

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Bruna Lucchese Kafrouni

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTRESSE PERCEBIDO
EM FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA**

Porto Alegre

2014

Bruna Lucchese Kafrouni

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTRESSE PERCEBIDO
EM FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA**

Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para conclusão do curso.

Orientador: Professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Porto Alegre

2014

Bruna Lucchese Kafrouni

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTRESSE PERCEBIDO
EM FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA**

Conceito final:

Aprovado em dede.....

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr.....-Instituição

Orientador - Prof. Dr.....-Instituição

AGRADECIMENTOS

A todos os professores e demais funcionários da Universidade Federal do Rio Grande do Sul por me proporcionarem conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade no meu processo de formação profissional, em especial ao professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso, pela orientação, apoio e confiança.

A minha amada família, aos meus colegas e amigos pelo companheirismo, confiança e valores a mim ensinados.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

RESUMO

A prática de atividade física tem sido apresentada como uma alternativa de enfrentamento ao estresse. O presente estudo teve por objetivo descrever e analisar o estresse percebido em funcionários de uma instituição financeira com diferentes níveis de prática de atividade física, assim como, verificar a influência do sexo, da idade, do tempo de serviço e da função exercida nos índices de estresse. A amostra estudada foi de 104 bancários, sendo 48 (46,2%) do sexo masculino e 56 (53,8%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre 24 e 60 anos, que atuam nas funções de analista 67 (64,4%) e escriturário 37 (35,6%), apresentando um tempo médio de serviço na instituição de $16,3 \pm 12,7$ anos. Os resultados encontrados revelaram que as mulheres apresentaram maiores índices médios na PSS ($24,7 \pm 7,2$), no entanto ambos os sexos apresentaram valores de estresse percebido abaixo do valor médio da escala. O grupo de idades entre 36 e 48 anos foram os que apresentaram as médias mais elevadas ($25,3 \pm 7,1$) e as funções de analista e escriturário revelaram uma semelhança em seus valores (22,8). Em relação aos níveis de atividade física os sujeitos sedentários possuem valores médios superiores as demais categorias do IPAQ ($25,0 \pm 8,1$). Verificamos que apenas as variáveis sexo e idade, apresentaram uma influência significativa sobre a variabilidade do estresse percebido (sexo: $f=7,301$; $p= 0,009$; $\eta^2=0,123 - 12,3\%$) - (idade: $f=3,738$; $p= 0,030$; $\eta^2=0,126 - 12,6\%$). Conclusão: Nessa amostra estudada o nível de atividade física não influenciou na variabilidade do estresse percebido dos bancários.

Palavras Chave: Estresse. Atividade Física. Trabalho. Bancário. Saúde.

ABSTRACT

Regular physical activity has been presented as an alternative coping with stress. The present study aimed to describe and analyze the perceived stress in employees of a financial institution with different levels of physical activity, as well as to assess the influence of sex, age, length of service or function performed in the rates of stress. The sample of 104 banks, of which 48 (46.2%) were male and 56 (53.8%) females, aged between 24 and 60 years working as an analista on 67 (64, 4%) and escriturário 37 (35.6%), with an average length of service in the institution of 16.3 ± 12.7 years. The results showed that women had higher mean in PSS (24.7 ± 7.2) ratios, however both sexes showed values below the mean perceived stress scale value. The age group between 36 and 48 years were those with the highest average (25.3 ± 7.1) and as an analista and escriturário revealed a similarity in their values (22.8). In relation to levels of physical activity sedentary subjects have higher mean other categories of IPAQ (25.0 ± 8.1) values. We found that only gender and age had a significant influence on the variability of perceived stress (sex: $F = 7.301$, $p = 0.009$, $ETA2 = 0.123$ to 12.3%) - (age: $F = 3.738$, $p = 0.030$, $ETA2 = 0.126$ to 12.6%). Conclusion: In this sample the level of physical activity did not influence the variability of perceived stress of banking.

Key words: Stress. Physical Activity. Work. Banking. Health.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	OBJETIVO GERAL.....	9
2.1	OBJETIVO ESPECÍFICOS.....	9
3	REVISÃO DE LITERATURA.....	10
3.1	TRABALHO E SAÚDE.....	10
3.2	ESTRESSE.....	11
3.3	ESTRESSE OCUPACIONAL.....	13
3.3.1	Intervenções ao Estresse ocupacional.....	15
3.4	SÍNDROME DE BURNOUT.....	17
3.5	ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO	18
3.6	ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE.....	19
4	MATERIAL E MÉTODOS.....	21
4.1	TIPO DE ESTUDO.....	21
4.2	AMOSTRA.....	21
4.3	CÁLCULO AMOSTRAL.....	24
4.4	INSTRUMENTOS.....	25
4.4.1	Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).....	26
4.4.2	Escala de Estresse Percebido.....	27
4.5	PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS.....	27
4.6	TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS.....	28
4.7	PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	29
4.7.1	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	29
4.7.2	Termo de Autorização da Instituição.....	29
5	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	30
5.1	DESCRIÇÃO DO PERFIL.....	30
5.2	ANÁLISE INFERENCIAL.....	34
6	CONCLUSÃO.....	40
	REFERÊNCIAS.....	42
	ANEXO 1- Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).....	48
	ANEXO 2- Escala de Estresse Percebido.....	50
	APÊNDICE 1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	51
	APÊNDICE 2- Termo de Autorização da Instituição.....	54

1 INTRODUÇÃO

Grande parte das empresas focam seus esforços em aspectos técnicos que visam a alta produtividade e interesses econômicos. Essa lógica adotada não privilegia as necessidades dos funcionários, dificultando a realização de projetos pessoais. No entanto, para atingir metas e objetivos os funcionários devem estar saudáveis e motivados, caso contrário não há o aproveitamento de suas capacidades máximas, impossibilitando o real avanço da empresa (FERNANDES, 1996).

Com relação aos bancários, trabalhadores de instituições financeiras, grandes mudanças ocorreram nas organizações, nas condições de trabalho e nas relações dos funcionários decorrentes do processo de automatização e informação. Com o avanço de novas tecnologias e formas de gestão houve a diminuição dos postos de trabalho provocando a sobrecarga de tarefas, aumento da exigência e controle dos trabalhadores, mudanças essas que refletiram na saúde dos funcionários. Processos como a automatização e redefinição do perfil do trabalhador são responsáveis pelo desenvolvimento de doenças laborais (GRAVINA & ROCHA, 2006).

A imposição de jornadas de trabalho mais longas, cumprimento de metas abusivas, pressão por produção e controle dos funcionários colaboram e alimentam o estresse e o sofrimento mental (MACIEL et al., 2007). É a partir do conhecimento das consequências de formas de trabalho, incapazes de manter os trabalhadores saudáveis, que aumentaram significativamente os interesses nas pesquisas relacionadas ao estresse laboral (PASCHOAL & TAMAYO, 2004).

O trabalho em condições desagradáveis, a longo e médio prazo, estimula o acometimento de estresse psicológico (LIPP, 1999), provocando tanto problemas físicos e mentais aos trabalhadores, quanto problemas ligados diretamente às empresas como baixa produtividade, altas taxas de absenteísmo e rotatividade. Portanto o estresse no trabalho ou estresse ocupacional apresenta más consequências que afetam diretamente as organizações e os funcionários.

É importante saber que o estresse não é patológico, e sim a reação do organismo a situações de ameaça. Das possíveis consequências destacamos a preocupação com a doença cardiovascular, o esgotamento e o burnout, sendo as duas últimas manifestações psicopatológicas diretamente relacionadas com o estresse (PALÁCIOS, DUARTE & CÂMARA, 2002).

Estudos transversais e experimentais têm apresentado consistentemente que pessoas em geral se beneficiam físico e psicologicamente da prática de atividade física (NAHAS, 2001), sendo assim essa prática tem sido apresentada como uma alternativa de enfrentamento ao estresse e ainda melhora da qualidade de vida (HU *et al.*, 2004; KOUVONEN *et al.*, 2005).

Algumas profissões se mostram em destaque ao aparecimento do estresse, como ligadas a saúde e atendimento ao público. Autores ressaltam a importância de estudos na profissão bancária, a qual tem ganhado grande atenção devido a intensas incidências de problemas de saúde (ANDRADE, 2001; PALÁCIOS, DUARTE & CÂMARA, 2002; SILVA, PINHEIRO & SAKURAI, 2007; SOUZA *et al.*, 2002). Por outro lado, foram encontrados poucos estudos na literatura científica que apontassem relações entre a prática de atividade física e a redução dos sintomas do estresse. Por isso, a presente investigação contribui para esclarecer melhor essa relação, dessa forma, chamando a atenção dos profissionais de Educação Física para atuarem em áreas laborais.

2 OBJETIVO GERAL

Descrever e analisar o estresse percebido em funcionários de uma instituição financeira com diferentes níveis de prática de atividade física.

2.1 Objetivos Específicos:

- Verificar a influência do sexo, da idade, do tempo de serviço e da função exercida nos índices de estresse percebido em bancários.
- Comparar os índices de estresse percebido de bancários considerando os diferentes níveis de prática de atividade física.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Trabalho e saúde

Em uma visão ampla Albornoz (1992) define trabalho como exercício da atividade humana, no qual há consciência e intencionalidade, com a existência de um objetivo que deve ser realizado ou alcançado, o que diferencia humanos de animais, que trabalham por instinto, programados, e sem consciência. O mesmo autor completa (1997) propondo trabalho como uma evolução de culturas. Primeiramente a evolução da caça e pesca para a cultura agrária, mais modernamente há o avanço da agrária para a industrial e, contemporaneamente, da cultura industrial para a pós-industrial com objetivo econômico.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) saúde não é definida apenas como a ausência de doenças, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Ainda que muito contestada usaremos esta definição ao compararmos com situações no ambiente laboral. O trabalho influencia fatores como saúde e bem-estar, tanto positivamente, quando o trabalho estimula o ser humano, despertando alegria, realização, suporte social e financeiro, quanto negativamente quando esses atributos são opostos. Quando negativo e de longo prazo, os efeitos podem ser o desenvolvimento de uma doença, e ainda potencializá-la caso não haja intervenção (LEVI, 2002).

Trabalho é realização e desenvolvimento psicológico, social e econômico. Quando não há essa realização podem ocorrer a falta de promoção do bem estar físico, social e mental, o que deve ser acompanhado e investigado. Para que se afirme que o indivíduo adoeceu em decorrência do trabalho, deve-se analisar fatores como meio (local e condições de trabalho) e indivíduo (especificidade do funcionário), ambos fatores influenciam na doença.

