

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO CERRADO PATROCÍNIO
Graduação em Fisioterapia

KAMILLA KELLY NORONHA

COMPARAÇÃO DE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO DE
TRABALHADORES SEDENTÁRIOS E ATLETAS AMADORES

PATROCÍNIO – MG
2018

KAMILLA KELLY NORONHA

**COMPARAÇÃO DE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO DE
TRABALHADORES SEDENTÁRIOS E ATLETAS AMADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharelado em Fisioterapia, pelo Centro Universitário do Cerrado Patrocínio – UNICERP.

Orientador: Prof. Me. Edson Rodrigues Júnior.

**PATROCÍNIO – MG
2018**



Centro Universitário do Cerrado Patrocínio - Unicerp
Curso de Graduação em Fisioterapia

Trabalho de conclusão de curso intitulado “**Comparação de Estresse e Recuperação de Trabalhadores Sedentários e Atletas Amadores**”, de autoria da graduanda Kamilla Kelly Noronha, aprovada pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

BANCA EXAMINADORA

Orientador Prof. Me. Edson Rodrigues Júnior
Instituição: UNICERP

Avaliador 1 – Prof. Esp. Claudio Mardey Nogueira
Instituição: UNICERP

Avaliador 2 – Prof^a. M^a. Maria Goretti Teresinha dos Anjos e Santos
Instituição: UNICERP

Data de aprovação: 06/12/2018

Patrocínio, 06 de Dezembro de 2018

RESUMO

Introdução: O estresse é um mecanismo de defesa do organismo para manter o equilíbrio frente à demanda maior de adaptação. Se o indivíduo é submetido em excesso ao agente estressor, gera a quebra da homeostase interna, gerando os adoecimentos. O termo estresse tem sido utilizado para caracterizar sensações desagradáveis diante às situações percebidas pelo próprio indivíduo que, se utiliza de seu processo psicológico e de sua compreensão para julgar os fatos, concebendo-os como estressantes. Pressões e exigências externas e internas colaboram e aceleram o aparecimento do estresse, podendo ter efeitos positivos ou negativos, dependendo do estado do indivíduo. A recuperação é um processo de compensação do déficit orgânico gerado pela atividade realizada anteriormente, onde as consequências psicológicas referentes ao estresse, causadas pelas atividades anteriores, são equilibradas e a capacidade funcional é restaurada. Desta forma, recursos limitados de recuperação induzem ao aumento nos estados de estresse. Os profissionais da saúde são mais vulneráveis aos efeitos negativos do estresse. Existem fatores que influenciam a saúde, podendo interferir no bem-estar físico, mental e social. A atividade física proporciona benefícios mentais e fisiológicos significativos. Indivíduos submetidos a atividade física apresentam menores níveis de cortisol quando submetidos a um fator estressor quando comparados com sedentários. **Objetivo:** Comparar o nível de estresse e recuperação de trabalhadores sedentários com atletas amadores. **Material e métodos:** Foram analisados os efeitos da jornada de trabalho no processo de estresse e recuperação de 28 trabalhadores sedentários da área da saúde, comparado com atletas amadores. Foi aplicado o RESTQ-Sport, Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas, desenvolvido para medir a frequência do estado de estresse atual em conjunto com a frequência de atividades de recuperação associadas nos últimos três dias/noites. As questões relacionadas ao esporte foram adaptadas para trabalhadores. Os escores classificam os resultados encontrados como desejável, satisfatório, tolerável, preocupante, crítico ou extremamente crítico. Altos escores nas escalas associadas a atividades de estresse refletem estresse subjetivo intenso, enquanto altos escores nas escalas associadas à recuperação refletem adequadas atividades de recuperação. **Resultados:** Em todas as dimensões analisadas, foram encontrados resultados classificados como “satisfatório” e “tolerável” tanto no grupo de sedentários quanto no grupo de atletas. Ao comparar os dois grupos, os trabalhadores sedentários apresentaram maiores níveis de queixas físicas, exaustão emocional e auto-eficácia do que o grupo de atletas ($p < 0,05$). **Conclusão:** A partir do instrumento utilizado, o estresse e o potencial de recuperação entre os grupos estão dentro do adequado. Pode-se observar pior resposta dos trabalhadores nas queixas físicas e exaustão emocional, além de maiores níveis de auto-eficácia em relação ao grupo controle. Podemos inferir que a atividade física poderia ser considerada fator na diminuição do estresse emocional e queixas físicas.

Palavras-chave: Atividade física, Estresse laboral, Sedentários

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS	11
2.1 Geral.....	11
2.2 Específicos	11
3 DESENVOLVIMENTO	12
3.1 INTRODUÇÃO	13
3.2 MATERIAL E MÉTODOS	14
3.3 RESULTADOS.....	15
3.4 DISCUSSÃO	16
3.5 CONCLUSÃO	19
3.6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
5 REFERÊNCIAS	22
6 APÊNDICE	25

LISTA DE TABELA

Tabela 1. Mediana e intervalo interquartil entre trabalhadores e atletas conforme o RESTQ/Sport.....	16
---	----

LISTA DE SIGLAS

RESTQ-Sport	Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas
IQ	Intervalo interquartil
OMS	Organização Mundial da Saúde
HPA	Eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal
UNICERP	Centro Universitário do Cerrado Patrocínio

1 INTRODUÇÃO

O estresse, do ponto de vista sistemático, pode ser definido como um desvio no balanço psicofísico estável entre o indivíduo e o meio externo, sendo influenciado por diversos fatores. Esse grau de desestabilização é entendido como um produto tridimensional o qual inter-relaciona os aspectos psíquicos, sociais e biológicos, e sua interação afeta diretamente o surgimento do estresse. Pressões e exigências externas e internas, objetivos e classificações a serem alcançados da melhor forma possível, colaboram e aceleram o aparecimento do estresse, podendo ter efeitos positivos ou negativos, dependendo do estado do indivíduo (SIMOLA, 2008).

