

Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral

Comparison of stress levels and lifestyle between practitioners and non-practitioners of labor gymnastics

MANOSSO, M; LANFERDINI, F J; DAL'AGNOL, M J; RONCADA, C; DIAS, C P.
Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. *R. Bras. Ci. e Mov.* 2014; 22(2): 65-71

RESUMO: A ginástica laboral (GL) pode ser um meio eficaz para a redução dos níveis de estresse contribuindo para hábitos de vida saudáveis. O objetivo do estudo foi comparar os níveis de estresse e estilo de vida de praticantes e não praticantes de GL. Participaram do estudo 228 funcionários de ambos os sexos (32 ± 10 anos), os quais foram divididos em G1 (n=114) praticantes de GL e G2 (n=114) não praticantes de GL. Foi aplicado o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) e o Perfil de Estilo de Vida (PEVI) de Nahas. O G2 apresentou níveis aumentados de estresse ($p=0,001$). Ambos os grupos apresentaram maior frequência na fase resistência do estresse. No PEVI, identificou-se diferenças para atividade física ($p=0,001$) e controle do estresse ($p=0,005$), sendo que G1 apresentou melhores índices de estilo de vida positivo. O presente estudo indicou que praticantes de GL tendem ser menos estressados e a ter um estilo de vida mais saudável em relação aos não praticantes.

Palavras-chave: Ginástica; Laboral; Estresse; Estilo de Vida.

ABSTRACT: The labor gymnastics (LG) can be a useful tool for decreasing stress levels contributing for healthy lifestyle habits. The aim of this study was compare the stress levels and lifestyle habits between practicing and non-practicing of LG. Participated of this study 228 employees of both sexes, with a mean age of (31 ± 10 years of age), divided into G1 (n=114) practicing LG and G2 (n=114) non-practicing of LG. The Inventory of Stress Symptoms of Lipp (ISSL) and the Lifestyle Profile (PEVI) of Nahas were used. The G2 showed higher levels of stress ($p = 0.001$). Both groups showed higher frequency in the stress resistance phase. For the PEVI, there was significant differences in physical activity ($p=0.001$) and stress management ($p=0.005$), whereas G1 showed better rates of positive lifestyle. The present study showed that people who practice LG tend to be less stressed and have a healthier lifestyle when compared to non-practicing.

Key Words: Workplace Exercise; Stress; Lifestyle.

Marluci Manosso¹

Fábio Juner Lanferdini²

Márcio José Dal'Agnol¹

Cristian Roncada³

Caroline Pieta Dias⁴

¹ Curso de Educação Física, Faculdade da Serra Gaúcha

² Laboratório de Pesquisa do Exercício, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

³ Centro Infantil, Instituto de Pesquisas Biomédicas, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

⁴ Curso de Educação Física, Faculdade da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, Brasil; Laboratório de Pesquisa do Exercício, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Recebido: 01/03/2013

Aceito: 08/04/2014

Introdução

A intensificação da pressão organizacional por parte das empresas, devido à globalização, tem aumentado a jornada de trabalho e nível de exigências dos trabalhadores, podendo comprometer a saúde física e mental dos mesmos¹. Um trabalho que exige a realização de tarefas extremamente fragmentadas, altos níveis de concentração e atenção associados a diversas normas de produção, como é o caso do setor administrativo e de gerenciamento de uma indústria, repercute de forma negativa sobre a saúde psíquica do indivíduo, podendo ocasionar o estresse ocupacional².

O estresse ocupacional é um fenômeno que está relacionado ao indivíduo e seu ambiente de trabalho. As demandas ocupacionais quando percebidas como pressão podem descompensar o equilíbrio do corpo, gerando respostas adaptativas (comportamentais, afetivas, cognitivas e fisiológicas) chamadas de estresse². Conforme Straub³, a carga de trabalho, o esgotamento, os conflitos, a sobrecarga de função e a falta de controle sobre o próprio trabalho, são considerados fatores que tornam o trabalho estressante. Neste sentido, é possível identificar quatro fases distintas do estresse: a primeira fase conhecida como *alarme* ou *alerta*, a segunda como *resistência*, a terceira como quase *exaustão* e quarta como *exaustão*^{4,5}.