Segundo Conrad¹ *apud* (1988) a população humana passa um terço de suas vidas no trabalho. É pouco provável que o ser humano seja capaz de deixar o trabalho de lado quando acaba o expediente, portanto as experiências vividas ultrapassam os limites físicos do local de trabalho, podendo afetar sua vida (DANNA; GRIFFIN, 1999).

¹ Segundo Petroski (*apud* CONRAD 1988, p.10)

Considerando o tempo das jornadas de trabalho, o ambiente laboral deveria ser saudável e interessante, onde houvesse o incentivo ao funcionário de criar, viver, e se realizar durante o trabalho. Podendo assim cultivar uma melhor qualidade de vida, satisfação e alegria (VASCONCELOS, 2001). Mas sabemos que a busca desta estrutura de trabalho está consideravelmente longe da realidade. No último século houve significativas mudanças, mas ainda se constata grandes reclamações de empregados referentes a grande rotina laboral, condições de trabalho inadequadas e desvalorização de potenciais e talentos.

Algumas profissões são consideravelmente mais estressantes que outras, e conseqüentemente apresentam maior índice de doenças laborais e possível fonte de distúrbios psíquicos, como é o caso da profissão bancária (PALÁCIOS, DUARTE & CÂMARA, 2002). É pela razão de que o estresse esta relacionado com o maior índice de doenças em funcionários de instituições financeiras, que esta área de atuação esta ganhando maior atenção em estudos de saúde ocupacional.

3.2 Estresse

Hans Selye² *apud* (1956), criador do conceito de estresse, escreveu em *The stress of life*, que, “no sentido médico, o estresse é essencialmente a velocidade de uso e desgaste do corpo (...), a resposta inespecífica do corpo a qualquer exigência”. Bauk (1985) define estresse como “o conjunto de reações físicas, químicas e mentais do nosso organismo a circunstancias que nos, amedrontam, confundem, nos põem em perigo ou nos irritam.”

Estresse seria uma resposta não especifica (adaptação generalizada) do corpo a qualquer situação estressora, com o intuito de manter o equilíbrio fisiológico, a homeostase (CORBIN & LINDSEY, 1994).

Um nível de estresse é necessário e saudável para que possamos desempenhar nossas diferentes atividades, porém, é para a sobrecarga de estresse que se deve chamar a atenção, pois é quando este pode vir a tornar-se prejudicial (ROSSI, 1994).

² Segundo Nieman (*apud* SELYE, 1956, p.11)

As situações que desencadeiam as reações de estresse são chamadas de estressores, podendo provocar tanto respostas positivas (eustresse) quanto negativas (distresse). *Eustresse*, o estresse bom, fará com que a pessoa sinta-se motivada e inspirada, como por exemplo, apaixonar-se ou se exercitar moderadamente. Mas o que nos faz pensar em estratégias contra o estresse são efeitos decorrentes do *Distresse*, que é considerado como o estresse mau, podendo ser *agudo* (bastante intenso, mas desaparece de maneira rápida) ou o *crônico* (não tão intenso, mas que perdura por longos períodos). Nas duas situações, o estresse acaba por impor demandas ao corpo e à mente, forçando-os a se adaptarem. As diferentes respostas ao estresse no meio ambiente se dão a partir da combinação da personalidade do indivíduo, a experiência passada e a capacidade de enfrentamento (“coping”) (FRANKS, 1994).

O estresse pode ser estimulado por fontes externas ou internas. Fatores externos são originados no ambiente em que o indivíduo vive, como frio e calor, condições de insalubridade, ambiente social e familiar, e o trabalho (FRANÇA; RODRIGUES, 1997). E os fatores internos, os mais importantes na intensidade do estresse, são o mundo interno do indivíduo (sentimentos, pensamentos, sensações,...) (FRANÇA; RODRIGUES, 1997; LIPP, 1989).

Selye³ *apud* (1959) demonstrou que estresse se dá pelo conjunto de modificações não específicas no corpo, e ao manter o estressor por tempo suficiente, o organismo passaria por três estágios constituindo a “síndrome da adaptação geral”.

Estágio 1 – Reação de alarme: Primeira reação ao estressor, essencialmente a resposta de lutar ou fugir. Período em que o sistema nervoso simpático é ativado intensamente. Os sintomas são taquicardia, hiperventilação, aumento da pressão arterial, tensão muscular, aumento de sudorese, secura na boca, dor estomacal, diarreia passageira, mãos e pés frios (LIPP; ROCHA, 1994).

Estágio 2 – Fase de resistência: O corpo tenta se ajustar a situação estressora através de reservas de energia adaptativa. Quando ocorre o ajuste o corpo e suas funções retornam ao normal, mas quando não ocorre e a energia adaptativa esta quase esgotada, em geral, três sintomas aparecem: falta de

³ Segundo Petroski (*apud* SELYE, 1959, p.12)

memória, sensação generalizada de mal-estar e dúvidas quanto a si próprio. É nesta fase em que a pessoa fica mais vulnerável a doenças como herpes simples, resfriados, e outras infecções podem ser contraídas mais facilmente. Podemos citar outros sintomas desta fase, são eles: cansaço constante, dificuldade de concentração, falta de interesse por relações sexuais, problemas no estômago, hipersensibilidade emotiva, tontura, apatia e desânimo (LIPP; ROCHA, 1994)

Estágio 3 – Fase de exaustão: Quando o indivíduo não é capaz de superar o estresse gerado na fase anterior significa que as reservas de energia adaptativa foram esgotadas e o estresse foi muito intenso e prolongado. São sintomas desta fase: úlceras, problemas digestivos e dermatológicos, completa falta de energia, impossibilidade de trabalhar, irritabilidade, ansiedade, medo, hipertensão crônica, pensar e falar somente no estressor. Esta fase ocasiona uma série de doenças como: hipertensão arterial, psoríase, úlceras, gengivites, depressão, ansiedade, problemas sexuais, infarto e até morte súbita. É pouco provável que o indivíduo seja capaz de resolver sozinho o problema, portanto há a necessidade de tratamento especializado (médico e psicólogo especialistas em estresse) (LIPP; ROCHA, 1994).

As respostas ao estresse consistem de uma rede complexa de sistemas biológicos, que incluem componentes neurovegetativos, endócrinos e comportamentais. Assim, a resposta de emergência ocorre devido à ação integrada do sistema nervoso simpático, do hipotálamo e do sistema límbico (que controla as emoções). Hormônios e neurotransmissores atuam em conjunto para modificar as funções viscerais e fornecer ao organismo a reação adequada para o retorno ao equilíbrio (homeostase) perdido (FRANCI, 2005).

3.3 Estresse Ocupacional

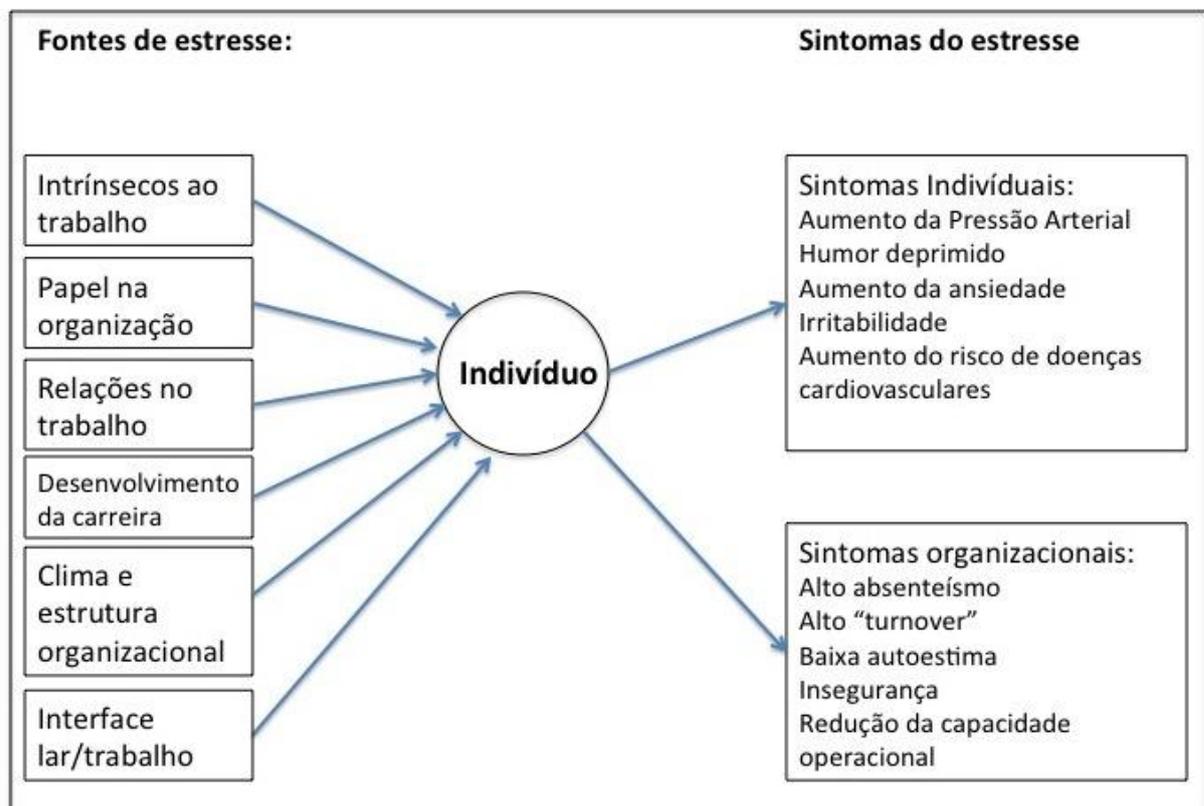
Com base nos dados do National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) (1999) o estresse ocupacional pode ser definido como as respostas prejudiciais físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências do trabalho não correspondem às capacidades, recursos ou necessidades do trabalhador.

A área do estresse ocupacional, como campo de investigação que analisa as condições de trabalho e suas consequências na saúde e no desempenho, é relativamente nova (HURREL; SAUTER, 2011).

As condições de trabalho estão entre as principais causas do estresse ocupacional. Estressores ocupacionais, fontes estressantes ocasionadas pelo trabalho, podem ter uma influência direta na saúde e na segurança do trabalhador (NIOSH,1999).

Cooper (1983) com base na literatura existente, monta um modelo de estresse ocupacional com suas principais fontes e seus efeitos. Segundo o autor a combinação de uma ou mais fontes juntamente com a especificidade do indivíduo (fatores internos) e condições de trabalho pode-se prever uma gama de manifestações de estresse como: doença arterial coronariana, doença mental, insatisfação no trabalho, desarmonia conjugal, ingestão excessiva de bebida alcoólica e consumo de outras drogas.

