



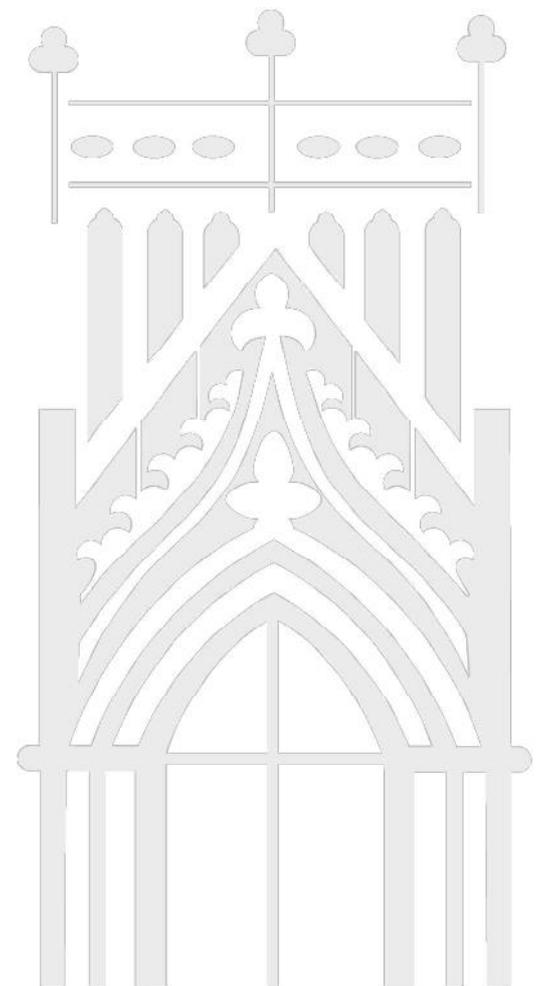
**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

Mestrado em Ciências do Desporto  
Desportos de Academia

Atividades de Grupo e Stress

Margarete Marques de Oliveira

dezembro | 2013



Escola Superior de  
Educação, Comunicação  
e Desporto



# **Atividades de Grupo e Stress**

Mestrado em Ciências do Desporto  
Especialidade de Desportos de Academia

Margarete Marques de Oliveira

Guarda

Dezembro | 2013



# **Atividades de Grupo e Stress**

Projeto de Investigação realizado no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto, Especialidade de Desportos de Academia, sob orientação da Professora Doutora Teresa Fonseca e coorientação do Professor Doutor Carlos Francisco

Margarete Marques de Oliveira

Guarda

Dezembro | 2013

## **Dedicatória**

Dedico este projeto à minha mãe, pai e irmão que desde o início da minha vida acadêmica estiveram ao meu lado, apoiaram e acreditaram incondicionalmente; também ao meu namorado pelo apoio e paciência nas alturas mais complicadas e que me deu força quando quase desistia.

## **Agradecimentos**

Como a realização deste projeto não seria possível sem a colaboração e participação de várias pessoas gostaria de deixar aqui o meu agradecimento:

- À Professora Doutora Teresa Fonseca pela coordenação e transmissão de conhecimentos e também pela paciência e determinação com que me orientou na realização deste projeto;
- Ao Professor Doutor Carlos Francisco pela sua ajuda e orientação na realização deste trabalho;
- Ao Professor Doutor Rui Gomes por me ter disponibilizado o seu questionário, instrumento fundamental à realização deste projeto.
- A todos o Ginásios e diretores dos mesmos que deixaram entregar os questionários para a realização da investigação (Corpo livre e Killer kilo)
- E a todos os praticantes de atividade física que responderam prontamente aos questionários que entreguei.

## **Resumo**

A atividade física é fundamental para a promoção de uma melhor qualidade de vida, desde simples caminhadas ao fim do dia, frequentar salas de exercício e todo o tipo de atividade física têm vindo a ser promovidos de forma as pessoas saírem um pouco da rotina e promover o contacto social.

Deste modo o objetivo deste projeto é saber se existe relação entre a prática do exercício e a diminuição do Stress acumulado no dia de trabalho. Deste modo, os instrumentos utilizados para a realização do projeto foram o Questionário demográfico, o Questionário de Stress Ocupacional - Geral desenvolvido por Gomes (2010) e a Escala de Satisfação com a Vida (SLWS) traduzido e adaptado por Neto (1993, 1999).

A amostra do estudo foi constituída por 52 indivíduos, dos quais 33 são trabalhadores e praticam atividade física e 20 são trabalhadores e não praticam atividade física. Dos que praticam atividade física, 15 preferem as aulas de grupo e 17 frequentam a sala de cardio – musculação. Dos inquiridos 24 são do sexo masculino e 28 do sexo feminino com uma média de idades de  $36 \pm 12,6$  anos.

Assim chegamos à conclusão que tanto em relação à satisfação com a vida como em relação à quantidade de *Stress* os inquiridos que trabalham e praticam atividade física sofrem menos com o Stress que os que trabalham e não praticam atividade física. Esta conclusão reforça a ideia de que é muito importante estar inserido em atividades físicas de academia de forma a controlar os níveis de Stress que com o trabalho e a rotina do dia – a – dia se acumula e reduz a qualidade de vida das pessoas, e não podemos esquecer a realidade atual pois com todos estes avanços negativos da conjuntura do país os níveis de Stress tendem a aumentar.

**Palavras – chave:** Atividade física, *Stress*, Trabalho.

## **Abstract**

Physical activity is essential to promoting a better quality of life , from simple walks in the evening , attend health clubs and all types of physical activity have been promoted so people leave a bit of routine and promote social contact .

Thus the aim of this project is whether there is a relationship between the practice of exercise and decreasing stress accumulated in the working day. Thus, the instruments used for the realization of the project were the demographic questionnaire, the Occupational Stress Questionnaire - General developed by Gomes (2010) and the Scale of Life Satisfaction (SLWS) translated and adapted by Neto (1993, 1999).

The study sample consisted of 52 participants, including 33 workers and engage in physical activity and 20 are workers and do not exercise. Of practicing physical activity, 15 prefer group lessons and 17 attending gym. Of the 24 respondents are male and 28 were female with a mean age of  $36 \pm 12.6$ .

Thus we conclude that both in terms of life satisfaction as compared to the amount of Stress respondents who work and practice physical activity suffer less stress with those who work and do not exercise . This finding reinforces the idea that it is very important to be inserted in physical fitness activities in order to control the levels of stress that the work and the routine of the day - to - day accumulates and reduces the quality of life, and not we forget the present reality because with all these negative developments in the country conjecture Stress levels tend to increase.

**Key words:** Physical Activity, Stress, Work.

# Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
Introdução .....	2
<b>Capítulo 1 – Revisão da Literatura .....</b>	<b>4</b>
1. Atividade física e desporto .....	5
2. Stress .....	8
3. Stress e atividade física .....	16
<b>Capítulo 2 - Metodologia .....</b>	<b>21</b>
1. Amostra .....	23
2. Instrumentos .....	28
3. Procedimentos .....	30
3.1. Recolha de dados .....	30
3.2. Análise de dados .....	30
<b>Capítulo 3 – Apresentação e Discussão dos Resultados .....</b>	<b>32</b>
<b>1. Análise e Discussão dos Resultados .....</b>	<b>33</b>
1.1 Análise do Questionário de Satisfação com a Vida - SWLS .....	33
1.2 Análise do Questionário de Stress Ocupacional – Versão Geral .....	33
a. Análise da primeira parte do QSO - versão geral .....	34
b. Análise da relação das dimensões do QSO-VG com as variáveis em estudo. ....	34
<b>2. Discussão dos resultados .....</b>	<b>38</b>
<b>Conclusões e considerações finais .....</b>	<b>40</b>
<b>Conclusões e Considerações finais .....</b>	<b>41</b>
Limitações .....	41
<b>Bibliografia .....</b>	<b>42</b>

## Índice de quadros

Tabela 1: Fatores de inclusão e exclusão da amostra. _____	23
Tabela 2: Tabela representativa da idade da amostra. _____	23
Tabela 3: Tabela representativa do estado civil da amostra. _____	24
Tabela 4: Tabela representativa das habilitações literárias da amostra. _____	25
Tabela 5: Tabela representativa do setor profissional. _____	27
Tabela 6: Tabela representativa das variáveis laborais. _____	27
Tabela 7: Satisfação com a vida dos indivíduos que praticam e que não praticam atividade física. _____	33
Tabela 8: Nível global de Stress _____	34
Tabela 9: Análise da dimensão Condições de Trabalho. _____	34
Tabela 10: Análise da dimensão Problemas familiares. _____	35
Tabela 11: Análise da dimensão Carreira e Remuneração _____	35
Tabela 12: Análise da dimensão Excesso de Trabalho. _____	35
Tabela 13: Análise da dimensão Relação com os Colegas _____	36
Tabela 14: Análise da dimensão Relação com Chefias _____	36
Tabela 15: Análise da dimensão Relação com Clientes/Cidadãos _____	37

## Índice de Figuras

Figura 1: Vantagens e limitações da atividade física espontânea e da estrutura (Barata, 2007) ...	5
Figura 2: Quadro representativo dos principais sintomas do Stress (Delboni, 2008) .....	10
Figura 3: Modelo dos Processos de Stress no Trabalho, (Ramos, 2001). .....	12
Figura 4: Quadro referentes as exigências do trabalho (Ramos, 2001).....	13
Figura 5: Quadro representativo das fases do Síndrome Geral de Adaptação (Ramos, 2001)....	14

## Índice de Gráficos

Gráfico 1: Gráfico representativo do sexo da amostra. ....	24
Gráfico 2: Gráfico representativo do número de filhos da amostra. ....	25
Gráfico 3: Gráfico representativo da prática de exercício da amostra. ....	26
Gráfico 4: Gráfico representativo do tipo de exercício praticado pela amostra. ....	26

## **Índice de Anexos**

Escala de Satisfação com a Vida	44
---------------------------------	----

---

# Introdução

## **Introdução**

Aparentemente a prática de exercício tem - se tornado cada vez mais um hábito de vida da população portuguesa, chega-se mesmo a dizer que “está na moda”. Mas será esse o motivo principal pela qual as pessoas procuram mais frequentemente os ginásios, ou o facto deste acréscimo de procura advém da maior necessidade dos indivíduos tratarem da sua saúde, do seu corpo e do seu bem-estar?

