

**Artigo**

**EFEITOS DO LIAN GONG EM 18 TERAPIAS NA ROTINA LABORAL DE  
TRABALHADORES**

**EFFECTS OF LIAN GONG ON 18 THERAPIES IN THE LABOR ROUTINE OF  
WORKERS**

Adenusca Suérica Alencar de Sousa<sup>1</sup>

Fernanda Leite Dias<sup>2</sup>

Milena Nunes Alves de Sousa<sup>3</sup>

Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa<sup>4</sup>

Maria Rosilene Cândido Moreira<sup>5</sup>

Milena Silva Costa<sup>6</sup>

**RESUMO** - Objetivou-se avaliar o estresse e fadiga de trabalhadores antes e após intervenção do *Lian Gong* em 18 terapias. Pesquisa-ação, com caráter descritivo e abordagem quantitativa. O Estudo foi realizado em duas empresas localizadas no município de Cajazeiras, Estado da Paraíba. A amostra foi composta por 34 trabalhadores pertencentes ao quadro de funcionários de ambas as empresas. Sendo utilizado como instrumento de pesquisa, um questionário semiestruturado para identificação do sujeito da pesquisa, uma escala validada para analisar os níveis de

<sup>1</sup> Especialista em Saúde Coletiva pela Faculdade Santa Maria, Enfermeira da Atenção Básica de Bonito de Santa Fé, Paraíba, Brasil.

<sup>2</sup> Especialista em Saúde Coletiva pela Faculdade Santa Maria. Enfermeira da Atenção Básica de Sousa, Paraíba, Brasil.

<sup>3</sup> Turismóloga, Administradora e Enfermeira. Doutora em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca, Franca-SP. Docente no Curso de Medicina das Faculdades Integradas de Patos, Patos-PB. E-mail: [minualsa@hotmail.com](mailto:minualsa@hotmail.com)

<sup>4</sup> Enfermeira. Doutoranda em Ciências pela Faculdade de Medicina do ABC (FMABC). Professora da Faculdade Santa Maria, Cajazeiras, Paraíba, Brasil.

<sup>5</sup> Doutora em Biotecnologia pela Rede Nordeste de Biotecnologia (RENORBIO). Professora Adjunta da Universidade Federal do Cariri. Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>6</sup> Enfermeira. Doutora pelo Programa de Pós - Graduação em Enfermagem (PPGENF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB ). Professora da Universidade Federal do Cariri, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.



### Artigo

Estresse (Escala de Estresse no Trabalho), uma escala validada para analisar a presença de fadiga (Escala de Fadiga de Chalder). Os dados foram tabulados no SPSS 21.0 e analisados conforme literatura. Todos os princípios éticos e legais foram respeitados. Os principais resultados permitiram verificar que no Pré *Lian Gong* 64,7% (N=22), dos respondentes apresentava estresse médio, com porcentagem equivalente para estresse alto e baixo 17,6% (N=06) cada. Também foi identificado na mesma amostra 70,6% casos de fadiga (N=24) nos respondentes. Após a prática do *Lian Gong* em 18 terapias no ambiente laboral dos sujeitos pesquisados, verificou-se que a atividade física promoveu reduções nos níveis de estresse e fadiga. Os respondentes apresentaram 58,8% (N=20) de estresse baixo, 35,3% (N=12) de estresse médio e 5,9% (N=02) de estresse alto. No tocante a fadiga, 76,5% (N=26) não mais apresentava. É relevante incluir na rotina dos trabalhadores a prática do *Lian Gong* em 18 terapias, intervindo para melhoria do processo de trabalho, qualidade de vida e saúde.