Martins⁶ ressalta que as reações do estresse são resultados de esforços de adaptação, entretanto, se a reação ao estímulo agressor for muito intensa, as consequências serão doenças. Assim, torna-se importante agir na prevenção do aparecimento de agentes estressores, sendo que o estresse relacionado ao trabalho pode ser um dos mais evitáveis problemas de saúde³. Como fator de prevenção as empresas podem oportunizar aos funcionários boas condições de trabalho e programas de promoção de saúde, aliando bem estar físico e psíquico. Conforme Lima⁷, o bem-estar considera, no referente à qualidade de vida no trabalho, as dimensões biológica, psicológica, social e organizacional de cada pessoa, e não simplesmente o atendimento a doenças, após o diagnóstico das mesmas.

Segundo Sampaio e Oliveira⁸, um dos meios encontrados pelas empresas que buscam a prevenção de doenças ocupacionais é a implantação de programas de Ginástica Laboral (GL), caracterizando-se como pausas na jornada de trabalho associada com exercícios programados previamente, levando em consideração as atividades e demandas físicas, podendo acontecer antes, durante ou após o expediente. A GL consiste em exercícios realizados no local de trabalho, priorizando os alongamentos e exercícios para a redução da sobrecarga nas estruturas musculares utilizadas durante as tarefas ocupacionais⁹. Além disso, a GL atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, o que causa bem-estar e alívio das tensões⁹.

Estudos tem mostrado que a GL é capaz de prevenir às lesões pelos esforços repetitivos e melhorar a relação interpessoal¹⁰ além de proporcionar um melhor rendimento profissional⁷. Desta forma, a GL pode desempenhar papel

importante na qualidade e de vida, refletindo na saúde e bem-estar dos trabalhadores. Entretanto, a qualidade de vida está muito associada ao estilo de vida dos indivíduos o qual engloba aspectos importantes, como atividade física, nutrição e relacionamento social, os quais têm sido tradicionalmente associados com questões da saúde e bem-estar¹¹. Neste sentido, a literatura não apresenta dados consistentes sobre a prática da GL, os sintomas de estresse e o estilo de vida dos trabalhadores.

Desta forma, o objetivo do presente estudo foi verificar os níveis de estresse e o estilo de vida de indivíduos praticantes e não praticantes de GL a fim de estabelecer uma relação entre a prática da GL e a melhora do estresse.

Materiais e Métodos

Desenho do estudo

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo, correlacional de corte transversal¹². A seleção da amostra foi realizada por meio da amostragem não-probabilística por acessibilidade¹³.

Amostra

A amostra foi constituída por 228 indivíduos de ambos os sexos com média de idade de $31,89 \pm 10,1$ anos, divididos em dois grupos: G1, praticantes de ginástica laboral (n=114) e G2, não praticantes de ginástica laboral (n=114). O recrutamento dos indivíduos foi realizado nos setores administrativos de empresas do setor moveleiro da cidade de Caixas do Sul/RS que possuem um programa diário de Ginástica Laboral (GL). Como critério de inclusão para o G1 os indivíduos deveriam participar da GL no mínimo duas vezes por semana enquanto para o G2 os indivíduos selecionados foram aqueles que não participavam da GL. Enquanto os indivíduos do G1 participavam da GL os indivíduos do G2 continuavam realizando suas atividades ocupacionais. Todos os procedimentos de avaliação foram realizados em uma única sessão. Os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido concordando com sua participação no estudo e o mesmo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Círculo Operadora Integrada de Saúde (Caxias do Sul/RS) sob o número 0232.

Instrumentos de avaliação

Para a caracterização da amostra foi utilizado um questionário fechado de levantamento geral de dados (ex. idade, sexo, escolaridade, etc) respondido pelo próprio participante. Para a avaliação dos níveis de estresse foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) e para a avaliação da qualidade de vida foi utilizado o Perfil de Estilo de Vida de Nahas (PEVI). Os instrumentos são descritos a seguir.

ISSL: Este instrumento validado em 1994 por Lipp e Guevara¹⁴ identifica de modo objetivo a sintomatologia

que o indivíduo apresenta, avaliando se o mesmo apresenta sintomas de estresse e a fase em que se encontra. O Instrumento é formado por três quadros fechados referentes às fases do estresse⁴, onde o primeiro é composto de 15 itens referentes aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, estando relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, referindo-se a sintomas experimentados no último mês⁴. O ISSL divide então o processo de estresse em quatro fases: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão.