A atividade física pode ser considerada como qualquer movimento produzido por contrações musculares, o que leva um aumento substancial na energia de um individuo (Shephard, 1994). Sendo assim, atualmente a atividade física poderá ser encarada como uma forma de aliviar o Stress diário e transformá-lo em energia. Desta forma surgiram algumas questões, tais como: será este um dos principais motivos pela qual as pessoas procuram a prática de exercício físico? Será possível que os indivíduos que frequentam as salas de exercício reduzam os níveis de Stress que acumulam no dia de trabalho? E será que os indivíduos que não praticam exercício apresentam também níveis de Stress elevados?

Ao efetuar uma pesquisa no sentido de perceber o que realmente leva os indivíduos a frequentar um ginásio, a maioria dos autores refere-se à procura de divertimento, da aprendizagem ou desenvolvimento de competências, do contacto com outras pessoas e da manutenção ou desenvolvimento dos seus níveis de saúde e bem – estar (Novais e Fonseca 1997).

Na verdade tem sido posto de parte nos estudos efetuados os benefícios ao nível do Stress, e é baseada nesta curiosidade, que se pretende perceber se a prática de exercício físico altera os níveis de Stress em profissionais das mais diversas áreas e de que forma o faz.

Neste trabalho o objetivo é perceber se existe relação entre a prática do exercício e a diminuição do Stress acumulado no dia de trabalho.

Seguindo o contexto o Stress pode ser definido de várias formas, que sintetizadas o apresentam como um “conjunto de reações do organismo à agressão de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase”(Delboni, 2008). Ainda dentro da definição de Stress este poderá ser classificado em positivo

(refere-se ao stress necessário para o bom desempenho das funções orgânicas) designando-se por “eustress”, e negativo (correspondendo ao decorrer de situações de stress repetitivas que é caracterizado por situações aflitivas) ou “distress” (Delboni, 2008).

Quando sujeito a tensões provocadas pelo Stress o nosso organismo tende a reagir levando as glândulas suprarrenais a produzir mais adrenalina, o fígado a converter as reservas de gordura em açúcares e a irrigação sanguínea a reduzir em alguns locais concentrando-se mais no coração, cérebro e músculos (Delboni, 2008).

O presente estudo está organizado por capítulos. Neste primeiro capítulo faz-se uma contextualização da temática do estudo, apresenta-se o objetivo, problema e a organização do trabalho.

No segundo capítulo, é feita uma revisão da literatura de forma a melhor compreender o tema em estudo dando especial atenção ao Stress, o Stress e a atividade física e todo o processo biológico que ocorre quando o individuo está sujeito ao Stress.

No terceiro capítulo apresenta-se a metodologia do estudo onde se caracteriza a amostra, apresenta-se os procedimentos adotados, são definidas as hipóteses do estudo e os instrumentos e medidas utilizadas.

No quarto capítulo é feita a apresentação e discussão dos resultados obtidos

No quinto capítulo são apresentadas as conclusões deste trabalho e algumas considerações finais.

Finalmente é apresentada a Bibliografia consultada para a elaboração deste trabalho.

# Capítulo 1 – Revisão da Literatura

# 1. Atividade física e desporto.

## 1.1. Atividade física

A atividade física é entendida como toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura; esta pode ser espontânea ou programada. A primeira é aquela que está integrada na vida diária e dela faz parte, quer porque precisa, quer porque gosta, a segunda diz respeito à atividade física que obedece a um esquema prévio, tem objetivos, tem regras de intensidade e de progressão e tem tempo de sessões definido (Barata, 2007).

Para completar a ideia apresenta-se a Figura 1 na qual se apresentam as vantagens e limitações da atividade física.

ACTIVIDADE FÍSICA ESPONTÂNEA	ACTIVIDADE FÍSICA ORGANIZADA
Está sempre à mão	Obriga a deslocações a locais próprios
Pode ser praticada todos os dias, várias vezes por dia	Implica maior investimento de tempo
Pode ser praticada com o que se tem vestido	Roupa ou equipamento próprio recomendável
É uma atividade ligeira e moderada, pelo que não possibilita os benefícios decorrentes de esforços mais intensos	Possibilita todos os graus de intensidade, pelo que permite trabalhar na intensidade mais aconselhada para cada pessoa
Mais difícil de quantificar e de controlar o esforço	Mais fácil de quantificar e de controlar o esforço
Não permite tanta vigilância durante o esforço em indivíduos ou doentes de risco	Permite maior vigilância durante o esforço em indivíduos ou doentes de risco
Não permite trabalho tão individualizado prescrito por especialistas de exercício	Permite trabalho individualizado prescrito por especialistas de exercício
Permite trabalhar bem a componente aeróbia geral, mas torna-se difícil o trabalho da força muscular a qual necessita de material de treino próprio	Permite trabalhar bem, quer a componente aeróbia geral, quer no trabalho da força muscular, pois o material de treino próprio está disponível
Marcha, atividade da vida diária, em casa, no trabalho e diversões fisicamente ativas	Marcha acelerada, atividades de ginásio e <i>health-club</i> , treino desportivo, treino militar, etc
Ambas com muitos benefícios para a saúde	

Nota: A sombreado encontram-se as vantagens de uma e de outra

Figura 1: Vantagens e limitações da atividade física espontânea e da estrutura (Barata, 2007)

Para que se possa retirar vantagem da atividade física para a saúde, existem algumas recomendações a ter em consideração:

Segundo o Surgeon General's Report (1996) podem obter-se benefícios significativos de saúde com uma quantidade moderada de atividade física (30 minutos de marcha rápida ou 15 min de corrida), na generalidade dos dias da semana. Se se aumentar a quantidade e intensidade de atividade física os resultados podem vir a ser mais benéficos (Nunomura *et al*, 2004).

Segundo o posicionamento oficial do ACSM (Colégio Americano de Medicina Desportiva) que apresenta novas diretrizes para a prática da atividade física, deve-se ter uma atividade física moderada, 30 minutos por dia, durante 5 dias na semana, ou atividade física intensa 20 minutos por dia, durante 3 dias na semana. Devem também executar-se 8 a 10 exercícios de força muscular, com 8 a 12 repetições de cada exercício, 2 vezes na semana.

A atividade física de intensidade moderada significa um trabalho físico que gera aumento da frequência cardíaca, não impossibilitando a capacidade de manter uma conversação durante a atividade. Deve ficar claro que para perder peso ou manter o peso perdido com uma dieta, 60 a 90 minutos de atividade física podem ser necessários. As recomendações de 30 minutos de atividade física por dia, são para adultos saudáveis manterem sua condição de saúde e reduzirem o risco de desenvolver uma doença crónica (ACSM, 2011).

### ***1.2. Desporto***

Entende-se por desporto todas as formas de atividade físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis (Carta Europeia do Desporto do Concelho da Europa, 2013).

O conceito de Desporto já implica competir, entre equipas ou entre indivíduos, com os outros ou consigo próprio. Isto tanto se aplica ao desporto recreativo ou ao de competição, seja ele amador ou profissional. No desporto há sempre regras e há sempre objetivos a alcançar: há vitórias, empates por vezes, ou derrotas.

No que diz respeito à saúde, a atividade física acarreta muito menos riscos que a prática do desporto. Pois, geralmente quem pratica desporto acaba quase sempre por cometer excessos que acabam por se refletir em lesões. Contudo não significa isto que as lesões não aconteçam a quem só pratica atividade física, no entanto a frequência das mesmas é muito menor.

O que nos leva a concluir que “ser desportista é uma opção, mas ser ativo é uma obrigação” (Barata, 2007, p 20).

### ***1.3. Fitness***

O *Fitness* é o termo estrangeiro para aquilo a que nós chamamos de condição física e define-se como “as capacidades para poder executar e com facilidade as tarefas motoras necessárias à vida de cada um, à intensidade e na duração necessárias” (Barata, 2007, p. 25).

Com base nesta afirmação podemos dizer que de acordo com a atividade que cada um realiza, seja ela de maior ou menor intensidade, uma pessoa diz-se com uma condição física ótima quando consegue realizar o que lhe é solicitado sem esforço. Claro que é importante que cada um possua a condição física adequada quer seja ele um desportista de alta competição ou um empregado de escritório, pois permite que usufrua da vida com qualidade e sem medos ou constrangimentos. A condição física (*fitness*) pode ser específica ou geral. A condição física geral é o mínimo de cada capacidade física (resistência, potência, força, velocidade e flexibilidade) que um individuo deve ter e que se aplica à população em geral. A condição física específica diz respeito à especificidade do desenvolvimento de determinadas componentes físicas num individuo, podendo estar relacionado com fatores genéticos ou com o desporto específico que este pratica, obrigando-o assim a trabalhar de forma mais específica um determinado componente físico (Barata, 2007)

Regra geral a condição física treina-se em *Health Clubs* (clubes de saúde, ao que normalmente se chama ginásio), que tem ao dispor do utente a sala de exercícios onde é possível realizar treino de força (máquinas de musculação, pesos livres, barras elásticos entre outros) e treino cardiorrespiratório (circuito nos ergómetros) de forma individual, tem também aulas de grupo como base a aeróbica, o step, aulas na água, localizada,

danças e aulas de corpo e mente, estas realizam-se de forma coletiva. (Nunomura et al, 2004)

## **2. Stress**

### *2.1. Definição e contextualização do Stress*

Segundo Lazarus e Folkman (1966), o *Stress* é tratado como um conceito organizador utilizado para entender um amplo grupo de fenómenos de grande importância na adaptação humana e animal. No entanto, não se considera o *Stress* como uma variável mas sim como um conjunto de distintas variáveis e processos.