**Palavras-chave:** Estresse ocupacional. Fadiga no Trabalho. *Lian Gong* em 18 terapias.

**ABSTRACT** - The objective was to evaluate the stress and fatigue of workers before and after Lian Gong intervention in 18 therapies. Action research, with descriptive character and quantitative approach. The study was carried out in two companies located in the municipality of Cajazeiras, State of Paraíba. The sample consisted of 34 employees from both companies. As a research instrument, a semi-structured questionnaire was used to identify the subject of the research, a validated scale to analyze stress levels (Work Stress Scale), a validated scale to analyze the presence of fatigue (Chalder's Fatigue Scale) . Data were tabulated in SPSS 21.0 and analyzed according to literature. All ethical and legal principles have been respected. The main results showed that in the Pre Lian Gong, 64.7% (N = 22) of the respondents presented mean stress, with an equivalent percentage for high and low stress, 17.6% (N = 06) each. In the same sample, 70.6% of fatigue cases (N = 24) were identified in the respondents. After the practice of Lian Gong in 18 therapies in the work environment of the subjects studied, it was verified that physical activity promoted reductions in levels of stress and fatigue. The respondents had 58.8% (N = 20) of low stress, 35.3% (N = 12) of medium stress and 5.9% (N = 02) of high stress. Regarding fatigue, 76.5% (N = 26) no longer presented. It is relevant to include in the routine of the workers the practice of



### Artigo

Lian Gong in 18 therapies, intervening to improve the work process, quality of life and health.

**Keywords:** Occupational Stress. Fatigue at Work. Lian Gong in 18 Therapies.

## INTRODUÇÃO

O trabalho, a qualidade de vida e a saúde encontram-se intimamente ligados, sendo o trabalho, fator decisivo na qualidade de vida e conseqüentemente na saúde da população que exerce alguma atividade (VASCONCELOS; FARIA, 2008; PITÉ, 2016). A elevação no índice de doenças relacionadas ao trabalho, a cada ano, provoca reflexões acerca da relação entre o surgimento de doenças físicas, mentais ou psicossomáticas e a dinâmica laboral (VASCONCELOS; FARIA, 2008).

Debater sobre as condições de trabalho e suas implicações na qualidade de vida e na saúde dos trabalhadores torna-se indispensável no cenário atual, visto que as más condições laborais e sua forma de organização dentro do sistema capitalista têm-se mostrado nocivas para o trabalhador com manifestações na esfera física e psíquica (OLIVEIRA et al., 2010).

Nesse sentido, o estresse e a fadiga ganham espaço no ambiente laboral dos trabalhadores, tornando-se companhias incômodas durante a execução de suas funções, culminando em esgotamento na capacidade para o trabalho, afetando a progressão profissional e o bem estar psicossocial do indivíduo.

O estresse pode ser entendido como o desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores frente à exigência provocada, por conseguinte, a fadiga apresenta-se como correlação as alterações fisiológicas e psicológicas mais comumente relacionadas ao estresse ocupacional (MEDEIROS NETO, 2012). Ambas atingem trabalhadores de todas as faixas etárias no desenvolvimento de suas atividades, independentemente do tempo que as mesmas sejam realizadas a curto, médio ou longo prazo.

Portanto, o presente trabalho propõe como objetivo: avaliar o estresse e fadiga de trabalhadores antes e após intervenção do *Lian Gong* em 18 terapias, bem como Identificar a presença de Estresse ocupacional e Fadiga entre trabalhadores antes e após a intervenção do *Lian Gong* em 18 terapias.



**Artigo**

**MÉTODO**

O projeto foi submetido ao comitê de ética e pesquisa da Universidade Regional do Cariri – URCA, sob protocolo 126.461. Trata-se de uma pesquisa de campo, com caráter descritivo e abordagem quantitativa. Assim, a população do presente estudo foi composta pelos 64 trabalhadores de duas empresas. Desses, 04 desistiram de continuar na pesquisa, 05 foram transferidos da empresa e 03 entraram de férias, ambos durante o período de coleta dos dados (Pós *Lian Gong*) e 18 não atingiram frequência de 75% da atividade. Portanto, apenas 34 voluntários participaram do estudo, sendo estes, 27 do sexo masculino e sete do sexo feminino.

Os participantes foram escolhidos por amostragem não probabilística intencional respeitando os critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos na amostra desta pesquisa, os funcionários que trabalhavam na empresa há pelo menos 6 meses; os que estavam em pleno estado de saúde física e mental e que não estavam fazendo qualquer tipo de tratamento psicológico ou medicamentoso durante o período de coleta de dados.