O termo estresse é utilizado para caracterizar sensações desagradáveis diante às diferentes situações percebidas pelo próprio indivíduo que, se utiliza de seu processo psicológico e de sua compreensão para julgar os fatos, concebendo-os como estressantes. O estresse é um dos transtornos mentais mais comuns no mundo atual, sendo o estresse ocupacional considerado uma epidemia. Estudos demonstram que categorias relacionadas ao cuidado do outro, como os profissionais de saúde, mostram-se mais vulneráveis aos efeitos negativos do estresse. (INOUE et al., 2013; SOUSA; ARAUJO, 2015).

O estresse laboral é um processo com variações individuais sobre a percepção de tensão e manifestações psicopatológicas diversas. É uma resposta adaptativa do organismo diante de novas situações, especialmente àquelas apreendidas como ameaçadoras. O estresse laboral requer respostas adaptativas prolongadas podendo gerar sintomas físicos, psíquicos e cognitivos (FERNANDES; NITSCHKE; GODOY, 2017).

A carga laboral excessiva é um fator de risco para o desenvolvimento do estresse profissional. Isso provoca o adoecimento do trabalhador no ambiente de trabalho, tendo como consequência direta o absenteísmo, além de acarretar má qualidade na assistência prestada (RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2017).

Ao considerar que a interação de condições variadas propicia ambientes de trabalho mais ou menos favoráveis à saúde, o labor pode ser fonte de estressores que condicionam ao estresse ocupacional, que ocorre entre os profissionais incapazes de enfrentar as demandas requeridas pela sua ocupação. No ambiente hospitalar, devido ao convívio diário com o sofrimento humano, doenças graves e a morte, a enfermagem é considerada uma profissão altamente estressante quando comparada com outras profissões da área da saúde (INOUE et al., 2013).

A saúde dos profissionais estudados é um tema recorrente em diversas publicações no campo da ciência. É preciso estimular o desenvolvimento de projetos ou ações para a melhoria dos ambientes e contextos de trabalho. Tal medida contribuiria efetivamente para o exercício das boas práticas de atendimento e para a manutenção da saúde do trabalhador que cuida da saúde (SILVA- JUNIOR, 2017).

Por outro lado, a recuperação é um processo de compensação do déficit orgânico gerado pela atividade realizada anteriormente. É o momento em que as consequências psicológicas referentes ao estresse, causadas pelas atividades anteriores, são equilibradas e a capacidade funcional é restaurada. A recuperação ocorre nos níveis fisiológico, psicológico, social, sociocultural e ambiental. Depende do tempo, tipo e duração do agente estressor, como também da redução, mudança ou eliminação do estresse. A recuperação fisiológica está relacionada com a recuperação psicológica. No nível fisiológico, ocorre com condições ótimas de nutrição e sono. A sensação de bem-estar, de relaxamento e de bons estados de humor demonstram aspectos psicológicos de recuperação. A recuperação é um processo específico e depende da avaliação de cada indivíduo (SIMOLA, 2008).

Existem diversos fatores que influenciam a saúde e qualidade de vida, podendo afetar o bem-estar físico, mental e social. Dados epidemiológicos mostram que 50% dos determinantes do estado de saúde são fatores ligados ao estilo de vida das pessoas. Estes comportamentos de risco podem ser modificados e mudanças nos hábitos de vida representam ganhos em relação ao bem-estar. Estima-se que 6% das doenças cardiovasculares e 7% dos casos de diabetes tipo 2 no mundo são causados por inatividade física. Segundo a OMS, a prevalência mundial de sedentarismo em adultos é de 17%. Este fato é considerado um importante problema de saúde pública devido às graves consequências que implica para a saúde do indivíduo. Estudos demonstram que a prática de atividade física possui enormes benefícios à saúde, pois está associada à prevenção de diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, câncer e depressão. (BLANDÓN et al., 2016; BUENO et al., 2016; TRIACA et al., 2017).

A atividade física pode proporcionar benefícios mentais e fisiológicos significativos. O exercício físico regular reduz sintomas associados a diferentes transtornos mentais e doenças neurodegenerativas. Indivíduos submetidos a um programa de atividade física apresentam níveis mais baixos de cortisol durante o repouso ou quando submetidos a um fator estressor quando comparados com sedentários. Como benefícios da atividade física pode-se observar melhora no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular; aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; melhora da resposta imune. O exercício físico

promove potencial benefício a saúde mental, proporcionando melhora da função executiva, incluindo memória, solução de problemas e fluência verbal, além de promover a melhoria do bem-estar e do humor (MATSUDO; GUEDES, 2017; VORKAPIC-FERREIRA et al., 2017).

Diante o contexto apresentado questiona-se como problema deste estudo: Qual o nível de estresse dos trabalhadores da saúde? Qual é a capacidade de recuperação destes profissionais diante do estresse?

Este estudo esperou encontrar altos níveis de estresse e inadequados níveis de recuperação no grupo de trabalhadores devido à intensa jornada de trabalho e pressão à que estes profissionais são submetidos.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Comparar o nível de estresse e recuperação de trabalhadores sedentários com atletas amadores.

2.2. Objetivos específicos

- Analisar o perfil de trabalhadores sedentários e verificar os níveis de estresse e recuperação em relação à jornada de trabalho.
- Analisar o perfil de atletas amadores e verificar os níveis de estresse e recuperação.