PEVI: Este instrumento validado por Both et al.¹⁵, caracteriza-se como um instrumento simples, auto-administrativo, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Cada aspecto apresenta três afirmações, totalizando 15, nas quais o participante deve assinalar em cada afirmação considerando a escala: 0 para nunca; 1 para raramente; 2 para quase sempre; e 3 para sempre. A média de cada aspecto pode definir a classificação do estilo de vida da seguinte forma: menor de 1 = índice negativo; entre 1 e 1,99 = índice regular; entre 2 e 3 = índice positivo¹⁶.

Estatística

Os resultados foram apresentados por meio da estatística descritiva (média, desvio-padrão e frequências) e inferencial. Para comparação dos níveis de estresse (ISSL) e do perfil de estilo de vida (Nahas) entre os grupos foi utilizado o teste U de Mann Whitney. Para correlacionar as variáveis (estresse e estilo de vida) foi utilizado o teste de Correlação Tau de Kendall. Um $p \leq 0,05$ foi considerado estatisticamente significativo.

Resultados

Em relação às áreas de atuação na empresa todos os participantes se enquadraram nos setores administrativos, sendo elas: gestão (G1: 40,4%; G2 :46,5%), financeiro (G1:

30,7%; G2: 18,4%), marketing (G1: 11,4%; G2: 22,8%) e logística (G1: 17,5%; G2: 12,3%). Todos os indivíduos permanecem sentados na empresa em média $7,28 \pm 1,6$ horas, realizando funções que envolvem manipulação de teclados, mouses, telefones, papéis, ou atendimento, entre outras. Em relação às características da amostra do G1, 4,38% são fumantes, 6,14% fazem o uso crônico de medicamentos, 9,64% apresentam doença crônica e 53,51% praticam atividades físicas regulares. Para o G2, 7,89% são fumantes, 8,77% fazem o uso crônico de medicamentos, 11,40% apresentam doença crônica e 42,98% praticam atividades físicas regulares. É possível perceber no G2 um número maior de indivíduos fumantes, que fazem uso de medicamentos continuamente e que possuem doença crônica, enquanto o G1 apresenta um maior número de indivíduos que praticam atividade física regular.

Quando foram comparados os escores obtidos no ISSL, foram encontradas diferenças significativas entre os grupos para o nível de estresse. O G1 apresentou menores escores de níveis de estresse quando comparado ao G2 ($p=0,001$). A figura 1 apresenta o resultado em percentual dos sintomas de estresse entre os grupos, onde observa-se um maior percentual de indivíduos com sintomas de estresse no G2. A tabela 1 apresenta os resultados por fases do estresse obtidos no ISSL distribuídos em frequências.

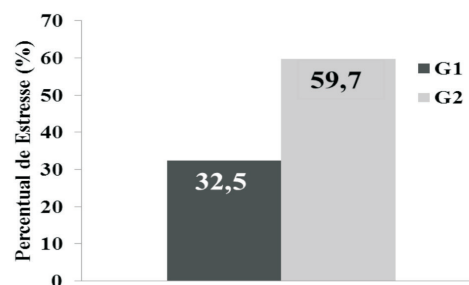


Figura 1. Percentual de indivíduos com sintomas de estresse ($p=0,001$).

Tabela 1. Frequência absoluta e relativa do ISSL dividida por sintomas.

	Sem sintomas		Fase de alarme		Fase de resistência		Fase de quase exaustão		Fase de exaustão	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
G1	77	67,54	1	0,88	30	26,32	0	0,0	6	5,26
G2	46	40,35	0	0,0	54	47,37	1	0,88	13	11,40

G1: Praticantes de GL; G2: Não praticantes de GL.

A figura 2 apresenta as comparações entre os grupos para o PEVI (média e desvio padrão). Foram comparados os diferentes domínios entre os grupos, os quais apresentaram diferenças significativas para atividade física ($p=0,001$) e controle do estresse ($p=0,005$). Entretanto, para os domínios nutrição, comportamento preventivo e relacionamento social não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos ($p=0,353$, $p=0,775$ e $p=0,362$ respectivamente).

