diferença significativa com relação à faixa etária dos indivíduos, uma vez que o grupo com idade de até 30 anos apresentou um risco 3,21 vezes superior de estresse negativo quando comparado ao grupo de militares com faixa etária superior a 30 anos. Como coloca Martins (2005), esse resultado é importante quando se refere a Bombeiros, pois sugere que uma corporação deveria ser em sua maioria uma população de adultos jovens, já que o exercício da profissão necessariamente demanda elevado vigor físico para a prontidão no cumprimento das obrigações.

Para Calais (2003) e Novais e Frota (2003), os fatores estressores têm influências diferentes em cada faixa etária, provocando resultados diferentes nos indivíduos. Benevides-Pereira (2002), referindo-se aos estudos desenvolvidos por Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) e González (1995), afirma que a ocorrência de exaustão emocional foi mais frequente entre os profissionais mais jovens, que não tinham ainda atingido os 30 anos de idade. Com isso, o Bombeiro militar, no início da sua carreira, apresenta um comportamento mais ativo e atuante, que se difere ao final de sua carreira. Estes achados corroboram com o presente estudo. Assim como evidenciado pelos apontamentos de Silveira (1998), que em estudo com Bombeiros militares da cidade de Florianópolis/SC constatou que a maioria dos componentes da aptidão física diminui significativamente com o decorrer da idade.

A faixa etária de adultos-jovens, por possuírem um menor nível de graduação, enquadraram-se no grupo classificado pela Lei nº 5346, de 26 de maio de 1992, que dispõe sobre o estatuto dos policiais militares do Estado de Alagoas, no art. 27, que expõe que os cabos e soldados são essencialmente elementos de execução, ou seja, sendo mais exigidos física e psicologicamente no serviço operacional (ALAGOAS, 1992). Implica dizer que estes homens estão nas ocorrências com ou sem vítimas, fatais ou não, ou seja, envolvidos como sujeito principal nos salvamentos terrestre ou aquático e resgates em geral.

Foi encontrada associação significativa entre os níveis de atividade física e o período das últimas férias e a remuneração. Sobre o período das últimas férias dos militares investigados, observou-se que aqueles sujeitos que retiraram as mesmas há mais de um ano estão mais suscetíveis a serem fisicamente inativos. Isso possivelmente pode ser justificado pelo fato que em suas férias, os Bombeiros possuem tempo livre e disponível para a prática de atividades físicas e para o lazer, já que o desgaste físico e emocional que o Bombeiro militar sofre durante sua jornada de trabalho é impetuoso. Além disso, muitos possuem ainda um trabalho extra, como foi constatado no presente estudo, o que, segundo Domingues, Araújo e Gigante (2004), evidencia um estilo de vida que não contempla atividades físicas.

Sobre a remuneração dos sujeitos da pesquisa, observou-se associação entre quem recebia de dois a cinco salários mínimos e o fato de ser mais ativo fisicamente. Associou-se este achado aos sujeitos que possuem o trabalho militar como renda única e específica, que possivelmente acabam apresentando mais disposição e tempo para a prática de atividade física. Em contrapartida, alguns Bombeiros apontaram que, pelo fato da renda salarial não ser capaz de satisfazer as expectativas pessoais e sociais, se faz necessário a prática de outros trabalhos em seu horário de folga para suprir o orçamento, por conseguinte a falta de tempo, o cansaço ou o interesse, podem ser considerados fatores primários para a inatividade física (MONTEIRO; MAUS; MACHADO, 2007).

Questões relativas ao ambiente laboral dos Bombeiros são decisivas para subsidiar a motivação ao trabalho. No presente estudo foi verificado que 83,3% dos militares afirmaram que o trabalho afeta a vida pessoal e 50,0% pensa em mudar de profissão, resultados similares foram vistos em outros estudos realizados com militares do Estado de Alagoas (CALHEIROS; CAVALCANTE NETO, 2013; ROCHA; CAVALCANTE NETO, 2014).