3 DESENVOLVIMENTO

COMPARAÇÃO DE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO DE TRABALHADORES SEDENTÁRIOS E ATLETAS AMADORES

KAMILLA KELLY NORONHA¹
EDSON RODRIGUES JÚNIOR²

RESUMO

Introdução: O estresse é um mecanismo de defesa do organismo para manter o equilíbrio. Se o indivíduo é submetido em excesso ao agente estressor, gera a quebra da homeostase, gerando adoecimentos. Recursos limitados de recuperação induzem ao aumento nos estados de estresse. Os profissionais da saúde são mais vulneráveis aos efeitos negativos do estresse. A atividade física proporciona benefícios mentais e fisiológicos significativos. Indivíduos submetidos a atividade física apresentam menores níveis de cortisol quando submetidos a um fator estressor quando comparados com sedentários. **Objetivo:** Comparar o nível de estresse e recuperação de trabalhadores sedentários com atletas amadores. **Material e métodos:** Foram analisados os efeitos da jornada de trabalho no processo de estresse e recuperação de 28 trabalhadores sedentários da área da saúde, comparado com atletas amadores. Foi aplicado o RESTQ-Sport, que avalia os estados de estresse e recuperação de atletas. As questões relacionadas ao esporte foram adaptadas para trabalhadores. **Resultados:** Em todas as dimensões analisadas, foram encontrados resultados classificados como “satisfatório” e “tolerável” tanto no grupo de sedentários quanto no grupo de atletas. Ao comparar os dois grupos, os trabalhadores sedentários apresentaram maiores níveis de queixas físicas, exaustão emocional e auto-eficácia do que o grupo de atletas ($p < 0,05$). **Conclusão:** A partir do instrumento utilizado, o estresse e o potencial de recuperação entre os grupos estão dentro do adequado. Pode-se observar pior resposta dos trabalhadores nas queixas físicas e exaustão emocional, além de maiores níveis de auto-eficácia em relação ao grupo controle. Podemos inferir que a atividade física poderia ser considerada fator na diminuição do estresse emocional e queixas físicas.

Palavras-chave: Atividade física, Estresse laboral, Sedentários

ABSTRACT

Introduction: Stress is a defense mechanism of the body to maintain balance. If the individual is submitted in excess to the stressor agent, it generates the breakdown of the homeostasis, generating illnesses. Limited recovery resources induce increased stress states. Health professionals are more vulnerable to the negative effects of stress. Physical activity provides significant mental and physiological benefits. Individuals undergoing physical activity have lower levels of cortisol when submitted to a stressor when compared to sedentary ones. **Objective:** To compare the level of stress and recovery of sedentary workers with amateur athletes. **Material and methods:** The effects of the workday on the stress process and recovery of 28 sedentary health workers, compared to amateur athletes, were analyzed. RESTQ-Sport was applied, which evaluates the states of stress and recovery of athletes. Sport-related issues

¹ Autora, Graduada em Fisioterapia pelo UNICERP: kamillanoronha@outlook.com;

² Orientador, Professor do UNICERP, Mestre em Fisioterapia: edsonjunior@unicerp.edu.br.

have been tailored for workers. **Results:** In all analyzed dimensions, results classified as "satisfactory" and "tolerable" were found both in the sedentary group and in the group of athletes. When comparing the two groups, sedentary workers presented higher levels of physical complaints, emotional exhaustion and self-efficacy than the group of athletes ($p < 0.05$). **Conclusion:** From the instrument used, stress and recovery potential between groups are within the appropriate range. It can be observed a worse response of the workers in physical complaints and emotional exhaustion, besides higher levels of self-efficacy in relation to the control group. We can infer that physical activity could be considered a factor in reducing emotional stress and physical complaints.

Key words: Physical Activity, Work Stress, Sedentary

3.1 INTRODUÇÃO

O estresse é um mecanismo de defesa, originado da necessidade do organismo em manter o equilíbrio frente à demanda maior de adaptação. Se o indivíduo é submetido em excesso a esse agente estressor, gera a quebra da sua homeostase interna, gerando os adoecimentos (SOUSA; SILVA; GALVÃO-COELHO, 2015).

A carga laboral excessiva é um fator de risco para o desenvolvimento do estresse profissional. Isso provoca o adoecimento do trabalhador, tendo como consequência direta o absenteísmo, além de acarretar má qualidade na assistência prestada (RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2017).

Estudos comprovam que profissionais da área da saúde são mais vulneráveis aos efeitos negativos do estresse. Nos casos mais graves, a literatura especializada reconhece o quadro denominado *burnout*, em que se manifestam sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos, como resposta à tensão emocional crônica suscitada pelo contexto de trabalho (SOUSA; ARAUJO, 2015).

Há uma relação entre os estados de estresse e as demandas de recuperação. Recursos limitados de recuperação, como poucas horas de sono, induzem ao aumento nos estados de estresse. A recuperação é um processo de restauração das condições individuais e balanceadas de um indivíduo que estava submetido às consequências do estresse (SIMOLA, 2008).

Neste sentido, existe relação entre exercício físico e saúde mental, onde podem ser observados efeitos significativamente positivos no cérebro. Segundo a literatura, a Organização Mundial da saúde (OMS) estabelece como ideal a prática de atividade física moderada de no mínimo 150 minutos por semana, ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana. Estudos demonstram que altos níveis de atividade física estão associados a melhor qualidade de vida entre indivíduos saudáveis e acometidos por

transtornos mentais. Sugere-se que os efeitos da atividade física no bem-estar mental sejam consequência da regulação para baixo do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal (HPA), que ocorre a partir do feedback negativo, através do aumento na densidade e eficiência de mineralocorticóides e inibição de cortisol. Os efeitos do exercício no cérebro podem também estar relacionados ao aumento na liberação de monoaminas, como serotonina, dopamina e noradrenalina (DIAS et. al., 2017; VORKAPIC-FERREIRA et al., 2017).

O objetivo deste trabalho foi analisar o perfil de estresse e recuperação de trabalhadores sedentários em relação à jornada de trabalho, comparado com o grupo de atletas amadores.

3.2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal quantitativo, no qual analisou os efeitos da intensa jornada de trabalho no processo de estresse e recuperação de trabalhadores da área da saúde. Foram avaliados 28 trabalhadores da área da enfermagem, incluindo enfermeiros e técnicos em enfermagem. Os dados foram coletados no ambiente de trabalho durante o expediente, no Hospital Santa Casa de Misericórdia Nossa Senhora do Patrocínio em Minas Gerais. O grupo controle foi composto por 37 atletas amadores praticantes de corrida do grupo Tendência Outdoor, na cidade de Uberlândia em Minas Gerais.