Foram excluídos da presente amostra os trabalhadores que não responderam os questionários pré-intervenção ou pós-intervenção e os trabalhadores que não tiveram frequência mínima de 75% dos exercícios. O trabalho foi dividido em três etapas: Pré-intervenção, Intervenção do *Lian Gong* em 18 terapias e Pós- intervenção.

Os dados foram coletados a partir de três questionários: O primeiro instrumento usado foi um questionário sócio demográfico, criado pela própria pesquisadora, para a coleta de dados referentes à idade, sexo, estado civil e escolaridade.

O segundo instrumento utilizado foi a Escala de Estresse no Trabalho (EET) (TAMAYO et al., 2002; PASCHOAL; TAMAYO, 2004) utilizado para mensurar a presença de estresse ocupacional, consta de 23 itens formando um único fator. Cada item é avaliado com uma escala de cinco pontos (um para discordo totalmente; dois para discordo; três para concordo em partes; quatro para concordo e cinco para concordo totalmente). Sendo que, quanto maior a pontuação, maior o estresse (TAMAYO et al., 2002; PASCHOAL; TAMAYO, 2004; FREITAS, 2011). Para análise dos dados obtidos com este instrumento, efetuou-se a soma dos escores atribuídos a cada item e dividiu-se pelo número total de itens da escala, obtendo-se a média geral. A partir da média, os



### Artigo

sujeitos do estudo foram classificados quanto à intensidade de estresse. De 1,00-2,00 estresse baixo, de 2,01-2,99 estresse médio e de 3,00-5,00 estresse alto.

O terceiro instrumento empregado foi o questionário conhecido por Escala de Fadiga de Chalder (CHO et al., 2007). O questionário aborda 11 itens referentes a sintomas de fadiga física e mental. A intensidade de escores para análise dos resultados da Escala de Fadiga de Chalder foi determinada por intervalos de pontuação de 0-3 ausência de fadiga e de 4 a 11 caso de fadiga.

Os dados referentes à escala de Estresse e Fadiga foram analisados estatisticamente com o software *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versão 21.0, sendo acrescentado o cruzamento de variáveis pertencentes ao questionário sócio demográfico com os escores da escala de Estresse e Fadiga.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta os dados obtidos por meio das respostas do questionário sócio demográfico, abordando a caracterização dos sujeitos da amostra que completaram toda a intervenção proposta.



**Artigo**

**Tabela 1 - Caracterização dos sujeitos quanto ao sexo, a idade, o estado civil e a escolaridade. Cajazeiras, PB, 2013 (n=34).**

Variáveis	F	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	27	79,4
Feminino	07	20,6
<b>Faixa Etária</b>		
18 a 25	07	20,6
26 a 33	17	50,0
34 a 41	09	26,5
42 a 49	01	2,9
<b>Estado Civil</b>		
Casado/ Maritalmente	16	47,1
Solteiro	18	52,9
<b>Escolaridade</b>		
Médio completo	16	47,1
Fundamental completo	09	26,5
Fundamental incompleto	07	20,6
Superior	02	5,9
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

**Fonte: Dados da pesquisa/2013.**

Os dados da Tabela 1 contemplam a caracterização dos participantes do Lian Gong em 18 terapias, com relação à variável sexo, verifica-se que a maioria dos sujeitos é do sexo masculino 79,4% (N= 27), enquanto que o sexo feminino representa 20,6% (N=07). Encontraram-se dados semelhantes aos dessa pesquisa, quando os mesmos afirmam que 60% dos sujeitos de sua pesquisa, dentro do cenário industrial, eram do sexo masculino, indicando uma prevalência de homens nesses departamentos (ROMERO; OLIVEIRA; NUNES, 2007).

Ao analisar a idade, observou-se que 50% (N= 17) dos sujeitos encontram-se na faixa etária entre 26 a 33 anos, configurando um perfil de adultos jovens, com isso, representando a população economicamente ativa (MATTOS, 2016).



### Artigo

Com relação ao estado civil verifica-se que 52,9% (N= 18) são solteiros, enquanto 47,1% (N= 16) permanecem casados ou com companheiro (a). O presente resultado revela uma consonância com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2011 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em que no Brasil, há 48,1% de indivíduos solteiros na população com 15 anos de idade ou mais, totalizando 7,8 milhões de moradores individuais (BRASIL, 2011).

