

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

ADHEMAR BATISTA CURSO TÉCNICO EM RECURSOS HUMANOS

“Estresse e Atividade física”

Alana Lima
Ana Carolina
Pietra Isabella
Sabrina Barros
Yesica Jaqueline

São Paulo
2024

Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Curso Técnico em Recursos Humanos

Estresse e Atividade Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Alana Lima
Ana Carolina
Pietra Isabella
Sabrina Barros
Yesica Jaqueline

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito integral para a obtenção do diploma de curso técnico em Recursos Humanos.

Orientador: Prof. Robson Stolfi

São Paulo
2024

Centro Paula Souza
Curso Técnico em Recursos Humanos

Estresse e Atividade Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Alana Lima
Ana Carolina
Pietra Isabella
Sabrina Barros
Yesica Jaqueline

Orientador: Prof. Robson Stolfi

Banca examinadora:

Professor Orientador Robson Stolfi -
ETEC Professor Adhemar Batista
Heméritas

Coordenadora de curso professora
Cristina Menegocci Losano - ETEC
Professor Adhemar Batista Heméritas

Professor Paulo César Machado

Local: E E Prof. Aroldo de Azevedo

São Paulo

2024

Dedicatória

Dedico este trabalho a minha família, pelo apoio incondicional e amor constante.

Agradecimentos

Agradecemos, primeiramente, a Deus pela força e inspiração ao longo dessa jornada. Aos nossos familiares, pelo apoio incondicional e por acreditarem em nós em cada etapa. Aos nossos orientadores e professores, pela paciência, dedicação e sabedoria compartilhada. E, finalmente, aos amigos e colegas de curso, que tornaram o caminho mais leve e enriquecedor. A cada um de vocês, nossa eterna gratidão.

Epígrafe

“Conhecimento é a única virtude.” – Sócrates

SUMÁRIO

1. Resumo	
2. Introdução	
3. Introduction	
4. CAPÍTULO 1	1
5. CAPÍTULO 2	3
6. CAPÍTULO 3	6
7. Conclusão	10
8. Glossário	11
9. Bibliografia	13

1. Resumo

Este trabalho explora a influência da atividade física na redução do estresse entre funcionários de escritório, destacando a importância de estratégias eficazes para integrar práticas físicas no ambiente corporativo. A pesquisa examina o impacto de técnicas específicas como yoga, corrida e treinamento funcional, analisando como essas atividades contribuem para o gerenciamento do estresse e para o aumento da produtividade. Além disso, investiga a percepção dos colaboradores sobre o estresse ocupacional e a eficácia das intervenções físicas na melhoria da saúde mental e bem-estar geral. O estudo também avalia os benefícios de longo prazo da implementação de programas de atividades físicas no ambiente de trabalho e compara os níveis de estresse entre ambientes com e sem tais programas. Ao fornecer uma visão abrangente dos efeitos das práticas físicas sobre o estresse e a produtividade, este trabalho oferece insights valiosos para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

2. Introdução

Estresse no trabalho se refere a uma resposta física, mental e emocional negativa resultante das exigências do trabalho. Pode ser causado por diversos fatores, como sobrecarga de tarefas, pressão para atingir metas, conflitos no ambiente de trabalho, falta de apoio, entre outros. O estresse no trabalho pode afetar negativamente a saúde e o bem-estar da pessoa, tornando importante buscar maneiras de lidar com ele de forma saudável.

Atividade física no trabalho refere-se a qualquer tipo de movimento físico realizado durante as horas de trabalho. Isso pode incluir coisas simples, como alongamentos, caminhadas curtas, pausas para exercícios de respiração, ou até mesmo atividades mais intensas, como levantamento de peso leve ou **exercícios aeróbicos** rápidos. Incorporar atividades físicas no ambiente de trabalho pode trazer benefícios tanto para a saúde física quanto para a saúde mental dos colaboradores, ajudando a reduzir o estresse, melhorar a concentração e aumentar a produtividade.

3. Introduction

Workplace stress refers to a negative physical, mental, and emotional response resulting from job demands. It can be caused by various factors such as task overload, pressure to meet targets, workplace conflicts, lack of support, among others. Workplace stress can negatively affect a person's health and well-being, making it important to seek ways to deal with it in a healthy manner.

Physical activity at work refers to any type of physical movement performed during working hours. This can include simple things like stretching, short walks, breaks for breathing exercises, or even more intense activities like light weightlifting or quick aerobic exercises. Incorporating physical activities in the workplace can bring benefits for both physical and mental health of employees, helping to reduce stress, improve concentration, and increase productivity.

4. Capítulo 1 - Ciclo da vida

O ciclo de vida de uma pessoa com estresse pode variar de acordo com vários fatores, como: a causa do estresse, a personalidade da pessoa, o ambiente que ela vive e suas estratégias de enfrentamento. No entanto, há certos padrões comuns que podem ser observados.