Foi aplicado o RESTQ-Sport, questionário desenvolvido para medir a frequência do estado de estresse atual em conjunto com a frequência de atividades de recuperação associadas nos últimos três dias/noites (COSTA; SAMULSKI, 2005). As questões relacionadas diretamente à atletas foram adaptadas, sendo substituídos termos como “esporte”, “competição” e “treino” por “jornada de trabalho” ou “trabalho”.

O Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport), validado no Brasil é um instrumento desenvolvido para monitorar programas de treinamento esportivo, analisando multivariáveis correspondentes ao estresse e a recuperação de atletas. Ele é composto por 19 escalas, composto por 76 itens no total, com quatro perguntas em cada. As escalas de 1 a 7 dizem respeito ao estresse geral, as de 8 a 12 à recuperação geral, as de 13 a 15 se relacionam ao estresse específico do esporte e as de 16 a 19 à recuperação específica do esporte. A escala emprega valores que variam de 0 (nunca) a 6 (sempre), indicando a frequência com a qual o indivíduo participa de atividades variadas. Os escores classificam os resultados obtidos como desejável, satisfatório, tolerável, preocupante, crítico ou extremamente crítico. Altos escores nas escalas associadas a atividades de estresse refletem estresse subjetivo intenso,

enquanto altos escores nas escalas associadas à recuperação refletem adequadas atividades de recuperação (LEITE et al., 2015).

Para análise dos dados, a princípio realizou-se a tabulação dos dados obtidos através do RESTQ-Sport utilizando o programa Excel. Foi aplicado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk. Em seguida foi aplicado o teste de Mann-Whitney nas variáveis com distribuição não-normal para comparação de medianas. Foi considerado um intervalo de confiança de 95% para todas as análises ($p < 0,05$). Foi utilizado o software SPSS em todas as análises.

O desenvolvimento do estudo atendeu as normas nacionais e internacionais de ética em pesquisa envolvendo seres humanos e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UNICERP (COEP/UNICERP) no protocolo nº 20171450FIS003 em 05/12/17.

3.3 RESULTADOS

A idade média dos trabalhadores (43,1%; $n=28$) foi de $33,8 \pm 7,6$ anos e dos atletas (56,9%; $n=37$) foi de $32,9 \pm 10,3$ anos. Quanto a estratificação por gênero, nos trabalhadores 53,6% ($n=15$) eram mulheres e 46,4% ($n=13$) homens. No grupo atletas, as mulheres correspondiam a 35,1% ($n=13$) e os homens a 64,9% ($n=24$). O nível de escolaridade de maior percentual entre os trabalhadores foi o ensino médio completo (82,1%; $n=23$), seguido pelo superior completo (10,8%; $n=3$) e superior incompleto (7,1%; $n=2$). Entre os atletas o nível de escolaridade de maior frequência observada foi o superior completo (81,1%; $n=30$), seguido do ensino médio completo (13,5%; $n=5$) e superior incompleto (5,4%; $n=2$).

Na aplicação do questionário foram encontrados resultados classificados como “satisfatório” e “tolerável” tanto no grupo de sedentários quanto no grupo de atletas. Em todas as dimensões analisadas, embora ambos os grupos não apresentaram resultados indesejáveis nos níveis de estresse e recuperação de acordo com a classificação do RESTQ-Sport, ao comparar o grupo de trabalhadores com atletas, foi observada diferença significativa ($p < 0,05$) nos parâmetros “queixas físicas”, “exaustão emocional” e “auto-eficácia”. O grupo de trabalhadores sedentários apresentou maiores níveis de “queixas físicas”, “exaustão emocional” e “auto-eficácia” do que o grupo que praticava atividade física. A tabela I indica os valores dos escores encontrados na análise das dimensões de estresse e recuperação conforme os parâmetros do Restq-Sport76.

Tabela 1. Mediana e intervalo interquartil entre trabalhadores e atletas conforme o RESTQ/Sport.

PARÂMETROS	TRABALHADORES		ATLETAS		Pvalor
	Mediana	IQ	Mediana	IQ	
Estresse geral	1,50	1,75	1,25	1,88	0,338
Estresse emocional	1,75	2,00	1,75	1,75	0,436
Estresse social	1,75	2,00	1,50	1,50	0,157
Conflitos/Pressão	2,75	1,75	2,50	2,13	0,437
Fadiga	2,75	2,25	2,25	1,88	0,343
Perda de energia	1,50	1,50	1,75	1,38	0,889
Queixas físicas	2,25	2,00	1,25	1,50	0,029*
Sucesso	4,25	2,00	4,25	1,38	0,879
Recuperação social	4,25	2,25	4,75	1,63	0,642
Recuperação física	3,25	1,25	3,50	1,75	0,623
Bem-estar geral	4,25	2,00	4,25	2,13	0,931
Qualidade do sono	3,25	1,50	4,00	1,75	0,191
Distúrbios nos intervalos	3,00	2,00	2,50	1,75	0,373
Exaustão emocional	2,50	1,50	1,50	1,25	0,002*
Lesões	2,25	2,00	2,50	2,00	0,577
Estar em forma	4,00	2,00	4,00	1,75	0,705
Aceitação pessoal	4,50	1,25	4,25	2,13	0,264
Auto-eficácia	4,50	1,25	3,75	1,88	0,036*
Auto-regulação	4,25	1,50	3,50	1,88	0,155

IQ= intervalo interquartil

3.4 DISCUSSÃO

Quando a demanda física do trabalho excede a capacidade física do trabalhador, ocorrem distúrbios do sistema musculoesquelético (SOUZA et al., 2015). Como pode-se observar no presente estudo, o nível de queixas físicas foi maior em indivíduos sedentários, o que poderia sugerir altas demandas do sistema musculoesquelético.