Quadro 1 - Principais fontes de estresse ocupacional e seus efeitos (Adaptado de Cooper & Marshall 1983).



Representado no quadro 1, o modelo de Cooper (1983), indica seis principais fontes de estresse no trabalho. São elas:

- 1- Fatores Intrínsecos ao trabalho, que inclui: pobres condições de trabalho (ruídos, calor, isolamento psicológico e social, tensão interpessoal...), trabalho em turnos, sobrecarga do trabalho, subcarga do trabalho (monotonia), perigo físico e combinação indivíduo/ambiente e satisfação no trabalho (interação entre indivíduo e condições ambientais).
- 2- Papel na organização: ambiguidade de papéis (falta de clareza sobre o trabalho), conflitos na demanda da tarefa, e grau de responsabilidade com outros indivíduos e segurança.
- 3- Desenvolvimento da carreira: insegurança no trabalho e dificuldade de crescimento na carreira.
- 4- Relações no trabalho: pobre relacionamento e ausência de suporte social de colegas, chefias e subordinados.
- 5- Clima e estrutura organizacional: falta efetiva de consulta e participação dos trabalhadores no processo de tomada de decisão, pobre comunicação e restrições comportamentais.
- 6- Interface lar/trabalho: pressões do trabalho na situação econômica.

3.3.1 Intervenção ao Estresse Ocupacional

Como as influências negativas do estresse são muito grandes, é imprescindível a promoção de intervenções para eliminar ou diminuir os efeitos do estresse. Autores sugerem um modelo de intervenção para a prevenção do estresse dividido em primário, secundário e terciário (COOPER E CARTWRIGHT, 1997).

Na prevenção primária preocupa-se em identificar e procurar formas de alterar ou extinguir o estressor no ambiente de trabalho através de estratégias de

mudança organizacional ou reformulação do trabalho, possibilitando a adaptação do meio ao trabalhador.

Prevenção secundária, intervenção também descrita como “the band aid” ou abordagem de inoculação, assume um papel de limitador do dano. A organização não será alterada, ou seja, o estressor permanecerá, mas o indivíduo deve desenvolver medidas para o fortalecimento da resistência ao estresse. Normalmente, tais intervenções são prescritivas, orientadas ao indivíduo e utilizam técnicas baseadas no relaxamento, como o biofeedback, relaxamento muscular progressivo, meditação e treinamento de habilidades cognitivo-comportamentais.

Prevenção terciária preocupa-se com o processo de tratamento, reabilitação e recuperação de trabalhadores que sofreram ou estão sofrendo de doenças ocasionadas pelo estresse (COOPER E CARTWRIGHT, 1997).

Complementando a intervenção secundária, Johnson *et al.* e Murphy (1996) sugerem que intervenções de controle de estresse são definidas como técnicas planejadas para auxiliar os empregados a modificar sua avaliação de situações estressantes ou a reagir de maneira mais efetiva aos sintomas do estresse. Existem diferentes estratégias para a aplicação de técnicas de intervenção, mas o uso combinado de duas ou mais técnicas é mais efetivo que o uso de uma técnica isolada. Tipos de técnicas segundo Johnson *et al.* e Murphy (1996):

1)relaxamento muscular progressivo: enfoque da atenção na atividade muscular, perceber e reverter a tensão em pequenas áreas musculares. A redução da tensão muscular indiretamente reduz a atividade nervosa autônoma, e conseqüentemente, os níveis de ansiedade e estresse.

2)biofeedback: consiste no entendimento sobre o estado de uma função fisiológica, com o passar do tempo o indivíduo aprende a controlar a atividade daquela função.

3)Meditação: supõe-se que a meditação produza uma resposta de relaxamento, que é oposto da resposta ao estresse.

4)habilidades cognitivo-comportamentais: métodos cognitivos auxiliam as pessoas a reestruturar seus padrões de pensamento. Um exemplo de treinamento é a chamada “inoculação de estresse” dividido em 3 estágios: educação (reconhecimento de

experiências estressantes passadas), ensaio (aprendizado de soluções de enfrentamento) e aplicação (prática das habilidades).

3.4 Síndrome de *Burnout*

Lipp e Malagris (1995) enfatizam a gravidade do estresse ocupacional e sua importância na saúde do trabalhador, que pode resultar o absenteísmo e até mesmo o abandono do emprego. O estresse ocupacional crônico pode evoluir para a chamada síndrome de *burnout* (ABREU *et al.* 2002; HERNÁNDEZ, 2003; MALAGRIS, 2004; VOLPATO *et al.*, 2003).

Lipp (2004) realizou diversas pesquisas e apontou que pessoas submetidas a um estresse crônico sofrem degradação da saúde física e mental e da qualidade de vida. Os sintomas do indivíduo estressado são irritabilidade, agressividade, impaciência, problemas de relacionamento com outras pessoas e dificuldade de pensar em outros assuntos que não sejam relacionados ao estressor. Quando o estresse atinge fases avançadas o indivíduo apresenta degradação da linha de pensamento, tendo como meta principal a capacidade de sobreviver ao que lhe faz sofrer. Quadros como este e que apresentem estressores relacionados ao ambiente laboral podem resultar o desenvolvimento da síndrome de *burnout*. O diagnóstico desta síndrome inclui déficits no rendimento laboral e principalmente no relacionamento com o outro.

Em Jardim e Glina (2000), segundo a Classificação Internacional de Doenças, sob o CID 10 (Z 73.0), a síndrome de Burnout é descrita como a “sensação de estar acabado”. O profissional perde o sentido de sua relação com o trabalho, desinteressa-se e qualquer esforço para desenvolver seu trabalho lhe parece inútil.

3.5 Atividade Física e Exercício Físico

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético além do gasto energético em repouso (PITANGA, 2002; NAHAS, 2001). O que inclui exercícios físicos, esportes, deslocamentos, atividades do trabalho, tarefas domésticas e outras atividades físicas no lazer (NAHAS, 2001).

Desta maneira, este comportamento inclui todas as atividades realizadas diariamente, quer seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades como: alimentar-se, vestir-se, etc. (GLANER, 2002).

A prática regular de atividade física tem lugar de destaque, pois promove diversos benefícios ao organismo, que resultam na melhora da capacidade motora geral e na prevenção de várias doenças, como: diabetes, coronariopatias, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artroses, artrite, dor crônica e distúrbios psicológicos e mentais. Dessa forma, a atividade física regular melhora a qualidade de vida, aumentando inclusive a longevidade (MEDONÇA, 2004).

Exercício não possui o mesmo significado que atividade física, trata-se de uma subcategoria desta (Nieman, 2007). Segundo Nahas (2001) o exercício físico é uma atividade física planejada, sistemática, repetida, e com o propósito de promover a manutenção, desenvolvimento, ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física, e é realizado a partir de um programa em que o objetivo principal é que com a prática do exercício os indivíduos alcancem seu equilíbrio fisiológico e uma melhor qualidade de vida.

Tabela 1. Tabela de elementos da atividade física e exercício físico, adaptado de Carl, Kenneth e Gregory (1985).

ATIVIDADE FÍSICA	EXERCÍCIO FÍSICO
Movimento corporal produzido pela musculatura esquelética	Movimento corporal produzido pela musculatura esquelética
Resulta gasto energético	Resulta gasto energético
Gasto de energia varia continuamente	Gasto de energia varia continuamente
Correlacionado positivamente com a aptidão física	Muito correlacionado positivamente com a aptidão física
	Movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo
	O objetivo é melhorar ou manter componentes da aptidão física

3.6 Atividade Física e Estresse

Uma das formas de controlar o estresse e melhorar o estado mental de indivíduos é a prática regular de exercícios, que podem reduzir a depressão, ansiedade e o estresse, melhorando o bem-estar psicológico e promovendo maior disposição no dia-a-dia (NIEMAN, 2003).

Ainda há questões a serem esclarecidas em relação ao efeito benéfico do exercício na saúde mental, porém muitas evidências indicam que a atividade física tem influência positiva na saúde mental de adultos (MAZZEO *et al.*, 1998; FECHIO & BRANDÃO, 1997). Diversos autores, como Samulski & Lutosa (1996) e Serpa (1993), também encontraram alterações favoráveis da atividade física nos aspectos psicológicos e bem-estar mental.

Foi realizado um programa aeróbio de caminhada/corrida com intensidade de 60 a 73% da frequência cardíaca máxima, com duração de 30 minutos e aplicado de 3 a 5 vezes na semana. A amostra a ser estudada era de 197 homens e 160

mulheres, e os resultados foram a diminuição significativa dos níveis de estresse e a melhora da autoestima, aparência e humor dos praticantes do programa quando comparado ao grupo controle (KING *et al.*, 1993).

Stephens (1987, 1988, 1990) propõe diversos estudos analisando a relação entre atividade física e sensações de bem-estar psicológico nas populações dos EUA e Canadá. O autor constatou que atividade física foi positivamente relacionada com boa saúde mental, destacando bons resultados para estado de espírito, bem-estar geral, menor ansiedade e depressão. Estudos transversais comprovam que pessoas aerobiamente treinadas, quando comparadas com sedentários, apresentam perfis psicologicamente mais favoráveis (GAZMARARIAN, 2000).

A prática regular de atividade física foi associada com mudanças significativas nos estados psicológicos de humor, provocando um bem-estar psicológico e aumentando a resistência do indivíduo diante do estresse (THIRLAWAY & BENTON, 1992; MAROULAKIS & ZERVAS, 1993).

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 Tipo de estudo

No presente estudo adotamos um método descritivo com uma abordagem quantitativa e utilizamos uma técnica comparativa (Gaya, 2008; Marconi & Lacatos, 2010). A pesquisa se preocupa em descrever o fenômeno, explicar o comportamento referente ao estresse percebido em funcionários de uma instituição financeira, considerando como fatores influenciadores os diferentes níveis de prática de atividade física, o sexo, a idade, o tempo de atuação na instituição e função exercida no banco.

4.2 Amostra

A amostra estudada foi composta por funcionários de uma instituição financeira, situada na cidade de Porto Alegre no estado do Rio Grande do Sul, constituída de forma intencional, não probabilística e selecionada a partir dos seguintes critérios: qualquer funcionário ingressante por meio de concurso público, serem do quadro efetivo do banco, com funções de analista ou escriturário. A escolha da instituição financeira se deu pela disponibilidade de acesso para realização do estudo empírico e pelo número de funcionários nessas funções.