A designação de *Stress*, provém do latim, nomeadamente: *stringo, stringere, strinxi, strictum*, que significa apertar, comprimir, restringir. O *Stress* representa então a relação que se estabelece entre a carga sentida pelo ser humano e a resposta psicofisiológica (Serpa e Araújo, 2002).

O *Stress* é cada vez mais um fator presente na vida quotidiana dos indivíduos e determina a qualidade de vida de quem sofre com as suas repercussões. Há que salientar que o *Stress* “interfere na vida do individuo ao nível do bem – estar, saúde física e mental” (Delboni, 2008 p.11).

Este pode ser definido de várias formas, que sintetizadas referem o *Stress* como um “conjunto de reações do organismo à agressão de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase” (Serpa e Araújo, 2002, p 108.).

Todos os indivíduos estão sujeitos a situações de *Stress*, de forma natural acontecem situações que o induzem, no entanto, podem ser de incentivo e estimuladoras ou de desgaste e prejudiciais.

No entanto o *Stress* nem sempre é nocivo, o que é prejudicial é o indivíduo localizar-se num de dois extremos: uma vida demasiado monótona, com inexistência de estímulos ou o outro extremo, uma vida demasiado desgastante com situações de exigências repetitivas. Em “situações intermédias o *Stress* é benéfico no sentido em que constitui

uma fonte de impulso que faz com que um indivíduo tome decisões e resolva problemas” (Delboni, 2008, p.16).

Quando se fala de Stress, não se tem de relacionar com doença. Apesar de ser indutor de problemas físicos e psicológicos a maioria das vezes que se passa por uma situação de Stress não determina que venha a ter uma doença em particular. Existem várias circunstâncias indutoras de Stress. Em primeiro lugar podem dividir-se em internas ou externas em relação ao indivíduo, de natureza física, psicológica ou social, criando desta forma uma adaptação. Esta adaptação permite ao indivíduo que encontre soluções para os problemas que provocam as situações de Stress (Serpa e Araújo, 2002).

As situações indutoras de Stress dividem-se em três categorias: ameaça (é a antecipação de um acontecimento desagradável que pode vir a acontecer mas que ainda não surgiu), dano (foi algo que já aconteceu, e ao indivíduo resta tolerar o acontecimento ou reinterpretar o seu significado ou consequência) e desafio (é quando um indivíduo perante uma circunstância sente que as exigências associadas podem ser alcançadas ou ultrapassadas). São vários os fatores que nos levam a situações de Stress, como os fatores ambientais, familiares, orgânicos, sociais e os fatores organizacionais, são estes que ocupam um lugar de maior destaque (Serpa e Araújo, 2002). Deste último temos como exemplos a inadequação aos cargos, insatisfação com o trabalho, falta de comunicação entre os membros da equipa, ausência de desenvolvimento técnico-gerencial, inexistência de acompanhamento de pessoal e avaliação de desempenho, ausência de um plano de cargos e salários, administração inadequada, chefias mal preparadas, indefinição quanto ao futuro da empresa, metas impossíveis, objetivos não claros por parte da empresa, comunicação deficiente, condições de trabalho inadequadas, órgãos de recursos humanos (ausente ou controlador), falta de formação adequada e deficiente de material de trabalho (Delboni, 2008) com estes fatores que potenciam o aparecimento de Stress, surgem então os sintomas associados como, a ansiedade, o desânimo, a falta de motivação entre outros como é apresentado na Figura 2.

## *Principais Sintomas de Stress*

1. Ansiedade	100%
2. Desânimo	96 %
3. Falta de Motivação	93 %
4. Distúrbios do Sono	89 %
5. Baixa auto-estima	89 %
6. Cansaço Mental	89 %
7. Depressão	89 %
8. Falta de Vitalidade	82 %
9. Cansaço Físico	79 %
10. Irritabilidade	75 %
11. Cefaleias	75 %
12. Sentimento de Solidão	64 %
13. Dificuldade de Concentração	61 %
14. Diminuição da Libido	61 %
15. Dores nas Costas	57 %
16. Dificuldade em Coordenar Ideias	50 %

Figura 2: Quadro representativo dos principais sintomas do Stress (Delboni, 2008)

### *2.2. Stress Ocupacional*

O Stress ocupacional pode entender-se como um desajuste entre as exigências da profissão e as competências que o indivíduo tem para desenvolver a sua ação (Francisco 2006), no entanto para compreender a plenitude do conceito, tenho necessariamente de refletir sobre o que é o trabalho e quais as necessidades dos trabalhadores. Desta forma, perante a diversidade de definições, optei pela que considerei mais abrangente na forma como interpreta o trabalho, sendo assim, entende-se o trabalho como “uma atividade humana, individual e coletiva, que requer uma série de contribuições (esforço, tempo, aptidões, habilidades, etc.) que os indivíduos desenvolvem esperando em troca, compensações, não só económicas e materiais, mas também psicológicas e sociais, que contribuam para satisfazer as suas necessidades” (Martins s/d cit. por Santos, 2012. P. 7).

É na atividade laboral que surgem a maioria de situação indutoras de *Stress*, muito por conta de ser onde a maioria do tempo de cada indivíduo é empregue. Fatores como as condições físicas e características do trabalho, o papel que o indivíduo desempenha na

organização, a estrutura e o clima da organização, o relacionamento com os colegas de trabalho e superiores hierárquicos, o desenvolvimento da carreira profissional do indivíduo e ainda os fatores extrínsecos ao trabalho (como é o caso da família), são os fatores organizacionais indutores de *Stress*.

Lazarus e Folkman (1986) acrescentam que para uma situação ser considerada um fator indutor de *Stress* depende da avaliação psicológica realizada pelo indivíduo. Desta forma é necessário considerar três aspetos essenciais: a carga, a pressão e a tensão de cada situação. A carga é a força externa que a situação traz, a pressão refere-se ao peso que esta desencadeia no indivíduo e a tensão diz respeito a resposta que é produzida pela ação em conjunto com os dois fatores.

Desta forma devemos ter em conta a explicação teórica para o Stress no trabalho, que nos surge representado em 4 modelos distintos. O primeiro modelo apresentado é o **Modelo IRS** (Institute for Social Research) que nos indica que a perceção do ambiente de trabalho por parte dos indivíduos vai influenciar a forma como estes o percebem. A perceção negativa que o indivíduo detém, influencia as respostas comportamentais e mentais, que posteriormente têm influência direta nas suas relações interpessoais.

O segundo modelo trata de que forma o Stress afeta o rendimento dos indivíduos nas instituições de trabalho, no **Modelo dos Processos de Stress no Trabalho** desenvolvido por MacGrath (1976, cit. por Ramos, 2001) os indivíduos consideram que determinada situação de trabalho lhes causa Stress, e assim, procuram encontrar a solução para reverter a situação. Caso as respostas comportamentais escolhidas pelo indivíduo sejam negativas estamos na presença de consequências negativas de Stress. Em situação de trabalho estas consequências podem determinar o baixo rendimento dos indivíduos (Fig. 3).

### Modelo dos processos do Stress no Trabalho

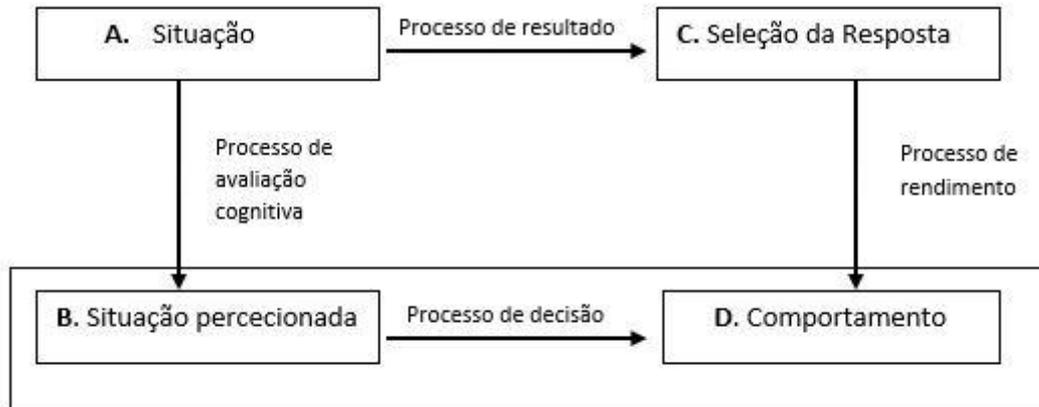


Figura 3: Modelo dos Processos de Stress no Trabalho, (Ramos, 2001).

O terceiro é o **Modelo de Ajustamento Pessoa – Ambiente** de French *et al.* (1974). Este modelo pretende mostrar que o Stress no trabalho surge quando há discrepâncias entre as exigências do trabalho e as capacidades do individuo. Ou seja, o Stress acontece quando as exigências do trabalho se sobrepõe às habilidades dos indivíduos ou quando as motivações dos mesmos não são satisfeitas com o seu trabalho, no entanto também se verifica o oposto, quando o individuo apresenta mais capacidades do que aquelas que são requeridas no seu trabalho. No que diz respeito a este modelo o sentido e amplitude são determinados pelas percepções das pessoas relativamente a si própria e ao trabalho (Ramos, 2001).

O quarto e mais considerado pela comunidade científica é o **Modelo das exigências do trabalho – controlo** que foi desenvolvido por Robert Karasek na década de 70 e constatou que os indivíduos com trabalho que proporcionavam elevados níveis de Stress e reduzido poder de decisão apresentavam problemas coronários.