Neste estudo, a amostra de trabalhadores sedentários corresponde a profissionais da enfermagem. Dentre as atividades de esforço físico observadas nesta classe, podemos citar a transferência de pacientes e auxílio no banho. A falta de atividade física predispõe os profissionais à fraqueza muscular, fadiga muscular e dificuldade para suportar a intensa jornada de trabalho semanal, o que poderia ter contribuído para os resultados encontrados (SOUZA et al., 2015).

Estudo realizado em 2013 em um hospital público de Ribeirão Preto com a mesma classe de trabalhadores abordada no presente estudo, verificou que 100% da amostra estudada

apresentava algum tipo de sintoma osteomuscular nos últimos 12 meses. A dor em decorrência do desgaste físico pode desencadear o estresse no ambiente de trabalho e influenciar a saúde psicológica dos trabalhadores, levando a sentimentos de insatisfação no trabalho, ansiedade e, em casos mais graves, doenças como a depressão (SANTANA et al., 2016; SOUZA et al., 2015).

Os maiores índices de trabalhadores com queixas osteomusculares possuem idade inferior a 40 anos, e são do sexo feminino. As mulheres são mais suscetíveis ao estresse que os homens. Isso se deve às suas características biológicas e naturais como a fertilidade, maternidade e menstruação. Vale ressaltar que a maior parte dessas mulheres exercem também atividades domésticas, configurando dupla jornada, sobrecarga de trabalho e desgaste físico e mental (ANDOLHE et al., 2015; SOUZA et al., 2015).

Pode se observar no presente estudo uma ligeira predominância do sexo feminino. Entretanto, de acordo com os escores do questionário, este fator não acarretou em resultados preocupantes em relação as dimensões analisadas.

No presente estudo, foram encontrados menores níveis de exaustão emocional no grupo que praticava atividade física regular em relação ao grupo de trabalhadores sedentários. Existe associação entre doenças osteomusculares e transtornos psíquicos, e além disso, alta taxa de absenteísmo devido a estes fatores. A literatura aponta que os profissionais da saúde apresentam mais doenças respiratórias e osteomusculares quando comparados à população em geral (SANTANA et al., 2016).

A exaustão emocional é composta por sensação de perda de energia e esgotamento, incluindo sentimentos de tristeza e irritabilidade até sintomas físicos como fadiga, cefaleia, náuseas e insônia. Além disso, estão presentes distúrbios de sono e queixas musculoesqueléticas. A exaustão emocional é uma das dimensões presentes na síndrome de Burnout – reação ao estresse crônico sofrido no ambiente de trabalho – que inclui além disso, a despersonalização e a baixa realização profissional. Outros estudos identificaram esta condição nos profissionais de enfermagem. Estes estão, por muitas vezes, inseridos em contextos de trabalho sobrecarregados e com relações interpessoais intensas, o que predispõe o desenvolvimento da síndrome (NOGUEIRA et al., 2018).

Vale ressaltar que o grupo de trabalhadores sedentários apresentou níveis “satisfatórios” ou “toleráveis” de estresse segundo os parâmetros do RESTQ-Sport. Isto, portanto, exclui a possibilidade de manifestações de estresse mais graves como a já citada Síndrome de Burnout. Porém, quando comparado ao grupo atletas, o grupo que praticava atividade física regularmente apresentou menores níveis de exaustão emocional em relação ao grupo que não praticava

atividade física. Este fato sugere que a classe de trabalhadores deveria ser melhor estudada levando em consideração este fator.

A exaustão emocional é mais intensa em enfermeiros que apresentam piores condições de trabalho em relação àqueles que apresentam condições mais favoráveis para o exercício da enfermagem. O objeto de trabalho que esses profissionais são submetidos como a dor, o sofrimento e até mesmo a morte, e a maneira com que é feita a organização do trabalho, considerado essencial e continuado, podem ser prejudiciais ao trabalhador (INOUE et al. 2013; NOGUEIRA et al., 2018; SOUZA et al., 2015).

Estudo realizado entre trabalhadores de enfermagem constatou que estes profissionais quando submetidos à alta exigência no ambiente de trabalho, apresentam redução da capacidade para o trabalho, o que pode acarretar o surgimento do estresse. Além disso, fatores como a idade e o sexo estavam associados. A privação do sono também é um fator que compromete as funções cognitivas e a capacidade para o trabalho. Em estudo realizado com enfermeiros em relação ao sono, os sujeitos consideraram insuficientes as horas de sono dormidas, onde a média foi de 5 horas, ou seja, 2 horas abaixo do recomendado para o restabelecimento das condições orgânicas (ANDOLHE et al., 2015; SANTANA et al., 2016).

Níveis mais baixos de estresse estão associados a melhor saúde física. A atividade física pode reduzir a percepção de estresse, atenuando a liberação de cortisol em resposta a este fenômeno. Isso poderia explicar o fato de que os praticantes de atividade física do presente estudo apresentaram menores níveis de exaustão emocional em relação ao grupo que não praticava atividade física (SANCHES et al., 2016; VORKAPIC-FERREIRA et al., 2017).

Conforme estudo de Andolhe et al. (2015), a grande parte dos enfermeiros afirma gostar da atividade laboral que exerce no trabalho. O fato de se sentirem satisfeitos com o trabalho sugere que, esses indivíduos consideram sua atividade um desafio, mesmo que as condições de trabalho não sejam adequadas. Isto foi atribuído devido ao fato que o grupo pesquisado se tratava de um grupo de trabalhadores adultos e experientes, tal qual o presente estudo. Este fato pode ter contribuído para melhores níveis de auto-eficácia nos enfermeiros em relação ao grupo controle.