Os sujeitos investigados apresentavam idades compreendidas entre 24 e 60 anos, de ambos os sexos. A participação dos sujeitos foi de forma voluntária. Foram aplicados 104 questionários, sendo 56 (53,8%) do sexo feminino e 48 (46,2) do sexo masculino.

As tabelas abaixo apresentam a descrição da configuração da amostra quanto ao sexo, o agrupamento das idades, a função desempenhada e o tempo de atuação na instituição.

Tabela 2. Valores absolutos e percentagens relativas por sexo

Sexo	Frequência	%
Feminino	56	53,8
Masculino	48	46,2
Total	104	100,0

Com o objetivo de verificar a influência da idade sobre a percepção de estresse, realizamos a transformação das idades (medida escalar) em categorias de idade (medida ordinal). O método utilizado para formar os três grupos foi o matemático, escala percentílica da distribuição das idades. Configurados da seguinte forma: até P35= “Mais novos” (24 a 35 anos); entre P35 e P60= “Intermediários” (36 a 48 anos) e acima do P60= “Mais velhos” (49 a 60 anos).

Tabela 3. Valores absolutos e percentagens relativas por grupo de idade.

Grupos de Idade	Frequência	%
Mais novos (24 a 35 anos)	37	35,6
Intermediários (36 a 48 anos)	26	25,0
Mais velhos (49 a 60 anos)	41	39,4
Total	104	100,0

A amostra foi limitada para as funções analista e escriturária, pois após uma busca no banco de dados dos funcionários essas funções apresentaram maior população na instituição. Segundo o banco onde efetuamos o estudo, de forma breve, a função escriturária tem por objetivo assistir aos gerentes nas atividades de captação e aplicação de recursos quanto à montagem de operações, cálculos e alternativas de produtos e serviços; executar atividades de ordem administrativa, financeira, mercadológica e operacional, de acordo com sua área de atuação; medir a evolução da carteira de cobrança, identificando a origem das perdas ou acréscimos dos números. E a função analista, subordinado ao Gerente Executivo ou ao Superintendente Regional, tem como principais atribuições à elaboração de

pareceres técnicos, relatórios, planos e projetos administrativos que exijam conhecimentos técnicos; desenvolver e implantar projetos que assegurem o cumprimento dos objetivos da organização e o alcance das metas estabelecidas; analisar processos e propor simplificação e racionalização de procedimentos; prestar assessoria nas tarefas de fixação de políticas de ação e criação de mecanismos com o intuito de atingir as metas estabelecidas.

Tabela 4. Valores absolutos e percentagens relativas por função de atuação

Função de atuação	Frequência	%
Analista	67	64,4
Escriturário	37	35,6
Total	104	100,0

Assim como na variável idade, para verificar a influência do tempo de atuação na instituição sobre a percepção de estresse, transformamos a medida de anos (escalar) em categorias (medida ordinal). Através da distribuição percentilica do tempo de atuação no banco, construímos os seguintes intervalos de anos: até P35= “Baixo tempo” (0 a 6 anos); entre P35 e P79= “tempo intermediário” (7 a 29 anos) e acima do P79= “elevado tempo” (acima de 30 anos).

Tabela 5. Valores absolutos e percentagens relativas por tempo de atuação na instituição

Tempo de atuação na instituição	Frequência	%
Baixo tempo (0 a 6 anos)	41	39,4
Tempo intermediário (7 a 29 anos)	43	41,3
Elevado tempo (acima de 30 anos)	20	19,2
Total	104	100,0

4.3 Cálculo amostral

Para determinarmos o n amostral verificamos na literatura científica o tamanho do efeito das variáveis estudadas sobre o estresse percebido. O estudo de referência utilizado para o cálculo do tamanho do efeito foi: LUFT, C.D.B. et. al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. Rev Saúde Pública, 41(4):606-15; 2007. Para calcular o tamanho do efeito do sexo na variabilidade do estresse percebido utilizamos o calculador online disponível em: <http://www.uccs.edu/~lbecker/>.

Calculate d and r using means and standard deviations

Calculate the value of Cohen's d and the effect-size correlation, $r_{Y\Box}$, using the means and standard deviations of two groups (treatment and control).

$$\text{Cohen's } d = M_1 - M_2 / \sigma_{\text{pooled}}$$

$$\text{where } \sigma_{\text{pooled}} = \sqrt{[(\sigma_1^2 + \sigma_2^2) / 2]}$$

$$r_{Y\Box} = d / \sqrt{(d^2 + 4)}$$

Note: d and $r_{Y\Box}$ are positive if the mean difference is in the predicted direction.

Group 1	Group 2
M_1 <input type="text" value="15.59"/>	M_2 <input type="text" value="9.83"/>
SD_1 <input type="text" value="6.445"/>	SD_2 <input type="text" value="3.971"/>
<input type="button" value="Reset"/>	
Cohen's d	effect-size r
<input type="text" value="1.076"/>	<input type="text" value="0.473"/>

Os resultados de médias e desvios padrão do referido estudo revelaram um efeito médio do sexo sobre o estresse percebido (effect-size $r=0.47$).

Para calcular o tamanho da amostra a ser investigada, assumiu-se um poder do teste de 90%, um alfa de 5% e um tamanho do efeito de 0,40. Adotou-se o teste estatístico ANOVA FATORIAL e o Software utilizado foi o GPower 3.0. De acordo com os resultados apresentados abaixo e a figura 1 que apresenta o valor do F crítico, o tamanho da amostra ficou definido em $n = 92$ sujeitos.

F tests - ANOVA: Fixed effects, special, main effects and interactions

Analysis: A priori: Compute required sample size

Input: Effect size f = 0.40

α err prob = 0.05

Power ($1-\beta$ err prob) = 0.80

Numerator df = 6

Number of groups = 2

Output: Noncentrality parameter λ = 14.7200000

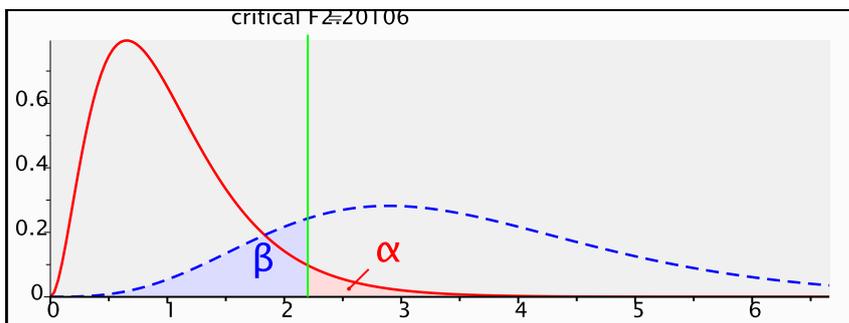
Critical F = 2.2010565

Denominator df = 90

Total sample size = 92

Actual power = 0.8038107

Figura 1- F tests - ANOVA



4.4 Instrumentos

Os instrumentos utilizados no estudo foram a Escala de Estresse Percebido (PSS) (COHEN, 1983) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAC) proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (1998).

4.4.1 Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

A OMS com a colaboração do Centro de Controle e prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto Karolinska, na Suécia, desenvolveram um instrumento que permitisse obter medidas de atividades físicas que fossem internacionalmente comparáveis, o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ).

Utilizamos o IPAQ versão curta, validado por Matsudo et al. (2001) com o objetivo de avaliar o nível de atividade física praticada pelos sujeitos que compõe a amostra, e classificá-los em sedentários, irregularmente ativo A e irregularmente ativo B, ativo e muito ativo. A classificação utilizada será a seguinte:

1. Muito Ativo: aquele que cumpriu as recomendações de atividade: a) Vigorosa: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão b) Vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + moderada e/ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
2. Ativo: aquele que cumpriu as recomendações de atividade: a) Vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou b) Moderada ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada +vigorosa).
3. Irregularmente ativo: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades(caminhada +moderada +vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos: Irregularmente ativo A:aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) Frequência: 5 dias /semana ou b) Duração: 150 min / semana. Irregularmente ativo B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
4. Sedentário: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Em nosso estudo utilizamos apenas as classificações muito ativo, ativo e sedentário, pois a amostra de irregularmente ativos era muito pequena, impossibilitando a comparação dos dados entre os demais níveis de atividade física.

Essa classificação é baseada no CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL (CELAFISCS). A versão curta do IPAQ está anexada neste estudo (Anexo 1).

4.4.2 Escala de Estresse Percebido (PSS)

Cohen et al. (1983) propuseram uma escala de mensuração do estresse percebido, que mede o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes. Essa escala é considerada geral, e pode ser utilizada em diversos grupos etários, desde adolescentes até idosos, pois exclui questões específicas do contexto. O elevado nível de estresse percebido, segundo Goldman et al. (2005), está diretamente associado com desequilíbrios fisiológicos. Esta escala foi adaptada para a língua portuguesa por Luft et al. (2006).

A PSS consiste de 14 questões que variam as respostas de zero a quatro (0=nunca, 1=quase nunca, 2=às vezes, 3=quase sempre e 4=sempre). Existem sete questões de conotação positiva (4,5,6,7,9,10 e 13) que são somadas de forma invertida (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0). As demais questões são somadas de forma direta. Os escores da soma das 14 questões podem variar de 0 a 56.

Juntamente com a PSS há perguntas de caráter demográfico, com o objetivo de investigar variáveis como, idade, sexo, tempo de trabalho na instituição, função exercida na instituição, e tipo de atividade física praticada, (Anexo 2).

4.5 Procedimentos de Coletas de Dados

Os integrantes da amostra do presente estudo responderam os dois questionários apenas após serem informados sobre os objetivos do estudo, a concordância em participar da amostra e assinatura do termo de consentimento livre

e esclarecido, os voluntários responderam aos questionários sem interferência do pesquisador. Nos casos de dúvida o pesquisador esteve presente para esclarecimentos no decorrer do processo. Todos os dados foram utilizados apenas para pesquisa científica e não tiveram fins lucrativos.

Os indivíduos receberam instruções antes de responder todos os questionários (IPAC e PSS). Os dados foram coletados durante a jornada de trabalho dos funcionários, na sede administrativa da instituição financeira, situada na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Houve total cuidado do avaliador em não atrapalhar o bom andamento das atividades laborais. A recolha do questionário foi após o seu preenchimento no mesmo momento de aplicação.

4.6 Tratamento estatístico dos dados

Na apresentação dos dados adotamos a estatística descritiva, referindo valores de médias e desvios padrão. Para análise inferencial recorreremos ao teste de *One-Way Anova*, com teste Post-hoc de Tukey para a comparação dos diferentes níveis de atividade física. Na verificação da influência dos fatores, sexo, idade, função, tempo de atuação e nível de atividade física, na variabilidade do estresse percebido, utilizamos o teste de Anova Fatorial. Também verificamos a adesão à distribuição paramétrica com o teste de *Kolmogorov-Smirnov*. O alfa adotado foi de 0,05 e o software utilizado nas análises foi o SPSS v.20.