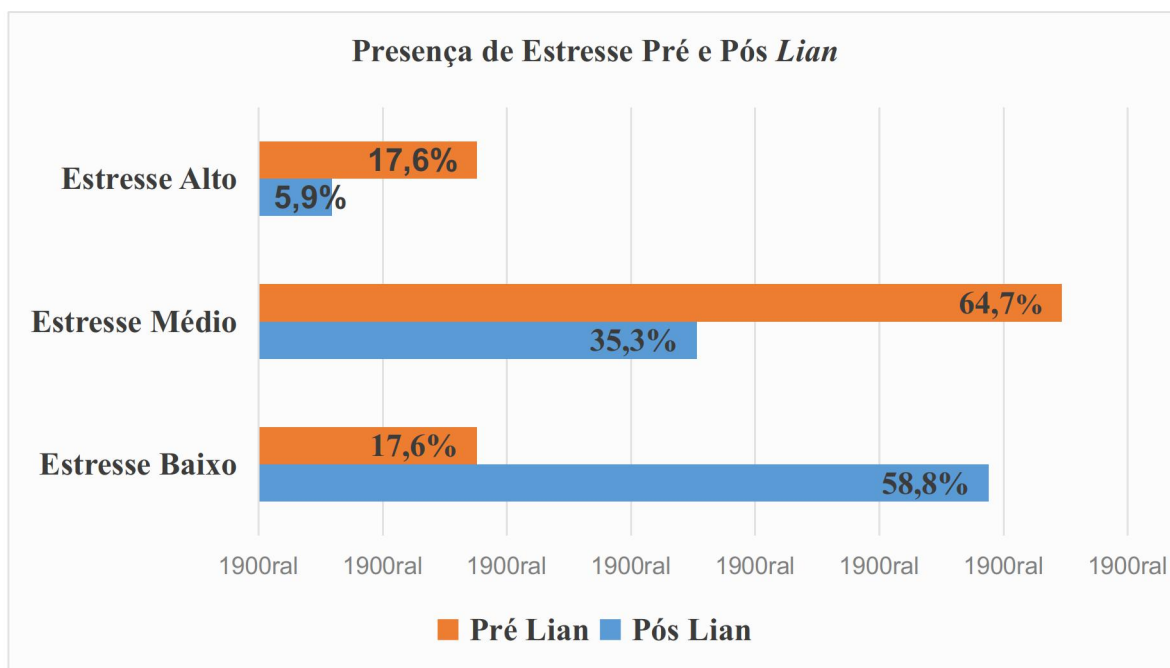
O grau de escolaridade dos respondentes evidenciou que o item nível médio completo teve representação de 47,1% (N= 16), o item Fundamental completo com 26,5% (N= 9), o item Fundamental incompleto com 20,6% (N= 7) e com apenas 5,9% (N= 2) o item Superior. Esses dados mostram que a população estudada possui um nível de escolaridade baixo. Em um estudo similar encontra-se que nas indústrias, os baixos níveis de escolaridade comumente são mais presentes, pois nesses ambientes acabam prevalecendo à capacidade técnica (ROMERO; OLIVEIRA; NUNES, 2007). É necessário ressaltar que as empresas podem e devem investir no seu quadro de trabalhadores, proporcionando-lhes condições para a continuação dos estudos. Objetivando um corpo técnico com maior nível de capacitação profissional e consequente melhoria em suas atividades laborais.

Percebe-se nos dados referentes ao gráfico 1 que os trabalhadores apresentavam no momento da pré intervenção da ginástica do *Lian Gong* em 18 terapias um percentual elevado de estresse, sendo os mesmos divididos em Estresse Alto, Estresse Médio e Estresse Baixo.