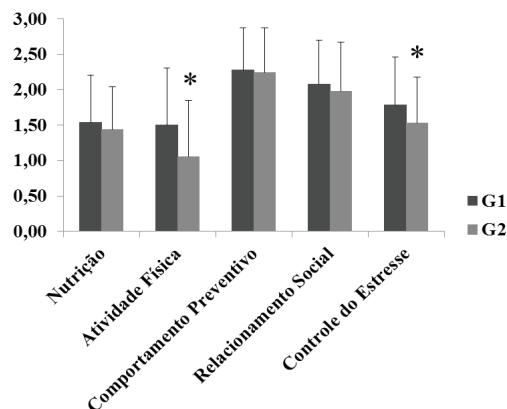


Figura 2. Perfil de Estilo de vida nos diferentes domínios

A tabela 2 apresenta os índices obtidos em cada grupo para os diferentes domínios do estilo de vida.

função do nível de significância, mas é fraca pelo valor de r encontrado. Neste caso, como a correlação foi negativa, a redução do estresse seria explicada pelo aumento da atividade física em 14%, do relacionamento social em 17% e o controle do estresse em 21%.

Discussão

A partir dos resultados obtidos no ISSL é possível notar um percentual maior de indivíduos com sintomas de estresse no grupo de não praticantes de GL (G2). Após estresse 59,65%, ($n=68$), enquanto que sujeitos praticantes de GL (G1) apresentam 32,46% ($n=37$) de indivíduos com estresse. O estudo de Resende et al.¹⁷, 48% dos 27 teleatendentes relataram melhora nos níveis de estresse após 4 meses de GL.

A maioria dos indivíduos com sintomas de estresse se encontra na fase de resistência, tanto para G1 (26,32%, $n=30$) quanto para G2 (47,37%, $n=54$). Esses indivíduos tendem a reduzir a produtividade, aonde à queda provavelmente será maior para sujeitos não praticantes de GL (G2). Esse percentual é semelhante a outros resultados observados em setores administrativos, por meio da aplicação do ISSL. Dentre eles Armondes et al.¹⁸ verificou em um grupo de 40 trabalhadores, 57,5% com sintomas de estresse, sendo que 86,95% se encontravam na fase resistência. Podendo ser comparado também ao estudo de Camelo e Angerami¹⁹, onde 62% dos trabalhadores atuantes em núcleo da saúde da família se encontravam na fase de resistência do estresse, assim como Lipp e Tanganelli²⁰, que identificaram 68% dos indivíduos magistrados da Justiça do

Tabela 2. Frequência absoluta e relativa do ISSL dividida por sintomas e por índices.

	Nutrição		Atividade Física		Comportamento Preventivo		Relacionamento Social		Controle do Estresse	
Índices	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
G1	Negativo	23	20	25	22	2	2	2	10	9
	Regular	53	47	47	41	18	16	37	50	44
	Positivo	38	33	42	37	94	83	75	54	47
G2	Negativo	20	18	47	41	3	3	5	19	17
	Regular	65	57	46	40	25	22	46	56	49
	Positivo	29	26	21	18	86	76	63	39	34

G1: Praticantes de GL; G2: Não praticantes de GL

A correlação entre as variáveis de estresse e estilo de vida apresentou os seguintes resultados: Atividade física ($r=-0,142$; $p=0,010$); relacionamento social ($r=-0,176$; $p=0,002$); e controle do estresse ($r=-0,218$; $p=0,001$) apresentaram correlação significativa, porém fraca, com o nível de estresse. Os demais domínios, nutrição e comportamento preventivo não apresentaram correlação com o estresse ($r=0,083$; $p=0,140$ e $r=-0,031$; $p=0,581$ respectivamente). Isto explica que, para os domínios que apresentaram correlação com estresse, a mesma existe em

Trabalho nesta fase.

Na fase de exaustão, o G2 apresenta 11,40% ($n=13$), um pouco mais que o dobro de indivíduos que G1 5,26% ($n=6$), estes predispostos a desenvolver patologias físicas e/ou psíquicas, os quais possivelmente tendem a ter um baixo rendimento laboral e social, podendo sofrer afastamento do ambiente de trabalho. Este resultado demonstra um número alto de indivíduos na fase exaustão do estresse, já que no estudo de Armondes et al.¹⁸ não foram identificados

trabalhadores nessa fase.