4.7 Procedimentos Éticos

4.7.1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Todos os indivíduos da amostra foram informados do presente estudo, seus objetivos e procedimentos, e sua participação foi de livre escolha. Quem esteve de acordo em participar, ficou ciente da possibilidade de sua desistência a qualquer momento e de livre acesso ao estudo através das informações presentes no termo de consentimento, que depois de lido foi assinado e entregue ao pesquisador. O termo de consentimento foi impresso em duas vias, sendo uma do pesquisador e a outra do indivíduo submetido ao estudo. As informações coletadas não possuem fins lucrativos e são voltados apenas para a pesquisa científica. Os dados pessoais dos sujeitos serão mantidos em sigilo, os nomes das pessoas não aparecerão no estudo, a apresentação será apenas em percentuais. O termo de Consentimento livre e esclarecido está anexado neste estudo (Apêndice 1).

4.7.2 Termo de Autorização da Instituição

A instituição foi informada, por meio de um termo de Autorização, dos objetivos e procedimentos do estudo. Solicitamos a nossa entrada na instituição e aplicação dos questionários durante a jornada de trabalho dos funcionários, e ainda a liberdade na divulgação dos dados mediante prévio conhecimento dos resultados obtidos.

A Autorização constou da assinatura e carimbo da Coordenadora da área de Qualidade de Vida, Cláudia Ramos, e do carimbo e rubrica do Coordenador da Unidade de Gestão de Pessoas, Sergio Arantes. O termo de Consentimento da Instituição está anexado neste estudo (Apêndice 2).

5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Inicialmente foi realizada uma análise exploratória dos dados para verificar a normalidade da distribuição dos resultados da escala de estresse percebido. Utilizamos o teste de Kolmogorov-Smirnov (K.S.) para verificar a aderência dos dados à distribuição paramétrica.

Tabela 6. Teste de normalidade K.S.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
PSS	,084	104	,069

a. Lilliefors Significance Correction

Conforme o resultado da tabela acima, no teste de K.S. não encontramos diferenças estatisticamente significativas ($p=0,069$), desta forma, nos possibilitou a utilização de testes paramétricos.

5.1. Descrição do perfil

A descrição do perfil é feita pela relação de cada variável (sexo, idade, função na instituição e tempo de atuação na instituição) com a pontuação obtida na PSS.

Tabela 7. Descrição dos resultados da PSS sob a influência do sexo.

Sexo	N	Média	Desvios padrão	Std. Error	Menor valor	Maior valor
Feminino	56	24,70	7,296	,975	11	40
Masculino	48	20,71	6,287	,907	7	31
Total	104	22,86	7,103	,697	7	40

Analisando a tabela acima nota-se que o sexo feminino apresentou maior índice de estresse percebido quando comparado aos homens e ainda maior variabilidade de dispersão. Em relação a amplitude de variação as mulheres também possuem maior valor.

Quando comparado à literatura existente encontramos muitos estudos comprovando que mulheres apresentam maiores índices de estresse do que os homens, destacando Viana *et al.* (2010) que investigou uma população de bancários utilizando o mesmo questionário de percepção de estresse usado por nós. E ainda Luft *et al.* (2007), também utilizando a PSS, encontrou valores mais elevados nas mulheres. Diversos outros estudos relacionados ao estresse e trabalho, mas com instrumentos diferentes, comprovam que mulheres se mostram mais estressadas que os homens (MAGALHÃES, 2011; BARROS & NAHAS, 2001; LUNDBERG & FRANKENHAEUSER, 1999).

A explicação encontrada é que as mulheres trabalhadoras, apesar de atualmente terem conquistado maior espaço no meio profissional, ainda se encontram em desvantagem quando comparadas aos homens, além disso, mulheres costumam ter a chamada dupla jornada, que além de exercerem a profissão se encarregam de afazeres domésticos e cuidados com os filhos. Isso despertaria maiores obrigações e preocupações que, segundo autores influenciariam no desencadeamento do estresse (MAGALHÃES, 2011; VIANA *et al.*, 2010; NUNOMURA, TEIXEIRA, CARUSO, 1999).

Tabela 8. Descrição dos resultados da PSS sob influência dos grupos de idade.

Grupo de Idade	N	Média	Desvios Padrão	Std. Error	Menor valor	Maior valor
Mais novos (24 a 35 anos)	37	23,05	7,157	1,177	11	40
Intermediários (36 a 48 anos)	26	25,35	7,183	1,409	12	39
Mais velhos (49 a 60 anos)	41	21,10	6,659	1,040	7	32
Total	104	22,86	7,103	,697	7	40

Segundo os resultados da tabela 8, o grupo de idade intermediária apresenta maior valor na PSS e maior dispersão em relação aos outros dois grupos de idade.

Em relação à amplitude de variação o grupo de idade mais novos demonstra maior índice.

Não foram encontradas pesquisas que utilizaram o mesmo instrumento em bancários e com a finalidade de investigar a influência da idade no estresse. Porém Nunomura (1999), em um estudo de investigação do estresse em praticantes de atividade física e sedentários, constata que adultos maduros, que em nosso estudo seria o grupo de idade mais velhos, têm menores índices de estresse pelo fato de que eles se encontram em uma fase da vida em que há maior estabilidade financeira e emocional, e possivelmente seus filhos já não necessitam da presença e ação direta dos pais em suas vidas. Portanto esta população pode se beneficiar de menor desgaste físico e psicológico. Os dados encontrados por Nunomura (1999) estão de acordo com a nossa pesquisa, onde o grupo de idade mais velhos apresentou menores índices de estresse percebido.

Tabela 9. Descrição dos resultados da PSS sob influência da função exercida na instituição.

Função na instituição	N	Média	Desvios Padrão	Std. Error	Menor valor	Maior valor
Analista	67	22,88	6,153	,752	7	35
Escriturário	37	22,81	8,657	1,423	9	40
Total	104	22,86	7,103	,697	7	40

As funções estudadas não apresentaram diferenças significativas, porém a função escriturário possui maior variabilidade de dispersão e variação de amplitude. Estas funções são específicas da instituição estudada, portanto não encontraremos dados na literatura que expliquem esta proximidade de resultados. Mas sabemos que a função escriturária, na sua maioria, é constituída de funcionários de idades mais baixas e ainda com pouco tempo de atuação.

Estudos como o de Viana *et al.* (2010) avaliando o estresse de bancários, e considerando suas funções na instituição, encontraram valores de estresse percebido muito parecidos com os nossos, mas um pouco mais elevado, isto pode ser explicado pelo fato de que a amostra utilizada no estudo do autor foi constituída por bancários, incluindo caixas de agências bancárias, enquanto que em nosso estudo a amostra constitui-se de bancários apenas da sede administrativa da

instituição. Caixas e demais funcionários de agências bancárias tendem a apresentar maiores índices de estresse, pois lidam diretamente com o público, e ainda possuem maiores riscos de assaltos e demais situações estressantes. Por outro lado bancários da sede administrativa possuem grandes exigências e responsabilidades.

Tabela 10. Descrição dos resultados da PSS sob influência do tempo de atuação na instituição.

Tempo na Instituição	N	Média	Desvios Padrão	Std. Error	Menor valor	Maior valor
Baixo tempo (0 a 6 anos)	41	22,51	7,966	1,244	9	40
Tempo intermediário (7 a 29 anos)	43	23,58	6,558	1,000	7	39
Elevado tempo (acima de 30 anos)	20	22,00	6,529	1,460	11	32
Total	104	22,86	7,103	,697	7	40

Funcionários que apresentaram tempo intermediário de atuação na instituição possuem uma pequena elevação na PSS quando comparado aos funcionários de baixo e elevado tempo de atuação. A maior dispersão se encontra no grupo de baixo tempo, enquanto que a maior variação de amplitude esta no grupo de tempo intermediário.

Os valores maiores encontrados nos bancários com tempo intermediário de atuação pode ser explicado com base no estudo de Nunomura (1999) que destaca o fato de que mulheres presentes na faixa etária dos 42 anos apresentam maior perda de qualidade de vida e aumento do estresse, pois buscam conciliar diversos papéis como profissional, dona de casa, mãe, esposa, etc. Portanto possivelmente as mulheres presentes na amostra do grupo de tempo intermediário de atuação podem ter contribuído para elevar os valores da PSS, por apresentarem idades próximas as do estudo de Nunomura. A mesma autora também explica o fato do grupo de elevado tempo possuir menores valores, pois adultos maduros, na sua maioria, já possuem estabilidade profissional, financeira e emocional.

5.2 Análise inferencial

Na comparação dos diferentes níveis de atividade física recorreremos ao teste de *One-Way Anova*, com teste Post-hoc de Tukey. Os resultados dessa comparação estão descritos na tabela abaixo:

Tabela 11. Descrição dos resultados da PSS sob influência da Atividade Física avaliada pelo IPAQ.

Nível de atividade Física (IPAQ)	N	Média	Desvios Padrão	Std. Error	Menor valor	Maior valor
Sedentário	31	25,06	8,132	1,461	9	40
Ativo	42	21,14	6,422	,991	7	40
Muito ativo	31	22,97	6,447	1,158	11	33
Total	104	22,86	7,103	,697	7	40

Os resultados encontrados foram um maior índice de estresse percebido em sedentários quando comparados aos demais grupos ativo e muito ativo. Sedentários também apresentaram maior dispersão e o grupo ativo maior variação de amplitude. Assim como em nosso estudo, Magalhães (2011) não encontrou valores significativos da influência da atividade física no estresse, mas reforça a importância da prática de esportes e exercício do lazer na qualidade de vida dos trabalhadores.

Viana *et al.* (2010) constata em seu artigo que a atividade física apresenta diferenças significativas no índice de estresse em bancários ativos e inativos, onde os inativos mostraram maiores valores. Quando analisado o sexo, essa diferença significativa aparece apenas nos bancários de sexo feminino. Alguns estudos, que buscavam a relação de estresse e atividade física em diversas populações, também não encontraram diferenças muito significativas, mas afirmam que o nível de estresse dos indivíduos ativos é inferior ao dos inativos fisicamente (ANDRADE, 2001; KOUVONEN *et al.*, 2005).

Nenhum estudo, que demonstrasse maior estresse em indivíduos ativos, foi encontrado, por este motivo consideramos a importância da atividade física no combate e diminuição do estresse, mesmo que os valores encontrados não apresentaram influência significativa da atividade física na PSS.