**Artigo**



**Gráfico 1 - Caracterização dos sujeitos quanto à presença de Estresse Pré *Lian* Gong e Pós *Lian* Gong. Cajazeiras, PB, 2013 (n=34).**

**Fonte: Dados da pesquisa/2013.**

Nos resultados, 64,7% (N= 22) dos trabalhadores se encontravam com estresse médio, em seguida observou-se a constância de 17,6% (N= 06), entre os trabalhadores com níveis de estresse alto e estresse baixo. Após a intervenção do Lian Gong em 18 terapias foi avaliado novamente a presença de Estresse entre os mesmos sujeitos, e obtiveram-se resultados favoráveis à sua diminuição, apresentando-se 5,9% (N= 02) dos trabalhadores com estresse alto, seguido por 35,3% (N=12) com estresse médio, por fim com percentual 58,8% (N= 20) os trabalhadores com estresse baixo. Entretanto, ainda se observou a presença de estresse entre os pesquisados, a este respeito afirmam que a presença do estresse no organismo humano interfere na postura corporal e no sistema musculoesquelético, gerando dores múltiplas, má postura, ansiedade e raiva (SIVIERO, 2004; FRANCO; LIVRAMENTO, 2010).





### Artigo

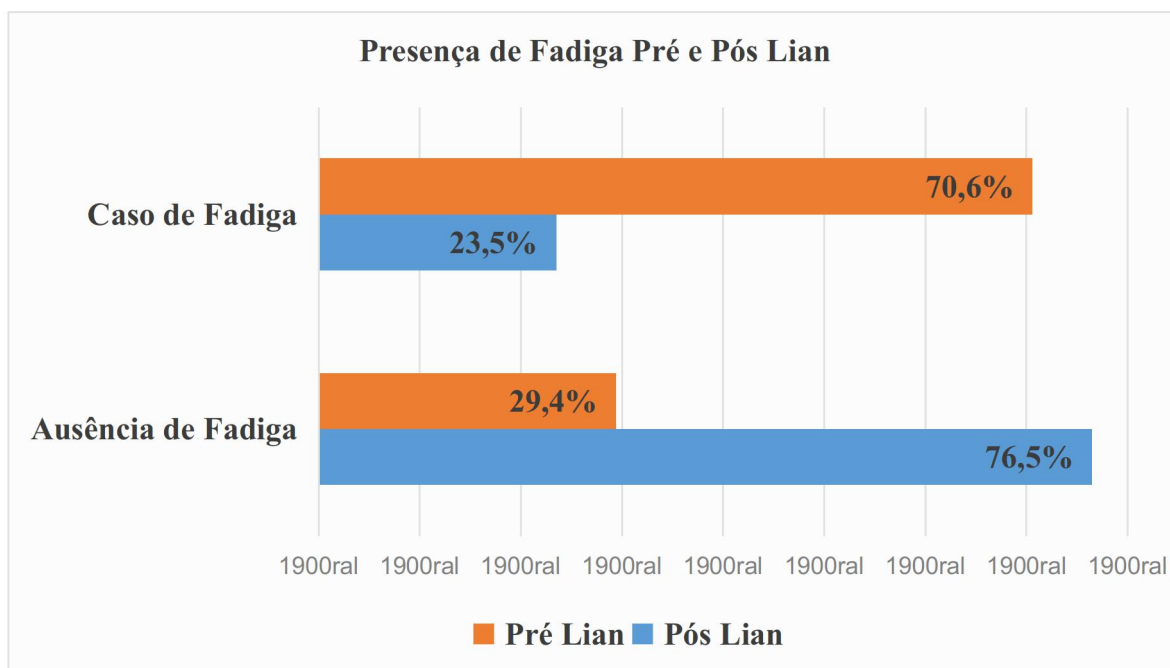
No tocante a intervenção do *Lian Gong* em 18 terapias, abordando os sujeitos que completaram a intervenção proposta, os dados explanados no gráfico 1 (pós-intervenção) demonstram resultados positivos, acerca dos níveis de estresse posteriormente apresentados, após a implementação dessa ginástica terapêutica na rotina dos trabalhadores.

Estudo desenvolvido para conhecer os efeitos do *Lian Gong* em 18 terapias em uma população hipertensa de uma Unidade Saúde da Família no Estado do Piauí, apontou que a intervenção contribuiu favoravelmente para o bem-estar físico e emocional e para melhoria das relações interpessoais da população investigada (NASCIMENTO et al., 2012).