3.5 CONCLUSÃO

Foram encontrados resultados classificados como satisfatório e tolerável tanto no grupo de trabalhadores sedentários quanto no grupo de atletas amadores. Ao comparar o grupo de trabalhadores com atletas, foi observada diferença significativa ($p < 0,05$) nos parâmetros “queixas físicas”, “exaustão emocional” e “auto-eficácia”, sendo que o grupo de trabalhadores apresentou maiores escores em relação ao grupo de atletas amadores.

Sugere-se novos estudos da classe de trabalhadores abordada no estudo em questão, a fim de melhor analisar os fatores envolvidos no surgimento do estresse no ambiente de trabalho. Além disso, sugere-se iniciativas para promover a melhora da capacidade física destes trabalhadores já que praticantes de atividade física obtiveram menores níveis de estresse em relação ao grupo de sedentários.

3.6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDOLHE, Rafaela; BARBOSA, Ricardo Luis; OLIVEIRA, Elaine Machado de, COSTA, Ana Lúcia Siqueira; PADILHA, Katia Grillo. Estresse, coping e burnout da Equipe de Enfermagem de Unidades de Terapia Intensiva: fatores associados. **Rev. esc. enferm.** USP [online]. 2015, vol.49, n.spe, pp.58-64. ISSN 0080-6234. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-623420150000700009>.

COSTA, Leonardo Oliveira Pena; SAMULSKI, Dietmar Martin. Processo de Validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, [S.I], v. 13, n. 1, p.79-86, jan. 2005.

DIAS, Jaqueline; JUNIOR, Matheus Dusmann; COSTA, Maria Antônia Ramos; FRANCISQUETI, Verônica; HIGARASHI, Ieda Harumi. **Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida.** Escola Anna Nery, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p.1-6, 23 out. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0110>.

INOUE, Kelly Cristina; VERSA, Gelena Lucinéia Gomes da Silva; MURASSAKI, Ana Cláudia Yassuko; MELO, Willian Augusto de; MATSUDA, Laura Misue. Estresse ocupacional em enfermeiros intensivistas que prestam cuidados diretos ao paciente crítico. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 66, n. 5, p.722-729, out 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672013000500013>.

LEITE, Marco Aurélio Ferreira de Jesus; SASAKI, Jeffer Eidi; ZANETTI, Hugo Ribeiro; CASTRO, Gisélia Gonçalves de; MOTA, Gustavo Ribeiro da; SANTANA, Fernanda de Assis; ABRAHÃO, César Augusto França. Percepção do estresse e recuperação na prática do

karatê. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 14, n. 2, p.107-116, jun. 2015.

NOGUEIRA, Lilia de Souza; SOUSA, Regina Marcia Cardoso de; GUEDES, Erika de Souza; SANTOS, Mariana Alvina dos; TURRINI, Ruth Natalia Teresa; CRUZ, Dina de Almeida Lopes Monteiro da. Burnout and nursing work environment in public health institutions. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 71, n. 2, p.336-342, abr. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0524>.

RODRIGUES, Cláudia Cristiane Filgueira Martins; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira; SOUSA, Paulo. Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 70, n. 5, p.141-147, out. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0194>.

SANCHES, Andrea; COSTA, Rafaela; MARCONDES, Fernanda Klein; CUNHA, Tatiana Sousa. Relationship among stress, depression, cardiovascular and metabolic changes and physical exercise. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 29, n. 1, p.23-36, mar. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-5150.029.001.ao02>.

SANTANA, Leni de Lima; SARQUIS, Leila Maria Mansano; MIRANDA, Fernanda Moura D'Almeida; KALINKE, Luciana Puchalski; FELLI, Vanda Elisa Andres; MININEL, Vivian Aline. Health indicators of workers of the hospital area. **Rev. Bras. Enferm.** [online]. 2016, vol.69, n.1, pp.30-39. ISSN 0034-7167. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690104i>.

SIMOLA, Rauno Álvaro de Paula. **Análise da percepção de estresse e recuperação e de variáveis fisiológicas em diferentes períodos de treinamento de nadadores de alto nível**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.

SOUSA, Maria Bernardete Cordeiro de; SILVA, Hélderes Peregrino A.; GALVÃO-COELHO, Nicole Leite. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. **Estudos de Psicologia**, [S.L.], v. 20, n. 1, p.1-10, jan-mar 2015. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20150002>.

SOUSA, Viviane Ferro da Silva; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. Estresse Ocupacional e Resiliência Entre Profissionais de Saúde. **Psicol. cienc. prof.** [online]. 2015, vol.35, n.3, pp.900-915. ISSN 1414-9893. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-370300452014>.

SOUZA, Donatila Barbieri de Oliveira; MARTINS, Lisandra Vanessa; MARCOLINO, Alexandre Márcio; BARBOSA, Rafael Inácio; TAMANINI, Guilherme; FONSECA, Marisa de Cássia Registro. Capacidade para o trabalho e sintomas osteomusculares em trabalhadores de um hospital público. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 22, n. 2, p.182-190, maio 2015. <http://dx.doi.org/10.590/1809-2950/14123722022015>.

VORKAPIC-FERREIRA, Camila; GÓIS, Rayanne Souza; GOMES, Luis Paulo; BRITTO, Andre; AFRÂNIO, Bastos; DANTAS, Estélio Henrique Martins. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Rev Bras Med Esporte** [online]. 2017, vol.23, n.6, pp.495-503. ISSN 1517-8692. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220172306175209>.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, o nível de queixas físicas foi maior em indivíduos sedentários, o que poderia sugerir altas demandas do sistema musculoesquelético. A falta de atividade física predispõe os profissionais à fraqueza muscular, fadiga muscular e dificuldade para suportar a intensa jornada de trabalho semanal o que leva a reduzir a qualidade de vida destes profissionais. Vale ressaltar a importância da implementação de estratégias e ações de saúde ao trabalhador, minimizando fatores que possam desencadear futuras alterações físicas ou emocionais que comprometam ou impossibilitem ao trabalho.