Tabela 12. Anova- Analise inferencial

ANOVA

	Soma dos quadrados	df	Média quadrática	F	Sig.
Between Groups	274,855	2	137,427	2,820	,064
Within Groups	4921,982	101	48,732		
Total	5196,837	103			

Segundo a tabela 12 o nível de atividade física não apresenta diferenças estatisticamente significativas quando analisado sua influência na PSS dos indivíduos deste estudo.

Na verificação da influência e da interação dos fatores, sexo, idade, função, tempo de atuação e nível de atividade física, na variabilidade do estresse percebido, utilizamos o teste de Anova Fatorial.

Tabela 13. Anova fatorial- influência e interações dos fatores na PSS

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: PSS

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Corrected Model	2407,453 ^a	48	50,155	,989	,513	,463	47,469	,811
Intercept	29810,874	1	29810,874	587,799	,000	,914	587,799	1,000
sexo1	316,326	1	316,326	6,237	,016	,102	6,237	,689
Grupo.idade	322,715	2	161,357	3,182	,049	,104	6,363	,586
Função.bancário	22,850	1	22,850	,451	,505	,008	,451	,101
catTempoinst	121,795	2	60,897	1,201	,309	,042	2,401	,252
lpaq3	134,349	2	67,174	1,325	,274	,046	2,649	,274
sexo1 * Grupo.idade *	1445,914	40	36,148	,713	,868	,341	28,510	,584
Função.bancário *								
catTempoinst * lpaq3								
Error	2789,383	55	50,716					
Total	59525,000	104						
Corrected Total	5196,837	103						

a. R Squared = ,463 (Adjusted R Squared = -,005)

b. Computed using alpha = ,05

Analisando a tabela 13, identificamos que apenas os fatores sexo e grupo de idade apresentaram um efeito significativo sob a variabilidade da PSS (Sexo: $F=6,237$; $P=0,016$; $ETA^2=0,102=10,2\%$) (Grupo de Idade: $F=3,182$; $P=0,049$; $ETA^2=$

0,104= 10,4%). As demais variáveis não mostraram efeitos e interações significativas.

Tabela 14. Valores médios e erro padrão da percepção de estresse por sexo

Sexo	Média	Erro padrão
Feminino	24,49 ^a	1,128
Masculino	20,85 ^a	1,218

a. Based on modified population marginal mean.

Os resultados da tabela 14 evidenciam que o sexo feminino apresenta índices na PSS maiores que os do sexo masculino, demonstrando uma percepção maior de estresse que os homens. No entanto, esses níveis de estresse no somatório da escala do PSS, que varia de “0” a “56”, são considerados de médios para baixos.

Tabela 15. Comparações da PSS por sexo

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: PSS

(I) sexo1	(J) sexo1	Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig. ^d	95% Intervalo de conf.	
					Limite inferior	Limite superior
Feminino	Masculino	3,641 ^{*,b,c}	1,660	,033	,314	6,969
Masculino	Feminino	-3,641 ^{*,b,c}	1,660	,033	-6,969	-,314

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. An estimate of the modified population marginal mean (I).

c. An estimate of the modified population marginal mean (J).

d. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

Na tabela 15 está descrita a diferença nos índices médios da PSS apresentados pelos sexos, constatando portanto que é significativa ($p < 0,05$).

Tabela 16. Valores médios, erro padrão e IC 95% da PSS por grupo de idade

Dependent Variable: PSS

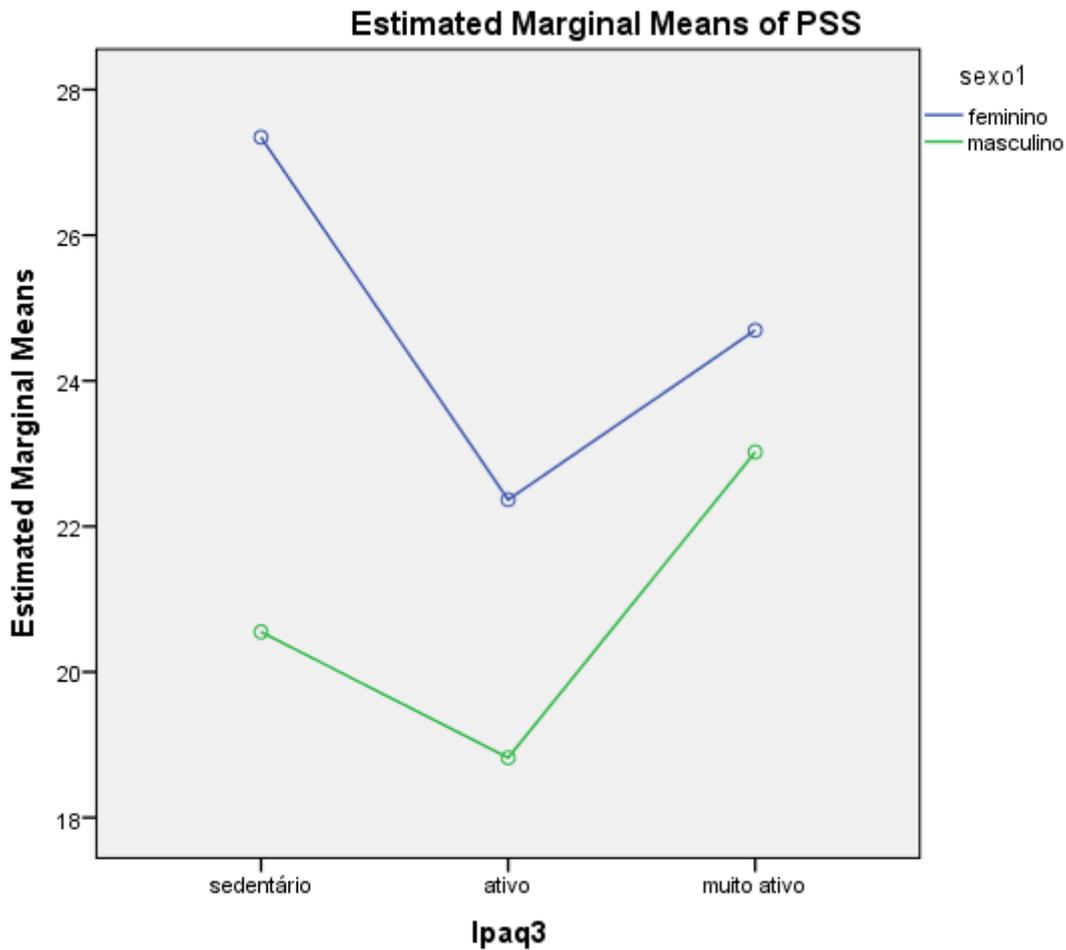
Grupo de Idade	Média	Erro padrão	95% Intervalo de conf.	
			Limite inferior	Limite superior
Mais novos (24 a 35 anos)	22,53 ^a	1,39	19,73	25,34
Intermediários (36 a 48 anos)	24,71 ^a	1,53	21,64	27,78
Mais velhos (49 a 60 anos)	20,26 ^a	1,33	17,59	22,93

a. Based on modified population marginal mean.

Os resultados apresentados na tabela 16 revelam que o grupo de idade que apresentou uma percepção mais elevada de estresse foi o grupo intermediário com idades entre 36 e 48 anos. Os que demonstraram menor percepção de estresse foram os de idades mais avançadas, variando de 49 a 60 anos. No entanto, os índices médios de percepção do estresse apresentados pelos três grupos de idades não foi estatisticamente diferente.

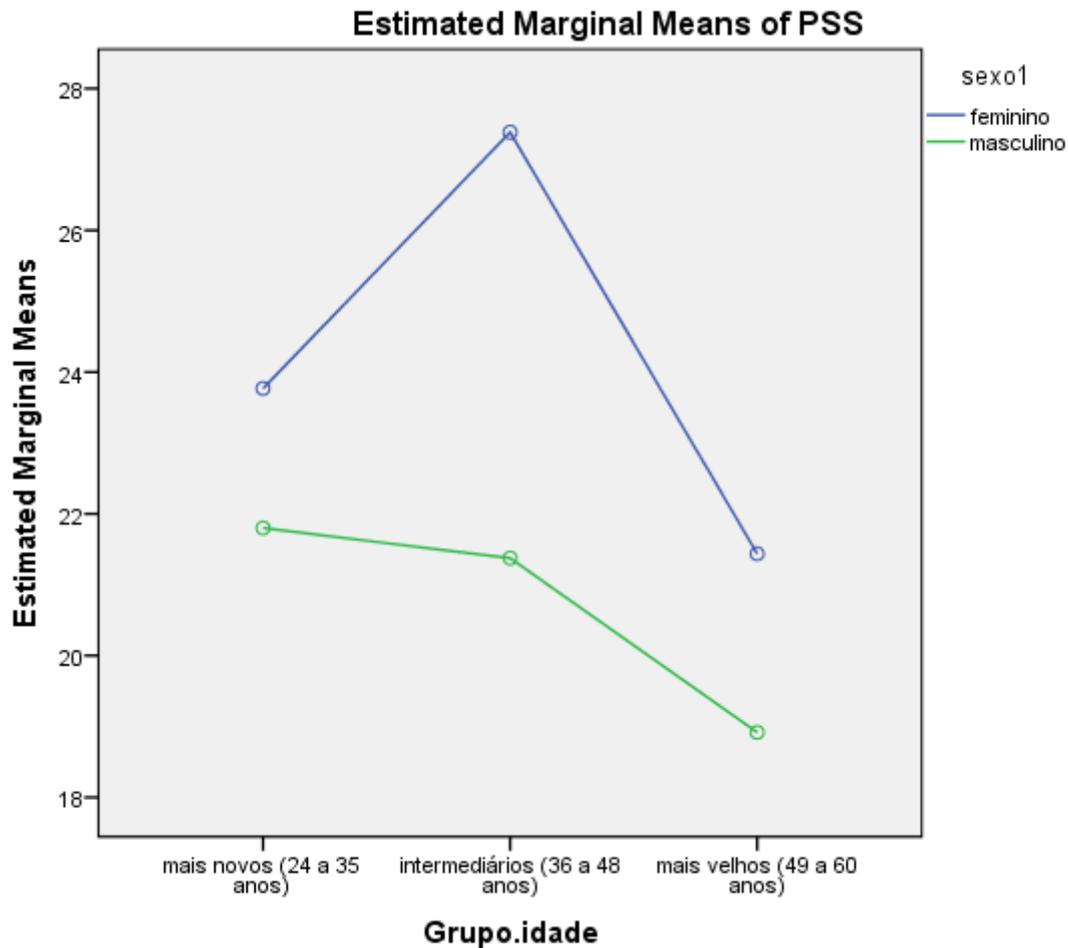
Contudo, podemos levantar a hipótese de que com o passar da idade as pessoas passam a lidar melhor com as situações do estresse ou que possam desenvolver estratégias mais eficazes de enfrentamento.