Para o PEVI foi observado que praticantes de GL (G1) tendem a ter um melhor estilo de vida. Apesar de apresentar diferença significativa apenas para os domínios atividade física e controle do estresse, o grupo praticante de GL apresenta um maior percentual de indivíduos com índice positivo em três aspectos (comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse) enquanto que os não praticantes de GL (G2) apresentam em apenas dois aspectos (comportamento preventivo e relacionamento social). Além disso, pode-se observar que, comparando praticantes (G1) e não praticantes (G2) de GL, o grupo que pratica GL apresenta maior percentual de indivíduos com índice positivo em todos os aspectos, e menor frequência negativa em 4 dos 5 aspectos, observando que os praticantes de GL tendem a adotar um estilo de vida mais saudável do que os não praticantes. Outro estudo constatou que os participantes de um programa de GL apresentaram menor prevalência de inatividade física no tempo livre (49,3%) e menor consumo abusivo de álcool (17,2%) do que os não participantes (63,4% e 25,8%), respectivamente (Grande et al.²¹), afirmando novamente que praticantes de GL tendem a adotar um estilo de vida mais saudável. Para corroborar com estes resultados, Timossi et al.²², constataram que o perfil do estilo de vida dos 122 funcionários de setores administrativos é negativo para nutrição e atividade física e positivo para comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress. Além disso, observou que 50% dos investigados apresentavam estilo de vida positivo juntamente com qualidade de vida no trabalho. Dessa forma, a prática GL parece atuar de maneira positiva no bem estar do trabalhador, sendo importante para que o mesmo possa exercer suas atividades pessoais e laborais de maneira mais eficaz.

Quando foram correlacionadas variáveis estresse com os aspectos de estilo de vida, pode-se observar que atividade física, relacionamento social e controle do estresse apresentam correlação com os sintomas de estresse, indicando que os mesmos exercem influência nos níveis de estresse dos indivíduos.

Corroborando com os resultados deste estudo, Tamayo²³, ao analisar o impacto da atividade física regular sobre o estresse no trabalho, em 192 funcionários administrativos, diagnosticou que o nível de estresse é significativamente superior para os sedentários. Para corroborar, Van Doormen e De Geus²⁴, relatam que numerosos estudos têm revelado que os sujeitos de bom condicionamento físico são menos vulneráveis ao estresse laboral.

Ao se tratar do relacionamento social, Reese²⁵, verificou em seu estudo que um programa de promoção de saúde para o trabalhador melhorou o relacionamento interpessoal gerando bem estar aos funcionários. Para complementar, Ramirez et al.²⁶, observaram que a baixa satisfação

com colegas de trabalho está associada ao esgotamento psíquico, sendo um aspecto importante para a saúde dos trabalhadores.

O controle do estresse, por sua vez, parece ser importante na prevenção do mesmo. Concordando com o presente estudo, Grande et al.²¹, identificaram maiores níveis de estresse em não praticantes de GL e afirmaram que o programa é importante para o controle desta condição. Técnicas de relaxamento realizadas na prática de GL e adotadas no dia-a-dia do indivíduo também podem contribuir no processo do controle do estresse²⁷. Além disso, Vasconcelos²⁸ observou em seu estudo que 50% dos trabalhadores que levam trabalho para casa acabam sendo acometidos por sintomas estresse, enquanto Costa et al.²⁹, diagnosticaram que níveis de estresse mais elevados são encontrados em trabalhadores que não realizam atividades de lazer. Assim, torna-se importante ressaltar que deve existir um equilíbrio entre trabalho e lazer, a fim de se obter qualidade de vida, reduzindo as chances de desencadear o estresse³⁰. Desta forma, pode-se dizer que algumas atitudes em relação ao estilo de vida podem exercer influência nos níveis de estresse e parecem estar relacionadas ao desenvolvimento ou prevenção do mesmo.

Contudo, este estudo não controlou possíveis variáveis intervenientes do programa de ginástica laboral, como tipos de exercícios, número de sessões, utilização de materiais alternativos, horário das sessões, etc. Neste sentido, isto pode ter influenciado nos resultados do presente estudo. A variabilidade dos possíveis programas de GL realizados nas diferentes empresas investigadas pode ter contribuído para maiores ou menores níveis de estresse e qualidade de vida encontrados. Além disso, sugere-se que para trabalhos futuros sobre os efeitos do programa de GL em empresas, seja controlado (população investigada, tempo de programa, número de sessões, tipos de exercícios de GL), bem como se utilize de outros mecanismos de avaliações a fim de aprimorar os conhecimentos sobre os decorrentes efeitos de programas de GL no estresse, saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

Conclusões

A partir dos resultados obtidos no presente estudo, foi possível identificar que o nível de estresse é mais presente em funcionários que não participam de programas de GL. A partir disso, pode-se sugerir que a prática regular da GL pode prevenir e atenuar os sintomas de estresse, proporcionando melhor bem estar e qualidade de vida, podendo oportunizar melhor desempenho no trabalho. Além disso, atitudes positivas em relação à atividade física, relacionamento social e controle do estresse, podem contribuir para que o trabalhador tenha menor predisposição a desenvolver sintomas de estresse, já que o estilo de vida parece ser determinante para o desenvolvimento da patologia.