5 REFERÊNCIAS

ANDOLHE, Rafaela; BARBOSA, Ricardo Luis; OLIVEIRA, Elaine Machado de, COSTA, Ana Lúcia Siqueira; PADILHA, Katia Grillo. Estresse, coping e burnout da Equipe de Enfermagem de Unidades de Terapia Intensiva: fatores associados. **Rev. esc. enferm. USP** [online]. 2015, vol.49, n.spe, pp.58-64. ISSN 0080-6234. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-623420150000700009>.

BUENO, Denise Rodrigues; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes; CODOGNO, Jamile Sanches and ROEDIGER, Manuela de Almeida. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciênc. saúde coletiva**[online]. 2016, vol.21, n.4, pp.1001-1010. ISSN 1413-8123. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015214.09082015>.

COSTA, Leonardo Oliveira Pena; SAMULSKI, Dietmar Martin. Processo de Validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, [S.I], v. 13, n. 1, p.79-86, jan. 2005.

DIAS, Jaqueline; JUNIOR, Matheus Dusmann; COSTA, Maria Antônia Ramos; FRANCISQUETI, Verônica; HIGARASHI, Ieda Harumi. **Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida**. Escola Anna Nery, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p.1-6, 23 out. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0110>.

FERNANDES, Larissa Santi; NITSCHKE, Maria José Trevizani; GODOY, Ilda de. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva. **Revista Online de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, [S.I], v. 9, n. 2, p.551-557, 11 abr-jun. 2017. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro UNIRIO. <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i2.551-557>.

INOUE, Kelly Cristina; VERSA, Gelena Lucinéia Gomes da Silva; MURASSAKI, Ana Cláudia Yassuko; MELO, Willian Augusto de; MATSUDA, Laura Misue. Estresse ocupacional em enfermeiros intensivistas que prestam cuidados diretos ao paciente crítico. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 66, n. 5, p.722-729, out 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672013000500013>.

LEITE, Marco Aurélio Ferreira de Jesus; SASAKI, Jeffer Eidi; ZANETTI, Hugo Ribeiro; CASTRO, Gisélia Gonçalves de; MOTA, Gustavo Ribeiro da; SANTANA, Fernanda de Assis; ABRAHÃO, César Augusto França. Percepção do estresse e recuperação na prática do karatê. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 14, n. 2, p.107-116, jun. 2015.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; GUEDES, José da Silva. Atletas de fim de semana: há benefícios nessa prática? **Revista Diagnóstico e Tratamento**, São Caetano do Sul, v. 22, n. 4, p.180-183, out./dez. 2017.

NOGUEIRA, Lilia de Souza; SOUSA, Regina Marcia Cardoso de; GUEDES, Erika de Souza; SANTOS, Mariana Alvina dos; TURRINI, Ruth Natalia Teresa; CRUZ, Dina de Almeida Lopes Monteiro da. Burnout and nursing work environment in public health institutions. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 71, n. 2, p.336-342, abr. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0524>.

RODRIGUES, Cláudia Cristiane Filgueira Martins; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira; SOUSA, Paulo. Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 70, n. 5, p.141-147, out. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0194>.

SALAZAR BLANDON, Diego Alejandro; LEÓN, Teresita Castillo; DURANGO, Maria del Pilar Pastor; TEJADA-TAYABA, Luz Maria; LUCIO, Ana Gabriela Palos. . Ansiedade, depressão e atividade física associada ao excesso peso/obesidade em estudantes de duas universidades mexicanas. **Hacia promoc. Salud** [online]. 2016, vol.21, n.2, pp.99-113. ISSN 0121-7577. <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2016.21.2.8>.

SANCHES, Andrea; COSTA, Rafaela; MARCONDES, Fernanda Klein; CUNHA, Tatiana Sousa. Relationship among stress, depression, cardiovascular and metabolic changes and physical exercise. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 29, n. 1, p.23-36, mar. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-5150.029.001.ao02>.

SANTANA, Leni de Lima; SARQUIS, Leila Maria Mansano; MIRANDA, Fernanda Moura D'Almeida; KALINKE, Luciana Puchalski; FELLI, Vanda Elisa Andres; MININEL, Vivian Aline. Health indicators of workers of the hospital area. **Rev. Bras. Enferm.** [online]. 2016, vol.69, n.1, pp.30-39. ISSN 0034-7167. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690104i>.

SILVA- JUNIOR, João Silvestre. A saúde do trabalhador que cuida da saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [S.I.], v. 15, n. 3, p.193-193, 2017. Zeppelini Editorial e Comunicacao. <http://dx.doi.org/10.5327/z1679-44352017v15n3ed>.

SIMOLA, Rauno Álvaro de Paula.; **Análise da percepção de estresse e recuperação e de variáveis fisiológicas em diferentes períodos de treinamento de nadadores de alto nível.** Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.

SOUSA, Maria Bernardete Cordeiro de; SILVA, Hélderes Peregrino A.; GALVÃO-COELHO, Nicole Leite. **Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase.** Estudos de Psicologia, [S.I.], v. 20, n. 1, p.1-10, jan-mar 2015. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20150002>.

SOUSA, Viviane Ferro da Silva; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. Estresse Ocupacional e Resiliência Entre Profissionais de Saúde. **Psicol. cienc. prof.** [online]. 2015, vol.35, n.3, pp.900-915. ISSN 1414-9893. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-370300452014>.

SOUZA, Donatila Barbieri de Oliveira; MARTINS, Lisandra Vanessa; MARCOLINO, Alexandre Márcio; BARBOSA, Rafael Inácio; TAMANINI, Guilherme; FONSECA, Marisa de Cássia Registro. Capacidade para o trabalho e sintomas osteomusculares em trabalhadores de um hospital público. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 22, n. 2, p.182-190, maio 2015. <http://dx.doi.org/10.590/1809-2950/14123722022015>.