Gráfico 1- Pontuação na PSS em função do nível de atividade física e sexo.



No gráfico 1 pode-se identificar claramente que o sexo feminino apresenta maiores valores na PSS em todos os níveis de atividade física. As mulheres sedentárias apresentam medias na PSS significativamente maiores que os homens sedentários, mas se aproximam bastante dos homens quando classificadas muito ativas. É interessante notarmos que em ambos os sexos, quando classificados como muito ativos, demonstraram-se mais estressados que os ativos, fato que não condiz com a literatura. Podemos considerar que os indivíduos classificados como muito ativos indicaram no IPAQ altos volumes de treinos com intensidades elevadas, além de participações semanais em competições. Muitas vezes o treino mal aplicado e sem acompanhamento profissional pode trazer malefícios ao praticante, fato que talvez esteja atuando negativamente na percepção de estresse dos bancários analisados.

Gráfico 2. Pontuação na PSS em função do grupo de idade e sexo



No gráfico 2 identifica-se claramente que as mulheres percebem-se mais estressadas que os homens em todos os grupos de idade. As mulheres do grupo de idade mais velhos se aproximam bastante dos homens de grupos de idade mais novos e intermediários. Porém, esta queda nos valores da PSS em indivíduos do grupo mais velhos ocorreu em ambos os sexos, fato já discutido anteriormente.

Os bancários de idades intermediários se diferenciam significativamente em relação ao sexo, apresentando uma maior amplitude de valores na PSS, comprovando que mulheres nesta faixa etária possuem maiores tendências à influência do estresse.

6. Conclusão

Atualmente o estresse tem se tornado uma preocupação mundial, suas consequências negativas na população influenciam significativamente na saúde integral do indivíduo. Quando tratamos de estresse ocupacional são grandes as evidências de que ele deve ser um fator de atenção nas empresas, cabendo a mesma buscar estratégias de diminuição dos fatores geradores de estresse.

Com base nos resultados apresentados no estudo, pode-se concluir sobre a amostra estudada que:

- As mulheres apresentaram maiores índices médios de estresse percebido;
- Sujeitos do grupo de idade intermediária, 36 a 48 anos de idade, apresentaram maiores valores de percepção de estresse;
- As funções estudadas de escriturário e analista revelaram índices de estresse percebido muito semelhantes, não diferindo significativamente;
- Funcionários que possuíam tempo intermediário de atuação na instituição, entre 7 e 29 anos, demonstraram uma pequena elevação no estresse percebido;
- Em relação ao nível de atividade física, os sujeitos classificados no grupo de sedentários foram os que apresentaram maiores índices de estresse percebido, entretanto, não diferiram significativamente dos índices dos sujeitos ativos e muito ativo;
- As interações entre as variáveis independentes sexo, grupo de idade, função, tempo de atuação na instituição e nível de atividade física, não foram significativas;
- Apenas os fatores sexo e grupo de idade apresentaram um efeito significativo sobre a variabilidade do estresse percebido, com tudo, o efeito foi pequeno, em torno de 10% da variância do estresse percebido.

Os índices médios na PSS revelaram uma moderada para baixa percepção de estresse da amostra estudada, já que o somatório na pontuação do instrumento varia de “0” a “56”. Outro fator que destacamos é de que aproximadamente 70% dos indivíduos avaliados pelo IPAQ foram considerados como ativos ou muito ativos. Provavelmente ocasionando influência no resultado do efeito da atividade física sobre a percepção do estresse.

Acredita-se que a prática de atividade física pode ser usada de diversas maneiras no meio laboral, e que cabe aos profissionais de educação física procurar formas de incentivar as empresas a investirem na saúde do trabalhador. Um bom exemplo é a elaboração de projetos com o intuito de implantar grupos de corrida e caminhada, academia dentro da empresa, e diversas outras modalidades de exercício físico orientado por um profissional da educação física.

REFERÊNCIAS

- ABREU, K. L.; STOLL, I.; RAMOS, L. S.; BAUMGARDT, R. A; KRISTENSEN, C. H. Estresse Ocupacional e Síndrome de burnout no Exercício Profissional da Psicologia. Brasília: Psicologia Ciência e Profissão, v. 22, n. 2, p. 22-29, 2002.
- ALBORNOZ, S. **O que é trabalho** (5ª ed.). São Paulo: Brasiliense, 1992.
- ANDRADE, A. Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”. Tese de doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, 2001.
- BARROS, M. V. G.; NAHAS M. V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. Revista de Saúde Pública, 35(6), 554-563, 2001.
- BAUK, Douglas A. Stress. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 13 n. 50, p. 28-36, abr./maio/jun, 1985.
- BRIDGER, R.S.; DAY, A.J.; MORTON, K. Occupational stress and employee turnover, Ergonomics, 56:11, 1629-1639; 2013.
- CARL, J.C.; KENNETH, E.P.; GREGORY, M.C. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports, March-Abril, v.100, n.2, 1985.
- CELAFISCS - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. Questionário internacional de atividade física (IPAQ) – versão curta. Disponível em: <<http://www.celafiscs.com.br>>. set, 2003.
- COHEN, S.; HOBBERMAN, H. Positive events and social supports as buffers of life stress. Journal of applied Social Psychology, v.13, p.99-125, 1983.
- COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, v.24, p.385-396, 1983.
- COOPER, C. L. Identifying stressors at work: recent research developments. Journal of Psychosomatic Research, v. 27, n. 5, p. 369-376, 1983.
- COOPER, C. L.; CARTWRIGHT, S. An intervention strategy for workplace stress. Journal of Psychosomatic Research, v. 43, n. 1, p. 7-16; 1997.
- CORBIN, C. B.; PANGRAZI, R. P.; FRANKS, B. D. Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. President's Council on Physical Fitness and Sports, Washington, DC, 2000.

DANNA, K; GRIFFIN, R. W. Health and well-being in the workplace: a review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, v. 25, n. 3, p. 357-384, May/June, 1999.

FECHIO, J. J.; BRANDÃO, M. R. F. A influência da atividade física nos estados de humor. *Revista da APEF*, v. 12, n. 2, p. 21-27, 1997.

FERNANDES, E. **Qualidade de Vida no trabalho**: como medir para melhorar. Salvador: Casa da Qualidade Editora Ltda; 1996.

FRANÇA A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: Guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1997.

FRANÇA, A.C.L.; RODRIGUES A. L. **Stress e Trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4 ed. São Paulo: Atlas; 2005.

FRANCI, C.R. **Estresse: Processos Adaptativos e Não-Adaptativos** 1 ed. Neuroendocrinologia Básica e Aplicada. Guanabara Koogan, 2005.

FRANKS, B. D. What is stress? *Quest*, v. 46, p. 1-7, 1994.

GAYA, A. **Ciências do movimento humano**: introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre. Artmed, 2008.

GAZMARARIAN, J; BAKER, D; PARKER, R; BLAZER, D. G. A multivariate analysis of factors associated with depression: evaluating the role of health literacy as a potential contributor. *Arch Intern Med*.160(21):3307-14, 2000.

GLANER, M. F. Nível de Atividade Física e Aptidão Física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun, 2002.

GRAVINA, M.E.R.; ROCHA L.E. Lesões por esforços repetitivos em bancários: reflexões sobre o retorno ao trabalho. *Cad Psicol Soc Trab*. 9(2):41-55, 2006.

HERNÁNDEZ, J.R. Stress and Burnout in health professionals at the primary and secondary health care levels. *Rev. cuba. Salud pública*, v. 29, n.2, p.103-10, 2003.

HU, G.; ERIKSSON, G. H. J.; BARENGO, N. C.; LAKKA, T. A.; VALLE, T. T.; NISSINEN A. *et al.* Occupational, commuting, and leisure-time physical activity in relation to total and cardiovascular mortality among Finnish subjects with type 2 diabetes. *Circulation*, 110(6), 666-673, 2004.

HURRELL, J. R.; SAUTER, S. L. Stress ocupacional: causas, consequências, prevenção e intervenção. *In*: Rossi AM, Perrewé PL, Meurs JA (orgs.). **Stress e qualidade de vida no trabalho**: stress social: enfrentamento e prevenção. São Paulo: Atlas, 2011.

JARDIM, S.R.; GLINA, D.M.R. O diagnóstico dos transtornos mentais relacionados ao trabalho. *In*: GLINA, D.; ROCHA, L. (Orgs), **Saúde Mental no Trabalho: desafios e soluções**. S.P: VK, cap. 1, 2000.

JOHNSON, J.V.; STEWART, W.; HALL, E.M.; FREDLUND, P.; THEORELL, T. Longterm psychosocial work environment and cardiovascular mortality among Swedish men. *Am J Public Health* 86:324-331, 1996.

KING, A.C.; TAYLOR, C.B.; HASKELL, W.L. Effects of differing intensities and formats os 12 months os exercise training on psychological outcomes in older adults. *Health Psychology*, v.12, n.4, p.292-300, 1993.

KOUVONEN, A.; KIVIMÄKI, M.; ELOVAINIO, M.; VIRTANEN, M.; LINNA, A.; VAHTERA, J. Job strain and leisure-time physical activity in female and male public sector employees. *Preventive Medicine*, v.41, Issue 2, p.532-539, 2005.

LEVI, L. Spice of life or kiss of death? Working on stress - Magazine of the European Agency for Safety and Health at Work, p. 11-13, 2002.

LIPP, M. E. N. *Stress no Brasil: Pesquisas avançadas*. Campinas: Ed. Papyrus (Org.), 2004.

LIPP, M. E. N. **O controle do stress**. Campinas: Centro Psicológico de Controle do Stress, 1989.

LIPP, M. E. N. **O Inventário de Sintomas de Stress**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. **O Stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 1999.

LIPP, M. E. N. Stress e suas implicações. *Estudos de Psicologia*, 1 (3, 4), 5-19, 1984.

LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A.J. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). *Estudos de Psicologia*, 3/4, 6-19, 1994.

LIPP, M. N. *Pesquisa sobre stress no Brasil*. Editora Papyrus, Campinas, 1996.

LIPP, M.E.N. "Stress: evolução conceitual". Em: *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. SP: Casa do Psicólogo. Pg. 17-21; 2003.

LIPP, M.N.; MALAGRIS, L.N. Manejo do estresse. *In*: RANGE, B. (Org.). **Psicoterapia Comportamental Cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas**. São Paulo: Psy, 1995.