Este modelo evidencia o Stress no trabalho enquanto um desequilíbrio entre as exigências do mesmo e a latitude da decisão, ou controlo, dos indivíduos (Ramos, 2001). Quando os indivíduos têm baixo controlo sobre as exigências profissionais

resultam consequências negativas de Stress, o oposto acontece com aqueles que têm elevado controlo (latitude de decisão), sobre as exigências profissionais, e assim, têm como consequência o desenvolvimento profissional e pessoal. (fig. 4)

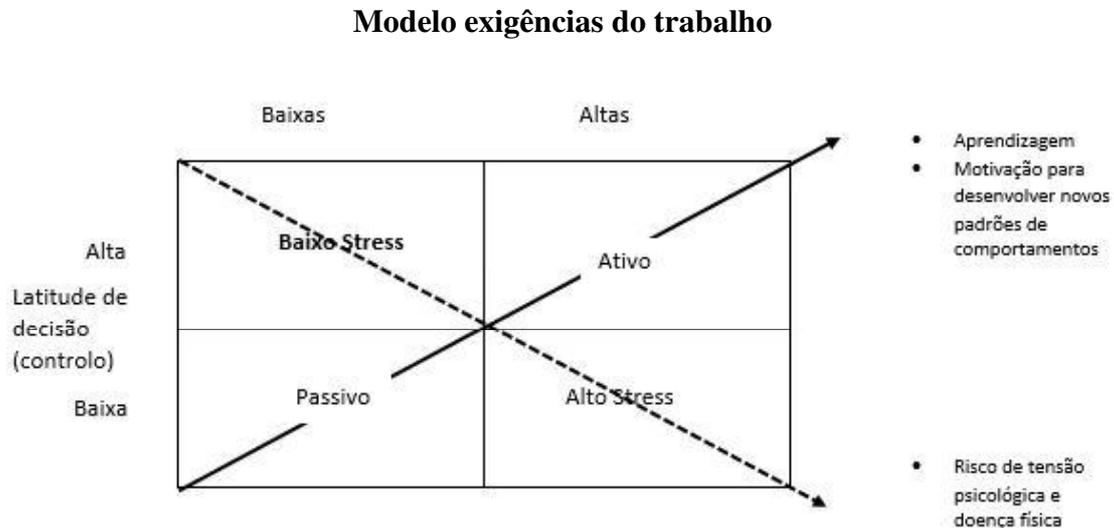


Figura 4: Quadro referentes as exigências do trabalho (Ramos, 2001).

### 2.3. Repercussões biológicas do Stress

Cada individuo vive o Stress de forma diferente e tem diferentes reações à mesma quantidade de Stress.

A resposta biológica é de natureza catabólica e envolve estruturas como o sistema nervoso central e vegetativo, as glândulas endócrinas, os processos metabólicos em geral e o sistema imunitário. O sistema nervoso vegetativo, um certo número de mensageiros químicos e o sistema endócrino regulam funções corporais internas que se alteram durante o Stress. O sistema imunitário, que desempenha uma função de vigilância, defende o organismo dos agentes patogénicos, fica prejudicado na sua ação em situações de Stress prolongados (Serpa e Araújo, 2002).

Hans Seley que estudou nos anos 40 a resposta induzida do Stress no organismo, tal como nos é referido por Serpa e Araújo (2002), designou as alterações corporais que surgem com Stress como **Síndrome Geral de Adaptação (SGA)**.

A seguinte figura apresenta as três fases que compõe o SGA:

---

### Fases do Síndrome Geral de Adaptação

<b>Reação de alarme</b>	Reação do organismo quando exposto a estímulos aos quais não está adaptado, composta por duas subfases: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fase de choque: reação inicial e imediata ao agente nocivo, caracterizada pelo declínio da resistência.</li><li>• Fase de contrachoque: reação de ricochete marcada pela mobilização dos mecanismos de defesa.</li></ul>
<b>Estádio de Resistência</b>	Adaptação total ao agente indutor de <i>Stress</i> e consequente aumento ou desaparecimento dos sintomas. Ao mesmo tempo, há uma concorrente descida da resistência aos estímulos.
<b>Estádio de exaustão</b>	Colapso dos mecanismos de adaptação ao agente indutor de <i>Stress</i> e concomitante exaustão, se aquele for suficientemente severo e prolongado. No caso da não resolução do <i>Stress</i> , pode ocorrer a morte

Figura 5: Quadro representativo das fases do Síndrome Geral de Adaptação (Ramos, 2001).

Selye (s/d) revela-nos que o organismo gasta todas as suas energias na resposta ao Stress, ou seja, o facto de o organismo concentrar todas as suas energias nesta luta contra o agente Stressor põe em causa a sobrevivência do individuo (Ramos, 2001).

#### a. Ativação do eixo simpático-medular

Quando um individuo percebe um estímulo indutor de Stress a ativação que é induzida no sistema nervoso simpático propicia a libertação de noradrenalina a partir das terminações nervosas simpática e adrenalina e noradrenalina a partir da medula suprarrenal. Igualmente é libertada acetilcolina a partir das poucas fibras pós-ganglionares simpáticas colinérgicas existentes. Quando se dá a ativação do sistema nervoso parassimpático tende a esbater-se. Contudo, nalguns casos, como acontece no trato gastrointestinal inferior, a ativação do sistema nervoso parassimpático pode aumentar. As respostas observáveis mais aparentes são a dilatação das pupilas, o aumento da sudoração, a pilo ereção e o tremor. Em alguns casos de medo intenso podem ocorrer situações de diarreia, incontinência urinária e desmaio, que são manifestações de uma ativação parassimpática elevada (Serpa e Araújo, 2002).

Segundo Lovallo (1997) a ponte que se estabelece entre dado acontecimento e a resposta emitida pelo indivíduo atravessa cinco etapas:

- A entrada sensorial e a interpretação do acontecimento;
- A gênese de emoções baseadas nos processos de avaliação;
- O início das respostas vegetativas e endócrinas;
- O feedback recebido no córtex e no sistema límbico;
- O fluxo vegetativo endócrino.

A produção de adrenalina e de noradrenalina, tida como uma medida da intensidade da resposta ao Stress, origina diversas alterações nos sistemas e aparelhos do organismo:

- No **sistema Cardiovascular** existe o aumento da condutibilidade do feixe de His e da frequência cardíaca. Aumento do consumo e perda de oxigênio por parte do miocárdio. Aumento da tensão arterial. O sangue da região esplâncnica e da pele é canalizado para os músculos e para o cérebro. As catecolaminas originam igualmente um aumento da agregação plaquetar, facilitando a coagulação sanguínea. Se os seus níveis são elevados e a sua ação é repetitiva, a agregação plaquetar pode causar fenómenos de bloqueio arteriolar (Kelly, 1980, cit por; Serpa e Araújo, 2002).
- No **aparelho cardiorrespiratório** os ciclos respiratórios aumentam.
- No **aparelho digestivo** a digestão fica mais lenta o que pode provocar o aparecimento de “úlceras nervosas”.
- No **sistema muscular** acontece contração e dor.

#### **b. Alterações metabólicas e outras**

As alterações metabólicas provocadas pelo Stress verificam-se quando se dá um aumento da glicémia, dos ácidos gordos livres, das lipoproteínas, dos triglicérides e do colesterol. Portanto, se o indivíduo tem pouca atividade física, os seus músculos não metabolizam esta gordura em quantidade suficiente; se o ser humano consome comida rica em gorduras e hidratos de carbono, a formação de colesterol tende a aumentar, o que agrava a situação; se os ácidos gordos livres são metabolizados pela atividade muscular, este fato pode levar a um aumento na síntese de lipoproteínas de baixa densidade no fígado, o que contribui eventualmente para a formação de aterosclerose (Miller, 1980, cit por Serpa e Araújo, 2002).

A produção de corticosteroides, em particular o cortisol, contribui para inibir diretamente a resposta imunitária. Causa a involução do tecido linfóide, a diminuição na formação de gamaglobulina, reduz o número de eosinófilos e afeta a ação dos leucócitos, o que pode causar leucopenia. A existência repetida de níveis elevados de corticosteroides afeta a ação da insulina e aumenta a glicemia. Diminui por sua vez, a taxa do cálcio nos ossos, favorece o aparecimento de úlceras pépticas e induz a hipertensão. Ajuda ainda a mobilizar os ácidos gordos livres do tecido adiposo (Miller, 1980 cit por Serpa e Araújo, 2002).

Existe também um aumento da vigilância do sistema nervoso central a ponto de surgirem emoções negativas (Serpa e Araújo, 2002).

### **c. Sistema imunitário**

A função do sistema imunitário é a de defender o organismo de agentes invasores externos (fungos, bactérias, vírus e parasitas) e internos (células anormais que se constituem dentro do corpo, alteradas por uma afeção maligna ou pela invasão de um vírus). Ao corpo estranho que surge chama-se de antigénio. A função do sistema imunitário fica prejudicada, o que diminui as defesas do organismo (Serpa e Araújo, 2002).

## **3. Stress e atividade física**

Num documento que pretende mostrar a posição da Sociedade Internacional da Psicologia do Desporto (ISSP) (Harris e Harris, 1984), são dadas orientações para a prática do exercício com vista às melhorias de bem-estar psicológico e qualidade de vida, sendo estas baseadas em estudos realizados na área.

A ISSP sugere então que, a atividade física deva ser de baixa intensidade, entre os 30% e os 60% do  $VO_2Máx$  durante 20 a 30 minutos. Para maiores benefícios psicológicos aconselha-se a duração de 60 minutos de exercício ou 20 a 30 minutos com a frequência de 3 vezes por semana com uma intensidade entre os 60% e 90% FC Máx; atividades recreativas como jogos com bola, natação entre outros que deem prazer a quem os pratica; o exercício está associado à redução dos estados de ansiedade e redução do nível de depressão moderada; a prática regular e continuada de exercício está normalmente associado a reduções de estados de ansiedades e estados neuróticos; O exercício orientado por um profissional pode ser benéfico em casos de depressão

profunda; o exercício resulta na redução de vários sintomas de Stress e é benéfico ao nível emocional em todas as idades e em ambos os sexos.

Cada vez são mais as pessoas que frequentam “health” clubes tendo como principais motivações “manter-se saudável” (i.e. manter uma boa saúde), “revitalização” (i.e. sensação de bem-estar físico e mental) e “agilidade” (i.e. condição física, boa flexibilidade), são os mais valorizados (Cid, Silva e Alves, 2007; Moutão, 2005).