Esses resultados diferem, em parte, de outro estudo, onde um grupo de 50 trabalhadores de ambos os sexos, submeteu-se aos exercícios da Ginástica Laboral (GL) em um período de dez semanas (20 sessões) e as implicações pré-teste e pós-teste da GL obtidos por meio da Escala de Estresse no Trabalho (EET) (PASCHOAL; TAMAYO, 2004) constatou que mesmo após a GL os trabalhadores avaliados apresentavam a presença de estresse ocupacional (FREITAS, 2011). Os valores que representaram a média de estresse encontrada por Freitas (2011) no pré-teste da GL correspondeu a 2,3 e os valores encontrados no pós-teste corresponderam a 2,2.



**Artigo**



**Gráfico 2 - Caracterização dos sujeitos quanto a presença de Fadiga Pré *Lian Gong* e Pós *Lian Gong*. Cajazeiras, PB, 2013 (n=34).**

**Fonte: Dados da pesquisa/2013.**

Os dados contidos no gráfico 2 mostram que a Fadiga acometia 70,6% (N=24) dos trabalhadores no momento da pré intervenção da ginástica do *Lian Gong* em 18 terapias e 29,4% (N= 10) representavam ausência de fadiga. Ficando evidente prevalência dos casos de fadiga na maioria dos sujeitos pesquisados. Com a realização das atividades, os achados passaram a representar 76,5% (N= 26) de ausência de fadiga; e apenas 23,5% (N=08) dos trabalhadores permaneceram com esse tipo de situação.

Um estudo revelou que os trabalhadores de uma cervejaria venezuelana apresentaram altos índices de fadiga, ao associar excesso de ruídos e baixa iluminação, indicando que fatores ambientais podem ser coadjuvantes no aparecimento dos casos de fadiga (QUEVEDO; PALMA; QUINTERO, 2005).

Nesse sentido, ao realizar estudo com trabalhadores de uma indústria de calçados, também observou a presença de fadiga em homens e mulheres, com ressalva



### Artigo

que, entre os resultados, não foram observadas diferenças significativas entre os sexos (MEDEIROS NETO et al., 2012).

O ritmo excessivo de trabalho, as posturas inadequadas, os esforços físicos e os movimentos repetitivos, aliados as condições intensas de trabalho, causam tensões no corpo que por sua vez podem ser responsáveis pelo afastamento temporário ou até mesmo pela invalidez permanente dos trabalhadores (POLETTTO, 2002).

Assegura que todo trabalhador necessita de recuperação durante ou após o trabalho, o corpo precisa recuperar o esforço causado pelo próprio trabalho e quando a recuperação não é suficiente, há uma tendência a ocorrer um processo cumulativo, que por longo prazo acomete a saúde (SOUZA et al., 2010).

Mediante intervenção do *Lian Gong* em 18 terapias, ao abordar os sujeitos após intervenção proposta, os dados ilustrados no gráfico 2 (Pós Teste) demonstram resultados positivos sobre os casos de fadiga, que se apresentavam em porcentagem elevada antes da intervenção. Com isso, observa-se que os casos de fadiga diminuíram consideravelmente entre os trabalhadores que contemplaram em sua rotina a ginástica do *Lian Gong*.

Em estudo desenvolvido em uma empresa na cidade de São Carlos, ao implantar na rotina dos trabalhadores uma atividade física em caráter regular, observaram que a ginástica trouxe inúmeros benefícios para os funcionários incluídos, a melhora da autoimagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental e espiritual (WASH et al., 2014).

Em concordância, relatam acerca da importância de se implementar um exercício no cotidiano de profissionais pertencentes a qualquer classe, onde os exercícios podem atuar no equilíbrio biopsicossocial, podendo influenciar de maneira positiva na prevenção de distúrbios osteomusculares, tensões, estresse, depressão, ansiedade e fadiga (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008)

### CONCLUSÃO

O ambiente laboral exerce intensa influência na vida profissional e pessoal das pessoas, tais influências podem ser positivas quando propicia crescimento, valorização,



### Artigo

satisfação, bem estar, qualidade de vida, entre outros. No entanto, deve-se também atentar para situações onerosas, quando submetem o sujeito aos riscos ocupacionais, a acidentes de trabalho ou a doenças.