Para Baptista et al. (2005), o salário que os Bombeiros recebem é um aspecto encarado com insatisfação, isto converge com os resultados encontrados no presente estudo. Segundo Robbins (2002), existem outros fatores que influenciam a rotatividade como salário, promoções, condições de trabalho, estabilidade e reconhecimento.

Apesar de não ter encontrado associação com o uso de álcool e de drogas, é importante pontuar que no presente estudo houve um elevado percentual de Bombeiros (63,3%) que afirmaram

fazer uso dessas substâncias nos últimos seis meses. Halpern, Ferreira e Silva Filho (2008) afirmam que o uso do álcool é uma tentativa de lidar com o estresse, o que conseqüentemente gera desmotivação ao trabalho e demais implicações à melhoria à saúde e qualidade de vida dos indivíduos que fazem uso da substância.

Pode-se, também, destacar o excesso de trabalho dos Bombeiros. Verificou-se que os militares trabalham, normalmente, mais de dez horas por dia, já que além das escalas regulares do serviço militar agregam duplas ou triplas jornadas com outros empregos. Assim, o estresse negativo e a inatividade física possivelmente estão imbricados no excesso de trabalho que obriga os mesmos a desenvolverem atividades profissionais extras em seus horários de folga, fato que prejudica a recuperação física, inviabilizando o descanso e o seu lazer, atividades necessárias para o reequilíbrio da energia psicológica e física.

A limitação encontrada no presente estudo diz respeito ao instrumento de pesquisa, o IPAQ, pois se refere apenas a semana anterior ao teste, gerando implicações do real perfil de atividade física dos sujeitos investigados.

5 Considerações finais

Observou-se que a maioria do grupo era de adultos jovens, com uma faixa etária de até 30 anos (43,3%). A maioria do grupo era casada (58,3%), não tinha filhos (40,0%), apresentou ensino superior incompleto (41,7%), morava em residência própria (75,0%) e recebia entre dois e cinco salários mínimos (85,0%).

O estresse negativo e os níveis inadequados de atividade física observados entre os Bombeiros pode ser um fator decisivo na qualidade do serviço militar prestado à população, demandando que novas propostas possam ser viabilizadas no contexto da melhoria da saúde e da qualidade de vida desses profissionais. É preciso rever questões, principalmente de promoção e progressão funcional, além da criação e manutenção de programas de exercícios físicos na Instituição e apoio psicossocial.

Referências

ALAGOAS. Lei n.º 6.212, de 26 de dezembro de 2000. Dispõe sobre a organização básica do corpo de Bombeiros militar do estado de Alagoas e dá outras providências. Maceió: Poder Legislativo Estadual, 2000.

ALAGOAS. Lei n.º 5346 de 26 de maio de 1992. Dispõe sobre o Estatuto da Polícia Militar do Estado de Alagoas. Maceió: Poder Legislativo Estadual, 1992.

ANDRADE, A. O. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários; A importância dos sujeitos na relação “atividade física e saúde”**. 2001. 305f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

BAPTISTA, M. N.; MORAIS, P. R.; CARMO, N. C.; SOUZA, G. O.; CUNHA, A. F. Avaliação de depressão, Síndrome de Burnout e qualidade de vida em Bombeiros. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 23, n. 42, p. 91-100, jul./set. 2005. Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/index.php/pa?dd1=176&dd99=view>>. Acesso em: 22 maio 2014.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CALAIS, S. L. **Diferenças entre homens e mulheres na vulnerabilidade ao stress**. Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

CALHEIROS, D. S.; CAVALCANTE NETO, J. L.; CALHEIROS, D. S. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 5, n. 1, p. 59-71, jul./set. 2013. Disponível em: <<http://revistas.utfpr.edu.br/pg/index.php/rbqv/article/view/1647/1066>>. Acesso em: 02 jul. 2014.



CARDOSO, L. A. **Influências dos fatores organizacionais no estresse de profissionais Bombeiros**. 2004. 115f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

DOMINGUES, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; GIGANTE, D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 204-215, jan-fev. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n1/37>>. Acesso em: 10 ago. 2014.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Obesidade no Brasil: tendências atuais. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Lisboa, v. 24, n. 2, p. 71-81, jul./dez. 2006. Disponível em: <<https://www.ensp.unl.pt/dispositivos-de-apoio/cdi/cdi/sector-de-publicacoes/revista/2000-08/pdfs/2-06-2006.pdf>>. Acesso em: 25 jun. 2014.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e praticas**. Barueri: Manole, 2004.