No entanto, os homens parecem preocupar-se mais com a necessidade de movimento e o poder físico e as mulheres com a necessidade de movimento, motivos físicos e motivos psicológicos. Assim, a “saúde /bem-estar” são a principal motivação dos praticantes de Fitness, em consenso com a própria filosofia inerente a este tipo de práticas, desmistificando a ideia de que apenas quem quer perder peso se inscreve num ginásio”. A verdade é que parece que à medida que a idade avança as pessoas que frequentam os “health” clubes preocupam-se mais com os aspetos psicológicos que com os físicos (Moutão, 2005).

Relacionado com as motivações dos indivíduos está também o tipo de modalidade que estes praticam, sendo que, as atividades como por exemplo, aeróbica e ginástica de manutenção permitem uma prática de exercício contínuo e a interação entre alunos e professores é superior. O contrário passa-se em atividades como a musculação.

A complexidade da relação entre exercício e bem-estar psicológico deve-se às várias formas e tipos de exercício que existem, como as atividades de grupo ou individuais, as atividades aeróbicas e anaeróbicas, desporto de competição e desporto ou atividade de lazer, exercício crónico ou agudo e as atividades realizadas por pessoas com grandes diferenças ao nível das aptidões físicas e das suas competências.

O bem-estar psicológico, por vezes chamado bem-estar subjetivo, refere-se geralmente ao grau de satisfação do indivíduo com a sua vida. É uma crença bastante difundida que os sujeitos fisicamente ativos têm uma autoimagem mais positiva do que aqueles que são inativos (Cruz et al 1997).

O exercício pode ser tão eficaz na redução da ansiedade, tensão, depressão e irritação como outras formas tradicionais.

Plante (1993, cit. por Cruz *et al* 1997) sugere as seguintes hipóteses para os mecanismos biológicos que ocorrem durante a prática do exercício e que dessa forma controlam ou melhoram os estados de Stress apresentado pelos indivíduos:

1. Os aumentos na temperatura do corpo, devido ao exercício, resultam em efeitos tranquilizadores, a curto-prazo;
2. O exercício facilita a adaptação ao Stress porque o aumento na atividade adrenal resultante do exercício aumenta as reservas de esteroides, que ficam assim disponíveis para “contrariar” o Stress;
3. O exercício provoca descargas de tensão muscular;
4. O exercício promove a neuro-transmissão de norepinefrina, serotonina e dopamina, que resulta na melhoria dos estados de humor;
5. As melhorias psicológicas do exercício devem-se à libertação de endorfinas, substâncias do tipo opiáceo, sintetizadas na glândula pituitária, que podem reduzir a sensação de dor e gerar um estado de euforia.

O principal fator fisiológico que parece determinar uma resposta ao Stress neuro endócrino para uma única sessão aguda de exercício é o volume de exposição, onde o volume é composto de intensidade e/ou duração da sessão de exercício. Quanto maior o volume de exercício, maior a resposta neuro endócrina observada na maioria dos casos. Estudos sugerem que uma resposta neuro endócrina para uma sessão de exercício aguda aparece muito transitórios na natureza e durante uma recuperação do exercício, os níveis hormonais retornam para a linha de base ou um pouco abaixo dos valores basais relativamente rápido. (Gomes, 2010)

Plante (1993, cit por Cruz, 1997) avança também com hipóteses explicativas de como o exercício melhora ao nível psicológico:

1. A melhoria na aptidão física gera e promove as percepções de mestria, de controlo pessoal e de autoeficácia;
2. O exercício é um tipo de meditação que ativa um estado alterado e mais relaxado de consciência;
3. O exercício é uma forma de “bio feedback” que ajuda os indivíduos a controlarem e regularem a sua ativação fisiológica;

4. O exercício constitui uma forma de distração, diversão ou “time-out”, face ao Stress do quotidiano e a pensamentos, emoções e comportamentos desagradáveis;
5. O facto de o exercício produzir sintomas físicos associados ao Stress e à ansiedade (ex.: sudação, fadiga, ventilação, aumento da frequência cardíaca) mas sem a experiência subjetiva e psicológica de Stress, faz com que o emparelhamento repetido dos sintomas na ausência do Stress que lhes é associado resulte na melhoria do funcionamento psicológico;
6. A grande quantidade de reforço social que é continuamente recebido e transmitido pelos indivíduos que fazem exercício pode originar melhorias ao nível dos estados psicológicos;
7. O exercício atua como um “tampão” moderador, fazendo diminuir a pressão gerada pelos acontecimentos “stressantes” da vida.

A prática regular de atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de Stress e, conseqüentemente melhorar a qualidade de vida (Novais & Fonseca, 1997), na medida em que o exercício físico pode desencadear a sensação de vigor que conduz ao bem-estar psicológico. Este sentimento reflete-se igualmente no aumento dos estados positivos de humor e numa diminuição dos níveis de depressão, ansiedade e Stress (Cid, Silva e Alves, 2007).

A comparação entre indivíduos que praticam exercícios aeróbicos e treino de relaxamento pode ser feita no sentido em que os primeiros mostram melhorias ao nível da aptidão física, demonstrada a partir das melhorias ao nível da frequência cardíaca e ao nível psicológico, as melhorias são visíveis enquanto os segundos não mostram melhorias a nenhum dos níveis. Deste modo é possível referir que o exercício aeróbico pode ser útil na redução da severidade e duração das reações depressivas após um episódio de vida stressante.

No entanto, contrariando alguns estudos que defendem que o melhor exercício para o combate ao Stress seja o aeróbio (Cid, Silva e Alves, 2007; Cruz, 1997; Moutão, 2005; Quartero et al, 2011). Numa revisão sistemática Wang (2010) mostra-nos que a prática de Tai Chi regular aumenta significativamente o bem-estar psicológico, incluindo a redução de Stress, ansiedade, depressão, perturbações de humor e ainda promove o aumento da autoestima de indivíduos saudáveis e em doentes crónicos.

A aplicação de planos de exercício para doentes crónicos, como é o caso de doentes com Stress associado ao transtorno mental não parece ser muito eficaz em potenciar a recuperação dos pacientes (Pucci et al, 2011).

No entanto esta área de estudo parece não estar muito aprofundada e os estudos efetuados continham algumas lacunas.

Parece-nos então de grande interesse a realização de estudos mais completos de forma a auferir se efetivamente os doentes crónicos têm melhoras com a aplicação de planos de exercício durante o período de recuperação.

## **Capítulo 2 - Metodología**

Após a pesquisa bibliográfica e contextualização necessária ao desenvolvimento do tema apresento seguidamente a parte prática que corresponde ao projeto de investigação a que me propus.

Para o desenvolvimento desta parte do projeto foi necessária a realização de determinadas tarefas, as quais consistem em apresentar os procedimentos utilizados, os instrumentos, como se constitui a amostra, análise e discussão de resultados e, como ponto de partida para apresentação desta etapa do projeto, apresento o objetivo, as hipóteses e o problema deste.

Desta forma, não podia iniciar este capítulo, nem todo o projeto de investigação, sem me propor a um problema, uma questão que fosse pertinente investigar. Surgiram várias questões como: será o Stress um dos principais motivos pela qual as pessoas procuram a prática de exercício físico? Será possível que os indivíduos que frequentam as salas de exercício reduzam os níveis de Stress que acumulam no dia de trabalho? E será que os indivíduos que não praticam exercício apresentam também níveis de Stress elevados?

Posto isto, decidi dar resposta a estas questões traçando um objetivo principal, com a finalidade de perceber se existe relação entre a prática do exercício e a diminuição do Stress acumulado no dia de trabalho.

Para ajudar a atingir este objetivo formularam-se três hipóteses:

H1: Os praticantes de atividade física estão mais satisfeitos com a vida que os não praticantes de atividade física.

H2: Os praticantes de atividade física têm níveis de Stress mais reduzidos que os não praticantes de atividade física.

E este é o ponto de partida para a análise e discussão de resultados que se seguirá adiante.

## 1. Amostra

Para a construção desta amostra contamos com a colaboração dos indivíduos que frequentam os ginásios onde entreguei os questionários (killerkilo e Corpo Livre) e os indivíduos que se disponibilizaram a responder aos questionários e que não frequentavam os ginásios e não praticaram exercício.

Para limitar a amostra ao que se pretendia aplicamos fatores de inclusão e fatores de exclusão. A amostra deste estudo foi constituída por 52 participantes. Estes foram divididos em dois grupos, os que trabalham e praticam atividades físicas de academia e os que trabalham mas não praticam atividade física de academia (Tabela 1).

**Tabela 1: Fatores de inclusão e exclusão da amostra.**

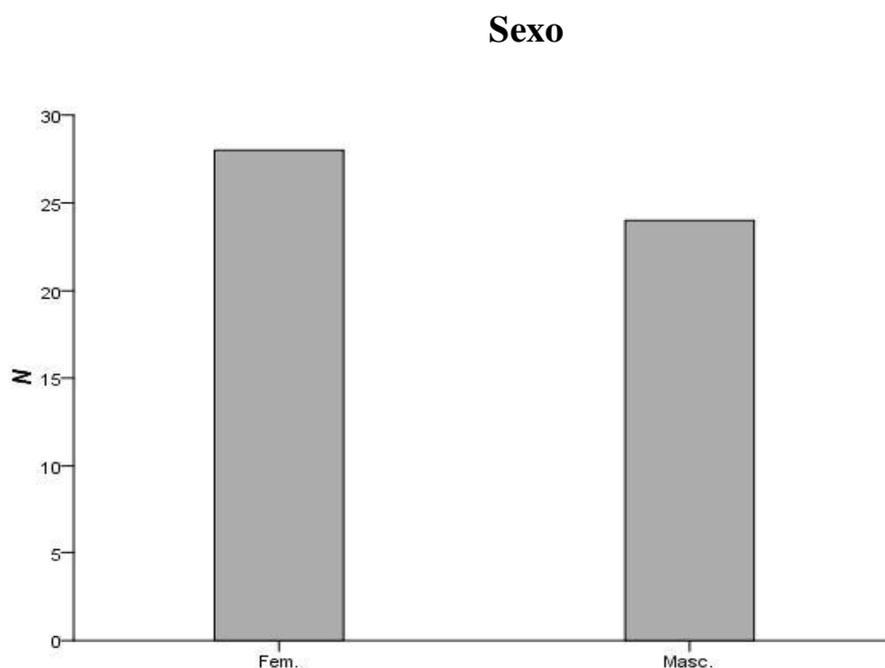
	<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>
<b>Fatores de inclusão</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praticar exercícios de academia (aulas de grupo e cardiofitness);</li><li>• Ter emprego.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não praticar exercício;</li><li>• Ter emprego.</li></ul>
<b>Fatores de exclusão</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não praticar exercício;</li><li>• Não ter emprego.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praticar exercício;</li><li>• Não ter emprego.</li></ul>

Recorrendo à análise sociodemográfica da amostra podemos verificar que as idades dos indivíduos se dividem até aos 36 anos e mais de 36 anos. (Tabela 2)

**Tabela 2: Tabela representativa da idade da amostra.**

<b>Idade</b>	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Até aos 36</b>	26	50
<b>Mais de 36</b>	26	50

Relativamente ao género 24 são do sexo masculino e 28 do sexo feminino (Gráfico 1).