Referências

1. Mendes RA, LEITE N. Ginástica Laboral, Princípios e Aplicações Práticas. Barueri, SP: Editora Manole, 2004.
2. Ladeira MB. O processo de stress ocupacional e a psicopatologia do trabalho. Rev. Administração, 1996; 31(1):64-74.
3. Straub RO. Psicologia da saúde. Porto Alegre: ARTMED, 2005.
4. Lipp MEN. Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo, 2000.
5. Lipp MEN. O Stresse do Professor. Campinas (SP): Papirus, 2002.
6. Martins MGT. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. Portugal: Rev Lusófona Educ. 2007;10:109-128.
7. Lima V. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 3. ed. rev. Ampliada. São Paulo: Phorte, 2007.
8. Sampaio AA, Oliveira JRG. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Cad Edu Fís 2008;7(13):71-79.
9. Oliveira JRG. A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais. Rev Educ Fís 2007;139:40-49.
10. Salve MGC, Theodoro PFR. Saúde do trabalhador: a relação entre ergonomia, atividade física e qualidade de vida. Salusvita 2004;23(1):137-146.
11. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
12. Gaya A, Garlipp DC, Silva FS, Moreira RB. Ciências do movimento humano: Introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre: Artmed, 2008.
13. Marrotti J, Galhardo APM, Furuyama RJ, Pigozzo MN, Campos TN, Laganá DC. Amostragem em Pesquisa Clínica: tamanho da amostra. Rev Odontol Univ Cid São Paulo 2008;20(2):186-194.
14. Lipp MEN, Guevara AJH. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. Estud Psicol 1994;11(3):43-49.
15. Both JJ, Borgatto AF, Nascimento JV, Sonoo CN, Lemos CAF, Nahas MV. Validação da escala "Perfil do Estilo de Vida Individual". Rev Bras Ativ Fís Saúde 2008;13(1):5-14.
16. Nahas MV, Barros MVG, Fracalacci V. Pentáculo do bem-estar base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Rev Bras Ativ Fís Saúde 2000;5(2):48-59.
17. Resende MC, Tedeschi CM, Bethônico FP, Martins TTM. Efeitos da ginástica laboral em funcionários de tele atendimento Acta fisiatr 2007;14(1):25-31.
18. Armondes CCL, Vaz JT, Nozabiele AJL, Pachioni CAS, Fregonese CEPT, Oikawa SM. Avaliação do estresse ocupacional em funcionários públicos. Rev Eletr Fisioter FCT/UNESP 2009;1(1):92-106.
19. Camelo SHH, Angerami ELS. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. Rev Latino-Am Enfermagem 2004;12(1):14-21.
20. Lipp MEN, Tanganelli MS. Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. Psicol Reflex Critic 2002;15(3):537-548.
21. Grande AJ, Loch MR, Guarido EA, Costa JBY, Grande GC, Reichert FF. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2011;13(2):131-137.
22. Timossi LS, Francisco AC, Michaloski AO, Pillatti LA. Relações entre o estilo de vida e qualidade de vida no trabalho: avaliação e influências sobre a vida dos colaboradores. Rev FD Portes 2008;122.
23. Tamayo A. Prioridades Axiológicas, Atividade Física e Estresse Ocupacional. Rev Adm Contemp 2001;5(3):127-147.
24. Van Doormen LJ, De Geus EJ. Stress, physical activity and coronary heart disease.

Work & Stress 1993;7(2):121-139.

25. Reese S. Helping workers stretch away strain. *Bus Health*, 1998;16:21-22.

26. Ramirez AJ, Graham J, Richards MA, Cull A, Gregory WM. Mental health of hospital consultants: the effects of stress and satisfaction at work. *Lancet* 1996;3(47):724-728.

27. Baptista MR, Dantas, EM. O yoga no controle do stress. *Fit Perf J* 2002;1(1):12-19.

28. Vasconcelos AF. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. *Cad Pesq admin* 2001;8(1):23-35.

29. Costa M, Accioly Jr H, Oliveira J, Maia E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Rev Panam Salud Publica* 2007;21(4):217-22.

30. Sucesso EPB. Trabalho e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora e Dunya Editora, 1998.