TRIACA, Lívia Madeira; FRANCA, Marco Tulio Anicieto; GUTTIER, Marília Cruz; TEJADA, Cesar Augusto Oviedo. **Estilos de vida saudável e autoavaliação de saúde como boa: uma análise dos dados da PNS/2013.** Jornal Brasileiro de Economia da Saúde, [S.I.], v. 9, n. 3, p.260-266, dez. 2017. Jornal Brasileiro de Economia da Saude. <http://dx.doi.org/10.21115/jbes.v9.n3.p260-66>.

VORKAPIC-FERREIRA, Camila; GÓIS, Rayanne Souza; GOMES, Luis Paulo; BRITTO, Andre; AFRÂNIO, Bastos; DANTAS, Estélio Henrique Martins. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Rev Bras Med Esporte** [online]. 2017, vol.23, n.6, pp.495-503. ISSN 1517-8692. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220172306175209>.

6 APÊNDICE - Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ – Sport)
adaptado para trabalhadores

Nos últimos (3) dias/noites ...

	0	1	2	3	4	5	6
1) ...eu vi televisão							
2) ...eu dormi menos do que necessitava							
3) ...eu realizei importantes tarefas							
4) ...eu estava desconcentrado							
5) ...qualquer coisa me incomodava							
6) ... eu sorri							
7) ...eu me sentia mal fisicamente							
8) ...eu estive de mal humor							
9) ...eu me sentia relaxado fisicamente							
10) ...eu estava com bom ânimo							
11) ...eu tive dificuldades de concentração							
12) ...eu me preocupei com problemas não resolvidos							
13) ...eu me senti fisicamente confortável (tranquilo)							
14) ...eu tive bons momentos com meus amigos							
15) ...eu tive dor de cabeça ou pressão (exaustão) mental							
16) ...eu estava cansado do trabalho							
17) ...eu tive sucesso ao realizar minhas atividades							
18) ...eu fui incapaz de parar de pensar em algo (alguns pensamentos vinham a minha mente a todo momento)							
19) ...eu senti disposto, satisfeito e relaxado							
20) ...eu me senti fisicamente desconfortável (incomodado)							
21) ...eu estava aborrecido com outras pessoas							
22) ...eu me senti para baixo							

	0	1	2	3	4	5	6
23) ... <i>eu encontrei com alguns amigos</i>							
24) ... <i>eu me senti deprimido</i>							
25) ... <i>eu estava morto de cansaço após o trabalho</i>							
26) ... <i>outras pessoas mexeram com meus nervos</i>							
27) ... <i>eu dormi satisfatoriamente</i>							
28) ... <i>eu me senti ansioso (agitado)</i>							
29) ... <i>eu me senti bem fisicamente</i>							
30) ... <i>eu fiquei “de saco cheio” com qualquer coisa</i>							
31) ... <i>eu estava apático (desmotivado/lento)</i>							
32) ... <i>eu senti que eu tinha que ter um bom desempenho na frente dos outros</i>							
33) ... <i>eu me diverti</i>							
34) ... <i>eu estava de bom humor</i>							
35) ... <i>eu estava extremamente cansado</i>							
36) ... <i>eu dormi inquietamente</i>							
37) ... <i>eu estava aborrecido</i>							
38) ... <i>eu senti que meu corpo estava capacitado em realizar minhas atividades</i>							
39) ... <i>eu estava abalado (transtornado)</i>							
40) ... <i>eu fui incapaz de tomar decisões</i>							
41) ... <i>eu tomei decisões importantes</i>							
42) ... <i>eu me senti exausto fisicamente</i>							
43) ... <i>eu me senti feliz</i>							
44) ... <i>eu me senti sob pressão</i>							

	0	1	2	3	4	5	6
45) ... <i>qualquer coisa era muito para mim</i>							
46) ... <i>meu sono se interrompeu facilmente</i>							
47) ... <i>eu me senti contente</i>							
48) ... <i>eu estava zangado com alguém</i>							
49) ... <i>eu tive boas idéias</i>							
50) ... <i>partes do meu corpo estavam doloridas</i>							
51) ... <i>eu não conseguia descansar durante os períodos de repouso</i>							
52) ... <i>eu estava convencido que eu poderia alcançar minhas metas</i>							
53) ... <i>eu me recuperei bem fisicamente</i>							
54) ... <i>eu me senti esgotado do meu trabalho</i>							
55) ... <i>eu conquistei coisas que valeram a pena através do meu trabalho</i>							
56) ... <i>eu me preparei mentalmente para o meu trabalho</i>							
57) ... <i>eu senti meus músculos tensos durante o trabalho</i>							
58) ... <i>eu tive a impressão que tive poucos períodos de descanso</i>							
59) ... <i>eu estava convencido que poderia alcançar meu desempenho normal a qualquer momento</i>							
60) ... <i>eu lidei muito bem com os problemas da minha equipe</i>							
61) ... <i>eu estava em boa condição física</i>							

	0	1	2	3	4	5	6
62) ... eu me esforcei durante o trabalho							
63) ... eu me senti emocionalmente desgastado pelo trabalho							
64) ... eu tive dores musculares após a jornada de trabalho							
65) ... eu estava convencido que tive um bom rendimento							
66) ... muito foi exigido de mim durante os períodos de descanso							
67) ... eu me preparei psicologicamente antes do trabalho							
68) ... eu quis abandonar o trabalho							
69) ...eu me senti com muita energia							
70) ...eu entendi bem o que meus companheiros de equipe sentiam							
71) ... eu estava convencido que trabalhei bem							
72) ...os períodos de descanso não ocorreram nos momentos corretos							
73) ... eu senti que estava próximo de me estressar							
74) ... eu defini meus objetivos para o trabalho							
75) ...meu corpo se sentia forte							
76) ... eu me senti frustrado pelo meu trabalho							
77) ... eu lidei bem com os problemas emocionais dos meus companheiros de equipe							