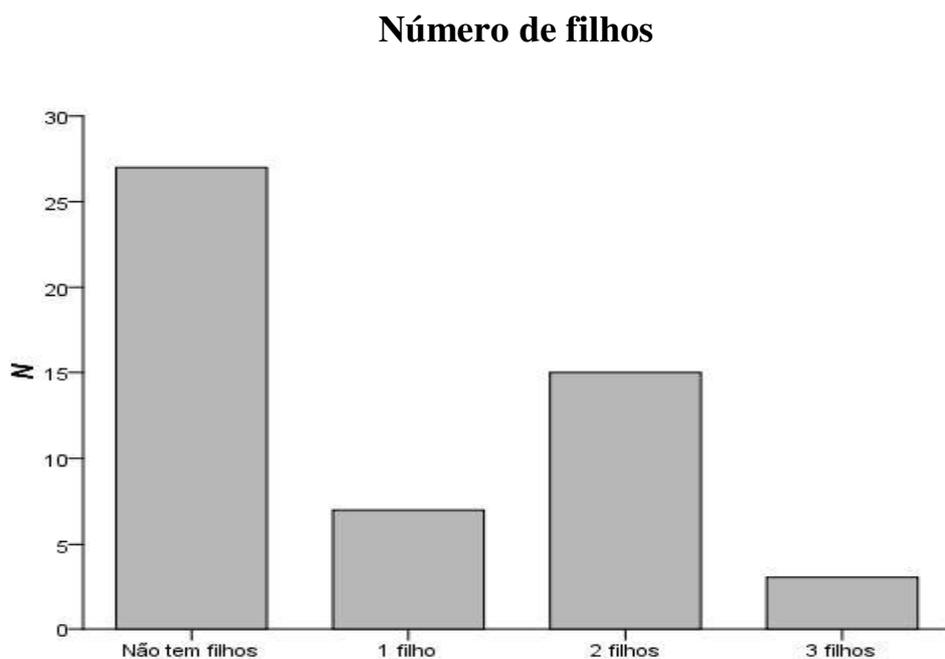
**Gráfico 1: Gráfico representativo do nº de elementos por género.**

A maioria dos indivíduos são casados ou vivem em união de facto (63,5%), seguido dos solteiros (36,5%). (Tabela 3)

**Tabela 3: Tabela representativa do estado civil da amostra.**

Estado civil	N	%
Solteiro	19	36.5
Casado/U. facto	33	63.5

A maioria dos indivíduos não tem filhos (51,9 %), segue-se os que têm 2 (28,8%), depois os que têm 1 (13,5) e por fim os que têm 3 (5,8%). (Gráfico 2)



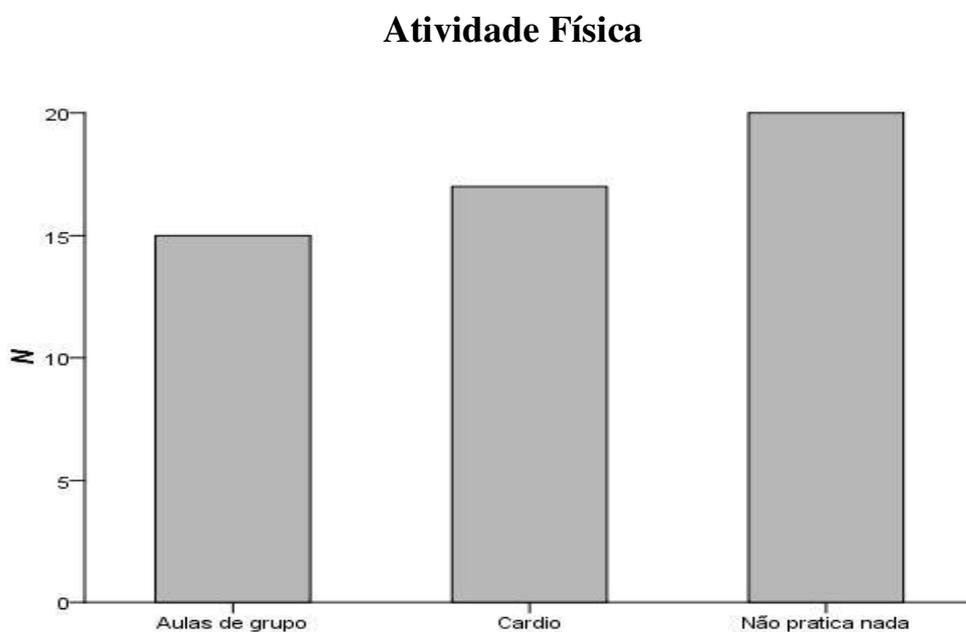
**Gráfico 2:** Gráfico representativo do número de filhos da amostra.

No que concerne às habilitações literárias a maioria da amostra possui habilitações até ao 12º ano (53,8%) e os restantes o ensino superior (46,2%) tal como se apresenta na Tabela 2.

**Tabela 4:** Tabela representativa das habilitações literárias da amostra.

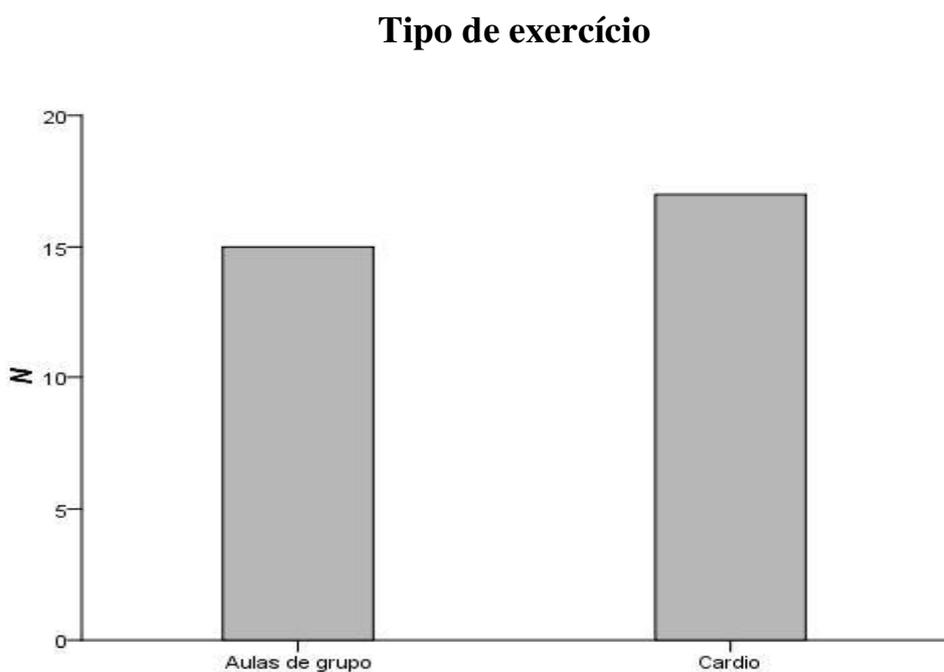
Habilitações literárias	N	%
Até ao 12º ano	28	53.8
Ensino Superior	24	46.2

Respeitante à atividade física os 31 dos 52 indivíduos totais da amostra pratica atividade física e 20 não praticam (Gráfico 3).



**Gráfico 3: Gráfico representativo da prática de exercício da amostra.**

Dos 31 que praticam atividade física 15 frequentam aulas de grupo e 17 a sala de cardio musculação. (Gráfico 4)



**Gráfico 4: Gráfico representativo do tipo de exercício praticado pela amostra.**

A atividade laboral dos indivíduos constituintes da amostra divide-se em dois setores, o terciário com 40 indivíduos a fazerem parte deste e o secundário, onde o número da amostra é mais baixo com 12 indivíduos. (Tabela 5)

**Tabela 5: Tabela representativa do setor profissional.**

<b>Setor profissional</b>	<i>N</i>	%
<b>Secundário</b>	12	23.1
<b>Terciário</b>	40	76.9

A maior parte da amostra apresenta funções de maior intelectualidade (51,6 %), com experiencia de trabalho até aos 10 anos (59,6%) e com horários superiores a 40 horas de trabalho por semana (69,2%) (Tabela 6).