GONZÁLEZ, B. O. El síndrome de “burnout” (“quemado”) o del cuidador descuidado. **Ansiedad y Estrés**, Madrid, v. 1, n. 1, p. 189-194, 1995.


HALPERN, E. E.; FERREIRA, S. M. B.; SILVA FILHO, J. F. Os efeitos das situações de trabalho na construção do alcoolismo de pacientes militares da marinha do Brasil. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 273-286, jul. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-37172008000200010&script=sci_arttext>. Acesso em: 20 maio 2014.

LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 28, n. 6, p. 347-349, nov. 2001. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol28/n6/artigos/art347.htm>>. Acesso em: 30 maio 2014.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**. Campinas: Papirus, 1996.

LUFT, C. B.; SANCHES, S. O. G.; MAZO, Z. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 606-615, ago. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n4/5932.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2014.

MARTINS, D. A. **Estresse ocupacional e qualidade de vida em trabalhadores de manutenção de aeronaves de uma instituição militar brasileira**. 2005. 227f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Mestrado em Psicologia, Universidade Católica de Dom Bosco (UCDB), Campo Grande, 2005.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 52, p. 397-422, 2001. Disponível em: <<http://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.52.1.397>>. Acesso em: 15 ago. 2014. 

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Pelotas, v. 6, n. 2, p. 6-19, 2001. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222>>. Acesso em: 15 out. 2014.

MAYER, V. M. **Síndrome de Bournout e qualidade de vida em policiais militares de Campo Grande/MS**. 2006. 157f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Mestrado em Psicologia, Universidade Católica de Dom Bosco, Campo Grande, 2006.


MONTEIRO, J. K.; MAUS, D.; MACHADO, F. R. Bombeiros: um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 27, n. 3, p. 554-565, set. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v27n3/v27n3a14.pdf>>. Acesso em: 12 jul. 2014.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Educação para aptidão física e a saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de Educação Física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 14-24, jul. 1992. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/219/378>>. Acesso em: 18 jul. 2014.

NOVAIS, M. E.; FROTA, M. S. Tratamento médico do stress. In.: LIPP, M. E. N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

RAMIRES, H. D. C. **Estresse no cotidiano de trabalho de Bombeiros de Santa Catarina: entre as atividades profissionais e as exigências da organização**. 2002. 85p. Dissertação (Mestrado em Engenharia) - Programa de Pós- Graduação em Engenharia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

RENNIE, K. L.; JOHNSON, L.; JEBB, S. A. Behavioral determinants of obesity. **Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism**, Reino Unido, v. 19, n. 3, p. 343–358, Sept. 2005. Disponível em: <[http://www.bprcem.com/article/S1521-690X\(05\)00035-7/fulltext](http://www.bprcem.com/article/S1521-690X(05)00035-7/fulltext)>. Acesso em: 03 jul. 2014. 

ROBBINS, S. P. **Administração: mudanças e perspectivas**. São Paulo: Saraiva, 2002.

ROCHA, D. F.; CAVALCANTE NETO, J. L. A Síndrome de Burnout e os níveis de atividade física em policiais militares ambientais de Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 1, p. 27-37, jan./mar. 2014. Disponível em: <<http://revistas.utfpr.edu.br/pg/index.php/rbqv/article/view/1803/1173>>. Acesso em: 02 jul. 2014.



SANTOS, F. U. **Relação entre eventos estressores e urgência hipertensiva em mulheres.** 2007. 111f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2007.

SILVEIRA, J. L. G. **Aptidão física, índice capacidade de trabalho e qualidade de vida de Bombeiros de diferentes faixas etárias em Florianópolis – SC.** 1998. 87f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1998.

ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil.** Porto Alegre: Artmed, 2004.

Recebido em: 07 jul. 2014.
Aprovado em: 27 ago. 2014.