LUFT, C.D.B.; SANCHES, S.O.; MAZO, G.Z.; ANDRADE, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Rev Saúde Pública*, 41(4):606-15, 2007.

- LUNDBERG, U.; FRANKENHAEUSER, M. Stress and workload of men and women in high-ranking positions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(2), 142-151, 1999.
- MACIEL, R.H.; CAVALCANTE, R., MATOS, T.G.R.; RODRIGUES, S. Auto relato de situações constrangedoras no trabalho e assédio moral nos bancários: uma fotografia. *Rev Psicol Soc.* 19(2):117-28, 2007.
- MAGALHÃES, F. A. C. Estresse ocupacional e fatores associados entre servidores da UFMT, campus Cuiabá-MT. Tese de mestrado em Saúde coletiva, Cuiabá/MT, 2011.
- MALAGRIS, L. E. N. Burnout: o profissional em chamadas. *In: NUNES SOBRINHO, F. P.; NASSARALLA, I. (Eds.). Pedagogia Institucional: fatores humanos nas organizações.* Rio de Janeiro: ZIT Editores. p. 196-213, 2004.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica.** São Paulo: Atlas, 2010.
- MAROULAKIS, E. & ZERVAS, Y. Effects of aerobic exercise on mood os adults women. *Perceptual and Motor Skills.* University os Athens, v.76, p.795-801, 1993.
- MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAC): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil, *Rev de Atividade Física e Saúde*, v.6, n.2, 2001.
- MAZZEO, R. S., CAVANAGH, P., EVANS, W. J., FIATARONE, M., HAGBERG, J., MCAULEY, E. & STARTZELL, J. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29 (6), 992-1008, 1998.
- MENDONÇA, T. T.; ITO, R. E.; TINUCCI, T.; FORJAZ, C. L. M. Risco cardiovascular, aptidão física e prática de atividade física de idosos de um parque de São Paulo. *Rev. Brasileira, Ciências e movimento*, 12(2):19-24, 2004.
- MURPHY, L.R. Stress management in work settings: a critical review of the health effects. *American Journal of Public Health*, 11:112-135, 1996.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.
- NATIONAL INSTITUTE FOR OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH. Stress at work. DHHS (NIOSH) Publicação n.99-101. Washington DC: Author, 1999.
- NIEMAN, D.C. **Exercise Testing and Prescription – A Health-Related Approach, 6th edition**; 2007. Edição Brasileira: Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. Barueri, SP: Manole, 2011.

- NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: Uma comparação entre praticantes regulares e ingressantes sedentários. *Rev. Brasileira Atividade Física & Saúde*, v.4, n.3, 1999
- PALÁCIOS, M.; DUARTE F.; CÂMARA, V. M. Trabalho e sofrimento psíquico de caixas de agências bancárias na cidade do Rio de Janeiro. *Cad. de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 18(3):843-851, 2002.
- PASCHOAL, T., & TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. *Estudos em Psicologia*, 9(1), 45-52, 2004.
- PETROSKI, E. C. Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários. Tese de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.
- PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília* v.10, n.3, p.49-54, julho, 2002.
- RIBEIRO, J.P.; MARQUES, T. A avaliação do stresse: a propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stresse. *Psicologia, saúde & doenças*, 10(2),237-248, 2009.
- ROSSI, E.L. *A Psicobiologia de Cura Mente-Corpo*. Campinas: Psy II; 1994.
- SAMULSKI, D. & LUSTOSA, L. A importância da atividade Física para a saúde e a Qualidade de vida. *Artus – Rev. Ed. Fís. Desp.*, v.17, n.1, p.60-7, 1996.
- SEGRE, M.; FERRAZ, F.C. O conceito de saúde. *Rev. Saúde Pública*, 31 (5):538-42, 1997.
- SERPA, S. Atividade Física e Benefícios Psicológicos: uma Tomada de Decisão. *Revista Horizonte*, v.10, n.58, p.154-156, 1993.
- SILVA, J.L.; NAVARRO, V.L. Organização do trabalho e saúde de trabalhadores bancários. *Rev. Latino-Am.* 20(2):(9 telas) mar-abr, 2012.
- SILVA, L. S., PINHEIRO, T. M. M., & SAKURAI, E. Reestruturação produtiva, impactos na saúde e sofrimento mental: O caso de um banco estatal em Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 23(12), 2949-2958, 2007.
- SOUZA, M. F. M., MESSING, K., MENEZES, P. R., & CHO, H. J. Chronic fatigue among bank workers in Brazil. *Occupational Medicine*, 52(4), 187-194. *Uruguay*, G. (1997). Como tornar-se um bom estressado. Rio de Janeiro: Salamandra; 2002.
- STEPHENS, T. Physical activity and mental health in the United States and Canada. Evidence from four population surveys. *Prev. Med.* 17:35-47, 1988.
- STEPHENS, T.; CRAIG, C. L. The well-being in Canadians: Highlights of the 1988 Campbell's Survey. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 1990.

THIRLAWAY, K. & BENTON, D. Participation in Physical Activity and Cardiovascular Fitness have different effects on mental health and mood. *Journal of Psychosomatic Research*, v.36, n.7, p.657-665, 1992.

VASCONCELOS, A. F. Qualidade de vida no trabalho: origem evolução e perspectivas. *Caderno de Pesquisa em Administração*, v. 8, n. 1, p. 23-35, jan./mar, 2001.

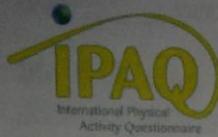
VIANA, M. S.; ANDRADE, A.; BACK, A. R.; VASCONCELLOS, D. I. C. Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários. *Motricidade*, v. 6, n.1, p. 19-32, 2010.

VOLPATO, D. C.; GOMES, F. B.; CASTRO, M. A; BORGES, S. K.; JUSTO, T.; BENEVIDES-PEREIRA, A M. T. Burnout em Profissionais de Maringá. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, Maringá, v. 1, n. 1, p. 102-111, ago, 2003.

WHO - World Health Organization - Primary prevention of mental, neurological and psychosocial disorders: Burnout. Geneva 91-110, 1998.

Anexo 1

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gastou fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você fez no trabalho, indo de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim.

Para responder as questões lembre que:

atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem a pessoa respirar **MUITO** mais forte que o normal

atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem a pessoa respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?
_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas ____ minutos

Anexo 2

Idade:

Sexo: () Masculino () Feminino

Há quanto tempo você atua nesta instituição?

Qual a sua função nesta instituição?

Você realiza atividade física? () Sim () Não Qual? _____

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Itens e instruções para aplicação

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu

de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

- 0= nunca
- 1= quase nunca
- 2= às vezes
- 3= quase sempre
- 4= sempre

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e "estressado"?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre objetivos, procedimentos e informações descritas a seguir, no caso de concordar em fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: “A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTRESSE PERCEBIDO EM FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA”

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Telefones para contato: (51)3308-5883 – (51)3737-6117 – (51)9828-0206

Participante: Bruna Lucchese Kafrouni – (51)99725358

Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEF/UFRGS

Esta pesquisa tem o objetivo descrever e analisar o estresse percebido em funcionários de uma instituição financeira com diferentes níveis de prática de atividade física. Os instrumentos que serão utilizados são dois questionários, sendo o primeiro com perguntas fechadas com o objetivo de investigar os índices de estresse percebido e o segundo com o objetivo de verificar o nível de atividade física dos bancários.

Procedimentos de coleta: após serem informados sobre os objetivos do estudo, após a concordância em participar da amostra e assinatura do termo de consentimento

livre e esclarecido, os voluntários irão responder aos questionários sem interferência do pesquisador. Em caso de dúvida o pesquisador estará presente para esclarecimentos no decorrer do processo. Todos os dados que serão utilizados apenas para pesquisa científica e não terão fins lucrativos. A contribuição do estudo está em fornecer informações relevantes, tanto na descrição, como para o desenvolvimento de estratégias adequadas para combater o estresse em bancários. Dessa forma, destacando a prática de atividade física sistemática e orientada nos programas que tenham por objetivo minimizar os efeitos do estresse.

Os responsáveis pelo estudo estarão à disposição para sanar qualquer dúvida relativa aos procedimentos do estudo através dos e-mails marcelo.cardoso.esef@gmail.com, b.lucchesek@hotmail.com e pelos telefones (51)9828-0206, (51)99725358 ou pessoalmente durante as avaliações.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____ RG _____,

CPF _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo sobre o “O exercício físico e suas possíveis influências em bancários com estresse ocupacional”. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador sobre os objetivos, procedimentos da pesquisa, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

Local e data _____

Assinatura do sujeito: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

Observações complementares:

APÊNDICE 2

Termo de Autorização da Instituição

Termo de Autorização da Instituição

Solicitação de autorização para estudo com funcionários da Instituição

Título do Estudo: "A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESTRESSE PERCEBIDO EM FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA"

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Telefones para contato: (51)3308-5883 – (51)3737-6117 – (51)9828-0206

Participante: Bruna Lucchese Kafrouni – (51)99725358

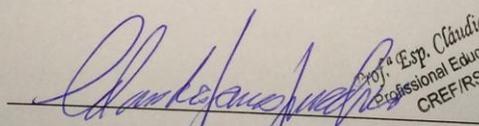
Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEF/UFRGS

Esta pesquisa tem o objetivo descrever e analisar o estresse percebido em funcionários de uma instituição financeira com diferentes níveis de prática de atividade física. Por isso, venho solicitar autorização para a realização do estudo com os funcionários da instituição. Os testes serão realizados dentro da área laboral, com a preocupação de não afetar os funcionários durante sua jornada de trabalho. Os indivíduos participarão do estudo, depois de devidamente esclarecidos sobre os procedimentos e de assinado os termos de consentimento livre e esclarecido.

Da mesma forma, se necessário, autoriza a divulgação dos resultados da pesquisa através de meios eletrônicos, impressos ou em eventos científicos, sempre mediante prévio conhecimento dos resultados obtidos com a investigação.

Estou ciente da garantia de receber esclarecimento a qualquer duvida inerente aos procedimentos, benefícios ou outros assuntos relacionados ao estudo e da liberdade de poder retirar o consentimento dado para a realização do mesmo a qualquer momento.

Declaro que recebi a copia da presente solicitação de autorização para realização do estudo com funcionários da instituição.


 PROJ. Esp. Cláudia Lucchese
 Profissional Educação Física
 CREF/RS 02358

Cláudia Ramos Lucchese
 Coordenadora da área de Qualidade de Vida

BANCO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL S/A
 Unidade de Gestão de Pessoas
 SESMT