**Tabela 6: Tabela representativa das variáveis laborais.**

<b>Variáveis laborais</b>	<i>N</i>	%
<b>Funções</b>		
Maior intelectualidade	27	51.9
Menor intelectualidade	25	48.1
<b>Experiencia profissional</b>		
Até 10 anos	31	59.6
Mais de 10 anos	21	40.4
<b>Horas de trabalho por semana</b>		
Menos de 40 horas	16	30.8
Mais de 40 horas	36	69.2

## 2. Instrumentos

Para a realização deste estudo foram utilizados os seguintes instrumentos:

Questionário Demográfico. Este questionário é composto por questões relacionadas com o género, idade, estado civil, número de filhos, informações relativamente à formação académica, indicação de frequência de ginásios (horas por semana, tipo de modalidade praticada) e condições gerais de trabalho (área de ação, posição profissional ocupada, funções desempenhadas, experiência profissional e horas de trabalho por semana). Foi utilizado para dividir a amostra entre praticantes de exercício e não praticantes e para contextualizar e analisar os indivíduos em estudo de acordo com a sua situação sociodemográfica.

Questionário de Stress Ocupacional. Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2010) a partir dos trabalhos desenvolvidos sobre o Stress ocupacional em diferentes profissionais, nomeadamente na área do ensino (Gomes, Silva, Mourisco, Mota, & Montenegro, 2006), dos profissionais de psicologia (Gomes & Cruz, 2004; Gomes, Cruz, & Cabanelas, 2009) e de segurança pública (Gomes & Afonso, 2010). Para a sua aplicação, houve necessidade de solicitação de autorização do autor, bem como a assinatura de um documento (por parte da orientadora e da minha) no qual nos comprometemos à sua única e exclusiva utilização para o presente estudo e à não reprodução na íntegra deste instrumento.

De acordo com Gomes (2010), este questionário pretende avaliar as potenciais fontes de Stress no exercício da atividade laboral em profissionais que exercem diferentes atividades e que se encontram inseridos em contextos distintos (ex.: empresas públicas e privadas, organizações sem fins lucrativos, etc.),

O questionário compreende duas partes distintas. Numa fase inicial, é proposto aos profissionais a avaliação do nível global de Stress que experienciam na sua atividade, através de uma escala de Likert que vai desde nenhum Stress (0) a elevado Stress (4). Na segunda secção, são indicados 24 itens relativos às potenciais fontes de Stress associadas à atividade profissional. Os itens distribuem-se por sete subescalas, sendo respondidos numa escala tipo “Likert” de 4 pontos (0=Nenhum *stress*; 4=Muito *stress*). A pontuação é obtida através da soma dos itens de cada dimensão dividindo-se depois os valores encontrados pelo total de itens da subescala. Entendendo-se que valores mais elevados significam maior perceção de Stress em cada um dos domínios avaliados. De

forma geral os resultados confirmam as estruturas previstas, sendo desta forma os valores de consistência interna dos fatores do instrumento aceitáveis (Afonso e Gomes, 2012 cit por Santos, 2012).

Este questionário permite avaliar sete dimensões, nomeadamente:

1. **Relação com clientes/cidadãos:** refere-se aos sentimentos negativos dos profissionais relacionados com as pessoas a quem prestam os seus serviços (ex.: incompreensão e falta de respeito dos cidadãos/clientes, etc.);
2. **Relação com chefias:** descreve o mal-estar dos profissionais à relação mantida com os superiores hierárquicos (ex.: falta de apoio dos superiores, favoritismo das chefias, etc.);
3. **Relação com colegas:** descreve o mal-estar dos profissionais relativamente à relação mantida com os colegas de trabalho (ex.: conflitos com colegas, desrespeito dos colegas, etc.);
4. **Excesso de trabalho:** diz respeito à excessiva carga de trabalho e de horas a realizar (ex. trabalhar muitas horas seguidas, falta de tempo para realizar adequadamente as tarefas, etc.);
5. **Carreira e remuneração:** indica os sentimentos de mal-estar relacionados com a falta de perspectivas de desenvolvimento da carreira profissional e de insatisfação com o salário recebido (ex.: impossibilidade de progressão na carreira, baixa remuneração, etc.);
6. **Problemas familiares:** descreve os problemas de relacionamento familiar e a falta de apoio por parte de pessoas significativas (ex.: instabilidade das relações familiares e/ou conjugais, conflitos com pessoas significativas, etc.).
7. **Condições de trabalho:** descreve as dificuldades sentidas relacionadas com a escassez de meios humanos e materiais para a realização adequada das tarefas profissionais (ex.: falta de materiais e equipamento, etc.).

Escala de Satisfação com a Vida (SWLS). Este instrumento foi traduzido e adaptado por Neto (1993, 1999) com base nos trabalhos originais de Diener, Emmons, Larsen e

Griffin (1985). O objetivo desta escala é avaliar a satisfação com a vida enquanto processo cognitivo, assumindo-se que é mais relevante solicitar à pessoa uma análise global da sua vida do que efetuar avaliação da satisfação dos domínios específicos da vida. O instrumento é constituído por uma escala tipo “likert” de 5 pontos (1=discordo muito; 5= concordo muito), a pontuação final é calculada através da soma dos valores obtidos em cada um dos cinco itens.

### **3. Procedimentos**

#### **3.1. Recolha de dados**

De forma a permitir a realização deste estudo, a forma de recolha dos dados foi através da entrega de questionário de forma casuística em ginásios a metade da população e a outra metade foi entregue também de forma aleatória.

Desta forma foram aplicados cerca de 80 questionários. Destes, 20 foram entregues no ginásio de Leiria “Corpo Livre” e em igual numero no ginásio da Póvoa de Lanhoso “KillerKillo”, destes apenas foram recolhidos 33 preenchidos em conformidade. Previamente foi pedida uma autorização aos ginásios para poder distribuir os inquéritos aos utentes. Aos participantes deste estudo, foi-lhes pedido que respondessem ao questionário os utentes que trabalhassem e que praticassem atividade física. Os restantes 40 questionários foram entregues a pessoas não praticantes de atividade física e apenas foram recolhidos 20 preenchidos em conformidade. A todos os elementos da amostra foram explicados os objetivos e implicações da investigação, bem como o modo de preenchimento dos mesmos questionários.

#### **3.2. Análise de dados**

Para realizar a análise dos dados foi necessária utilização de um programa de análise estatística e de outras formas de tratamento de dados.

O programa utilizado para a análise estatística descritiva e comparativa dos dados foi o SPSS Statistics 17.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL). Com o nível de significância considerado de  $p \leq 0,05$ .

Para a primeira fase das análises, a caracterização sociodemográfica da amostra, recorreremos à estatística descritiva, com a utilização das medidas de tendência central,

nomeadamente média, percentagem e desvio-padrão. Na segunda fase, com o objetivo de averiguar as associações entre as variáveis em estudo, utilizou-se a estatística comparativa recorrendo ao teste T.

## **Capítulo 3 – Apresentação e Discussão dos Resultados**

## 1. Análise e Discussão dos Resultados

Para uma melhor interpretação dos dados obtidos foi efetuada uma análise das variáveis em estudo e a comparação das mesmas tendo em conta as dimensões do Questionário de Stress Ocupacional – Versão Geral.

### 1.1 Análise do Questionário de Satisfação com a Vida - SWLS

Nesta análise pretendeu-se verificar a forma como os indivíduos encaram a vida e até que ponto esta corresponde às suas expectativas.

Analisando os resultados relativos ao questionário de Escala De Satisfação Com a Vida mostra que, quem pratica atividade física se sente mais satisfeito com a vida ( $26,22 \pm 4,7$ ) do que quem não pratica ( $15,45 \pm 3,4$ ). (Tabela 7)

Tabela 7: Satisfação com a vida dos indivíduos que praticam e que não praticam atividade física.

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<b>Pratica</b>	26,22	44,737	8,844	50	,000*
<b>Não pratica</b>	15,45	3,379	8,844	50	,000*

\*\*valor significativo para  $p \leq .05$ .

### 1.2 Análise do Questionário de Stress Ocupacional – Versão Geral

A seguinte análise será dividida em duas partes. A primeira reporta-se à primeira parte do questionário relativa ao Stress geral sentido pelos inquiridos e é avaliada numa única questão numa escala tipo Likert em que o 0 = nenhum Stress e o 4 = elevado Stress. A segunda reporta-se à segunda parte do questionário que está dividido em sete subescalas, nomeadamente: Relação com clientes/cidadãos, Condições de trabalho, Relação com colegas, Excesso de trabalho, Carreira e remuneração, Problemas familiares, Relação com chefias.

### a. Análise da primeira parte do QSO - versão geral

Analisando esta questão verificamos que não existe diferença nos níveis globais de Stress entre quem pratica e não pratica exercício. (Tabela 8)

**Tabela 8:**Nível global de Stress

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<b>Pratica</b>	2,22	,792	1,663	50	,103
<b>Não pratica</b>	2,55	,510	1,663	50	,103

Nota: Os resultados não são significativos pois os valores de significância não se encontram entre os valores de  $p \leq 0,05$ .

### b. Análise da relação das dimensões do QSO-VG com as variáveis em estudo.

Nesta parte realizamos a análise das variáveis por dimensões, procedendo da seguinte forma:

1. **Condições de trabalho:** As variáveis da atividade física onde os indivíduos apresentam menor Stress em relação à dimensão são: os que praticam atividade física (tabela 9).

**Tabela 9:**Análise da dimensão Condições de Trabalho.

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<b>Pratica</b>	1,3753	1,02966	5,200	50	,000*
<b>Não pratica</b>	2,7000	,61006	5,200	50	,000*

\*\*valor significativo para  $p \leq .05$ .

2. **Problemas familiares:** As variáveis da atividade física onde os indivíduos apresentam menor Stress em relação à dimensão são: os que praticam atividade física (Tabela 10).

**Tabela 10: Análise da dimensão Problemas familiares.**

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<b>Pratica</b>	1,9478	1,10112	3,128	50	,003*
<b>Não pratica</b>	2,8000	,65257	3,128	50	,003*

\*\*valor significativo para  $p \leq .05$ .

3. **Carreira e remuneração:** As variáveis da atividade física onde os indivíduos apresentam menor Stress em relação à dimensão são: os que praticam atividade física (Tabela 11).

**Tabela 11: Análise da dimensão Carreira e Remuneração**

	<i>M</i>	<i>D</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<b>Pratica</b>	1,7500	,90696	,4082	50	,000*
<b>Não pratica</b>	2,7000	,64175	,4082	50	,000*

\*\*valor significativo para  $p \leq .05$ .