Neste contexto, as doenças ocupacionais, como o estresse e fadiga, estão tornando-se cada vez mais frequentes, afetando um grande número de pessoas, quer seja nos núcleos organizacionais e gerenciais, quer seja nas classes trabalhistas. Desse modo, suscita grande preocupação, pois representam uma qualidade de vida precária, absenteísmo em potencial, ou até mesmo incapacidade permanente para o trabalho. Diante do exposto, empresas e trabalhadores passam a vítimas.

A ginástica do *Lian Gong* em 18 terapias pode ser utilizado para melhorar o estresse e a fadiga dos profissionais com isso, a produtividade dos funcionários dentro das empresas pode melhorar, fazendo assim, que nem empresa nem trabalhadores sejam vítimas essa terapia trará uma melhor satisfação pessoal para os funcionários e um maior rendimento para os empresários, o tempo gasto no desempenho dessa atividade é pouco comparado a melhora do bem estar desses profissionais. Com isso se faz necessário a difusão da da ginástica do *Lian Gong* em 18 terapias, bom como a implementação dela nas atividades das empresas para que mais profissionais e empresas sejam beneficiados.

### REFERÊNCIAS

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional por amostra de domicílios 2011**. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

CHO, Hyong Jin et al. Cross-cultural validation of the Chalder Fatigue Questionnaire in Brazilian primary care. **Journal of psychosomatic research**, v. 62, n. 3, p. 301-304, 2007.

FRANCO, T.; LIVRAMENTO, A. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. **RBSO**, v. 35, n. 121, p. 74-86, 2010.



**Artigo**

FREITAS, F.C. T. **A ginástica Laboral na redução de queixas de estresse ocupacional e dor osteomuscular em funcionários administrativos de uma universidade pública.** 2011. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

MATTOS, Fernando Augusto Mansor de. Programas sociais e redução da taxa de desemprego no Brasil até 2013. **Eptic online: revista electronica internacional de economia política da informação, da comunicação e da cultura**, v. 18, n. 1, p. 19-38, 2016.

MEDEIROS NETO, Ciro Franco de et al. Análise da percepção da fadiga, estresse e ansiedade em trabalhadores de uma indústria de calçados. **J Bras Psiquiatr**, v. 61, n. 3, p. 133-8, 2012.

NASCIMENTO, Elce de Seixas et al. Os efeitos do Lian Gong em hipertensos assistidos em unidade de saúde da família do município de Parnaíba, Piauí. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 25, n. 4, p. 435, 2012.

OLIVEIRA, Juliana Roman dos Santos et al. Fadiga no trabalho: como o psicólogo pode atuar?. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 3, 2010.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de psicologia**, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004.

PITÉ, Adriana Maria Vasconcelos da Rocha. **Condições de trabalho, comprometimento organizacional e saúde mental: um estudo no setor da bricolage.** 2016. Tese de Doutorado.

POLETTO, Sandra Salete. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas.** 2002.

QUEVEDO, Ana Luisa; PALMA, Adonías Lubo; QUINTERO, Maria Montiel. Fatiga laboral y condiciones ambientales en una planta de envasado de una industria cervecera. **Salud de los Trabajadores**, v. 13, n. 1, p. 37-44, 2005.



**Artigo**

ROMERO, S. M. T.; OLIVEIRA, L. O.; NUNES, S. da C. Estresse no ambiente organizacional: estudo sobre o corpo gerencial. **SEGET, Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**, v. 4, 2007.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008.

SIVIERO, Evanize Kelli. O papel da ginástica terapêutica chinesa Lian Gong em 18 terapias no comportamento psicomotor e cotidiano de praticantes adultos. 2004.

SOUZA, J. O. R. L. et al. Lian Gong: prática corporal chinesa e sua relação com a qualidade de vida em idosos. **Red. Revistas Científicas da América Latina, el Caribe, España y Portugal. Saúde Coletiva**, v. 43, n. 7, p. 213-215, 2010.

TAMAYO, A. et al. Relação entre estresse ocupacional e autoconceito profissional [Resumo]. **Resumos de comunicações científicas, XXXII Reunião Anual de Psicologia**, p. 309, 2002.

VASCONCELOS, Amanda; FARIA, José Henrique. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, n. 3, P. 453-464, 2008.

WASH, Isabel Aparecida Porcatti de et al. Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 2, n. 1, 2014.