4. **Excesso de trabalho:** As variáveis da atividade física onde os indivíduos apresentam menor Stress em relação à dimensão são: os que praticam atividade física (Tabela 12).

**Tabela 12: Análise da dimensão Excesso de Trabalho.**

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<b>Pratica</b>	1,9609	1,04748	3,045	50	,004*
<b>Não pratica</b>	2,7250	,49934	3,045	50	,004*

5. **Relação com colegas:** As variáveis da atividade física onde os indivíduos apresentam menor Stress em relação à dimensão são: os que praticam atividade física (Tabela 13).

**Tabela 13: Análise da dimensão Relação com os Colegas**

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<b>Pratica</b>	1,4584	1,02218	5,961	50	,000*
<b>Não pratica</b>	2,8995	,43369	5,961	50	,000*

\*\*valor significativo para  $p \leq .05$ .

6. **Relação com chefias:** As variáveis da atividade física onde os indivíduos apresentam menor Stress em relação à dimensão são: os que praticam atividade física (Tabela 14).

**Tabela 14: Análise da dimensão Relação com Chefias**

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<b>Pratica</b>	1,4794	1,00154	4,723	50	,000*
<b>Não pratica</b>	2,6510	,59686	4,723	50	,000*

\*\*valor significativo para  $p \leq .05$ .

7. **Relação com clientes/cidadãos:** As variáveis da atividade física onde os indivíduos apresentam menor Stress em relação à dimensão são: os que praticam atividade (Tabela 15).

**Tabela 15: Análise da dimensão Relação com Clientes/Cidadãos**

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<b>Pratica</b>	1,9141	,77410	4,1000	50	,000*
<b>Não Pratica</b>	2,7500	,60698	4,100	50	,000*

\*\*valor significativo para  $p \leq .05$ .

## 2. Discussão dos resultados

Ao longo da análise dos resultados podemos verificar que claramente quem pratica atividade física vê os seus níveis de Stress reduzidos quando divididos por diferentes dimensões, (condições de trabalho, problemas familiares, carreira e remuneração, excesso de trabalho, relação com colegas, relação com chefias e relação com cidadãos), sendo que, as dimensões onde mais se evidencia este aspeto são as condições de trabalho e a relação com colegas, no entanto quando se trata do nível global de Stress não se verificou diferenças significativas. A forma como os indivíduos encaram a sua vida e esta corresponde às suas expetativas é muito mais otimista por parte de quem pratica atividade física.

Sendo assim segundo os autores Cruz et al (1997); Moutão, (2005); Cid, Silva e Alves, (2007) e Quartero et al, (2011), que defendem a prática de exercício como forma de reduzir os níveis de Stress dos indivíduos, verificamos que os indivíduos que praticam atividade física apresentam níveis de Stress mais baixos que os indivíduos não praticantes de atividade física. Quanto ao tipo de atividade física não obtivemos resultados significativos, logo não encontramos diferenças entre quem pratica aulas de grupo e quem frequenta a sala de cardio musculação.

Verificando as hipóteses, em relação à primeira, *H1: Os praticantes de atividade física estão mais satisfeitos com a vida que os não praticantes de atividade física*, verificamos que os inquiridos que praticam atividade física estão mais satisfeitos com a vida e são mais otimistas na forma como a encaram que os inquiridos que não praticam atividade física, logo esta hipótese é confirmada pelos resultados obtidos. Relativamente à segunda hipótese, *H2: Os praticantes de atividade física têm níveis de Stress mais reduzidos que os não praticantes de atividade física*, tendo em conta que concluímos que os níveis de Stress reduzem em praticantes de atividade física esta hipótese também se confirmam.



## **Conclusões e considerações finais**

## **Conclusões e Considerações finais**

Após a análise dos dados obtidos foi possível aferir que apesar de existirem diferenças nos níveis de Stress entre as variáveis, ao nível global não se verificou diferenças, no entanto, os inquiridos que praticam atividade física apresentam níveis mais baixos de Stress quando analisadas as dimensões, que os que não praticam. Estes dados e a análise desta variável (*stress*) reporta-nos também para a conjuntura económica que o país atravessa, pois a mesma certamente também pode ter influenciado as respostas dos inquiridos.

Desta forma, foi possível finalizar a conclusão da seguinte forma:

- Os praticantes de atividade física estão mais satisfeitos com a vida que os não praticantes de atividade física;
- Os praticantes de atividade física sofrem de menos Stress que os não praticantes de atividade física;
- Os trabalhadores que praticam atividade física sofrem menos de Stress que os trabalhadores que não praticam atividade física;
- Os inquiridos que frequentam a sala de cardio-musculação não apresentam diferença em relação aos que frequentam as aulas de grupo.
- Confirma-se a primeira hipótese e infirmam-se a segunda e a terceira.

## **Limitações**

A maior limitação à realização deste estudo foi a disponibilidade dos potenciais elementos da amostra para responderem aos questionários utilizados neste estudo.

Depois, o facto de não ter conseguido isolar algumas variáveis poderá ter limitado alguns dados desta investigação como por exemplo o facto dos inquiridos que frequentam a sala de cardio-musculação possivelmente praticarem bastante exercício aeróbio, que apesar de não estarem inseridos em aulas onde existe interação com outros participantes, poderá ter alterado os resultados.

Outra limitação desta investigação prende-se com o número da amostra relativamente à profissão, tendo números muito elevados num tipo de profissão e muito baixos noutros.

## **Bibliografia**

## Bibliografia

Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM) (2011). *Quantidade e qualidade do exercício desenvolvido*. Acedido em 7 de Março de 2013 em: [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity\\_and\\_Quality\\_of\\_Exercise\\_for\\_Developing.26.aspxSegun](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspxSegun);

Barata, T. (2007). *Mexa-se... pela sua saúde Guia prático de atividade física e emagrecimento para todos*. 6ª Edição, Lisboa: Dom Quixote.

Carta Europeia do Desporto do Conselho da Europa. 2013, from <http://www.sportdevelopment.org.uk/ECCharter.PDF>

Cid L., Silva C. e Alves J. (2007). Actividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. *Motricidade*, 3(2): 47-55.

Cruz, J. (1997) *Efeitos e Benefícios Psicológicos do Exercício e da Actividade Física*. Em: Cruz, J. (ed), I Encontro Internacional da Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física. Braga.

Delboni, T. (2008). *Dê Volta Ao Stress*. Quinta do Conde: Ariana.

Francisco, C. (2006). *O estágio pedagógico na formação inicial de professores: um problema para a saúde*. Dissertação de doutoramento. Universidade de Aveiro. (Tese não publicada)

Gomes, R. (2010). *Questionário de Stress Ocupacional – Versão Geral*. Braga 2010.

Harris, D. e Harris, B. (1984). *The Athlete's Guide To Sports Psychology: Mental Skills for Physical People*. Champaign. Leisure Press;

Internacional Society of Sport Psychology (1992). Physical activity and psychological benefits. A position statement. *The Sport Psychologist* 6:199- 203;

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (2ª ed.). Barcelona: Ediciones Martinez Roca, S. A.

Moutão, J. (2005). *Motivação Para a Prática de Exercício Físico*. Estudo dos Motivos para a Prática de Actividade de Fitness em Ginásios. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto. Vila Real; Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 167pp.

Novais, M. e Fonseca, A. (1997). O Que Leva as Pessoas à Actividade Física Em “Health” Clubes. Em: Cruz, J. (ed), I Encontro Internacional da Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física. Braga.

Nunomura M., Teixeira L. e Caruso M. (2004). Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 3 (3):125-134.

Pucci G., Rech C., Fermino R. e Reis R. (2011), Association between physical activity and quality of life in adults. *Rev Saúde Pública* . 46(1).

Quartero O., Burger H., Donker M. e Wit, N. (2011) Exercise therapy for Stress-related mental disorder, a randomised controlled trial in primary care. *BMC Family Practice*, 12:76.

Ramos, M. (2001). *Desafiar o desafio: prevenção do stresse no trabalho*. Lisboa: Editora RH

Roth D., Holmes D. (1987). Influence of Aerobic Exercise Training and Relaxation Training on Physical and Psychologic Health Following Stressful Life Events. *Psychosomatic Medicine*, 49:355-365.

Santos, G. (2012). *Stress Ocupacional: os fatores indutores e a vulnerabilidade dos indivíduos de uma Administração Pública local*. Braga: Universidade do Minho.

Serpa, S. e Araújo, D. (2002). *Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensão e Aplicações*. 1ª Edição. Lisboa: FMH Edições.

Serra, A. (2002). *O Stress na vida de todos os dias*. 2ª Edição. Coimbra: Gráfica de Coimbra.

Shephard, R. (1994). *Aerobic, Fitness and Health*. University of Toronto. Human Kinetics Publishers;

Silva, M. e Gomes, A. (2009). *Stress Ocupacional em Profissionais de Saúde: Um Estudo Com Médicos e Enfermeiros Portugueses*. Braga: Universidade do Minho.

Wang C. Bannuru R., Ramel J., Kupelnick B., Scott T e Schmid C (2010). Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 10:23.

# Anexos

## Escala de satisfação com a vida - SWLS<sup>1</sup>

Encontra a seguir cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Utilizando a escala de 1 a 7 abaixo indicada, refira o seu grau de acordo com cada item assinalando o número apropriado na linha que precede cada um deles. Procure ser sincero nas respostas que vai dar. Eis a escala de 7 pontos:

- 1 – Totalmente em desacordo
- 2 – Em desacordo
- 3 – Mais ou menos em desacordo
- 4 – Nem de acordo nem em desacordo
- 5 – Mais ou menos de acordo
- 6 – De acordo
- 7 – Totalmente de acordo

1. Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	1	2	3	4	5	6	7
2. As minhas condições de vida são excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3. Estou satisfeito com a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
4. Até agora, consigo obter aquilo que era importante na vida.	1	2	3	4	5	6	7
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada	1	2	3	4	5	6	7