- **Gatilho do estresse:** O ciclo geralmente começa com um gatilho de estresse, podendo ser em uma situação específica, como problemas no trabalho, dificuldades financeiras, conflitos familiares, preocupações de saúde ou qualquer outra coisa que desencadeie uma resposta de estresse.
- **Resposta ao estresse:** Quando confrontada com o gatilho do estresse, o corpo da pessoa entra em estado de alerta. Isso desencadeia a resposta de luta ou fuga na qual hormônios como o cortisol e a adrenalina são liberados para preparar o corpo para lidar com a situação.
- **Reação Inicial:** Nessa fase, a pessoa pode experimentar sintomas físicos e emocionais imediatos e característicos do estresse, como batimentos cardíacos acelerados, tensão muscular, respiração acelerada, ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração e insônia;
- **Coping (enfrentamento) e Adaptação:** Após a resposta inicial ao estresse, a pessoa pode tentar lidar com a situação. Isso pode envolver o uso de estratégias de enfrentamento como, exercícios, meditação, buscar apoio emocional ou outras atividades que podem ajudar a reduzir o estresse percebido. Nessa fase, a pessoa pode ser capaz de adaptar-se à situação estressante, e retomar um senso de equilíbrio e funcionalidade;
- **Persistência ou Resolução do Estresse:** Dependendo da eficácia das estratégias de enfrentamento utilizadas e da resolução da causa subjacente do estresse, a pessoa pode permanecer em um estágio de estresse crônico ou pode eventualmente resolver a situação estressante. Se o estresse persistir, a pessoa pode experimentar sintomas crônicos, como fadiga, dores de cabeça frequentes, distúrbios gastrointestinais, problemas de sono crônicos, depressão ou ansiedade;
- **Repercussões de Longo Prazo:** Se o estresse persistir por um longo período de tempo sem ser adequadamente gerenciado, pode levar a consequências mais sérias para a saúde física e mental da pessoa. Isso pode incluir condições médicas crônicas,

aumento do risco de doenças cardiovasculares, distúrbios psicológicos graves, problemas de relacionamentos e disfunção no trabalho ou na vida pessoal;

- **Ciclo Recorrente:** Se não forem adotadas medidas para lidar com o estresse de forma eficaz, a pessoa pode entrar em um ciclo recorrente de estresse, na qual novos gatilhos de estresse desencadeiam respostas semelhantes ao longo do tempo. Isso pode resultar em um padrão de estresse crônico e agravamento das consequências negativas para a saúde e bem-estar da pessoa.

É importante ressaltar que o ciclo de vida do estresse não é necessariamente linear e pode envolver múltiplas idas e vindas entre as fases dependendo das circunstâncias individuais e das estratégias de enfrentamento utilizadas. O manejo eficaz do estresse geralmente envolve uma abordagem multifacetada que aborda tanto os aspectos físicos quanto os emocionais do estresse.

5. Capítulo 2

5.1 O impacto da atividade física no trabalho na redução do estresse entre os funcionários de escritório.

“De fato, uma empresa que promove integração entre seus funcionários e incentiva a prática de exercícios, sempre apresenta melhores resultados. Afinal, hábitos de vida saudáveis são essenciais para manter o equilíbrio e produtividade no local de trabalho.” de acordo com a pesquisa da empresa UDIAÇO sobre os benefícios da atividade física concluindo que alguns dos impactos positivos são a maior produtividade no trabalho, diminuição do estresse, diminuição das faltas, maior união entre os funcionários, aumento do foco e da atitude, menos estresse no ambiente de trabalho, e até mesmo a valorização da empresa.

Ainda como resultado de estudos, “Há evidências de que a atividade física regular aumenta a tolerância ao estresse ocupacional (Taylor, 1986). Vários autores têm salientado uma variedade de exercícios rápidos planejados para ajudar os executivos e outros trabalhadores a controlar e diminuir os níveis de estresse laboral (Freeberg, 1984).” constata a Revista de Administração Contemporânea “Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional”.

Podemos entender que a atividade física tem um papel crucial na diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, não apenas no ambiente de trabalho, ajudando até mesmo pessoas em estado depressivo, por liberar endorfinas, que melhoram o ânimo, o humor, a motivação, trazendo maior bem-estar. Este hormônio, a endorfina, também conhecido como “hormônio da felicidade” traz benefícios como: aumento da qualidade de sono, melhora da memória e concentração, e maior disposição física e mental; todos benefícios essenciais para uma melhor qualidade de vida, que consequentemente reflete no seu desempenho profissional.

5.2 Estratégias eficazes de atividade física no ambiente de trabalho para gerenciar o estresse

Na atualidade existem diversas formas para se manter ativo no ambiente de trabalho, sejam propostas pela empresa ou efetuadas pelo colaborador em suas pausas; sendo algumas delas:

- Exercícios aeróbicos: Incluem subir escadas, caminhar e correr no parque e utilizar a bicicleta para se deslocar. Uma aula de natação seria um exercício físico aeróbico, pois é uma atividade física aeróbica planejada, estruturada e repetitiva.
- Exercícios de respiração: Exercícios de respiração diafragma, contagem respiratória, respiração alternada, respiração completa, entre muitas outras.
- Caminhadas curtas: Caminhadas simples com duração de alguns minutos, 15 ou 20 minutos, por exemplo, com cuidado para a respiração, a postura e o pisar.
- Alongamentos: Os alongamentos podem ser para qualquer parte do corpo específica, possuindo variações diferentes para uma mesma área. Comumente duram entre alguns segundos ou poucos minutos cada exercício, totalizando normalmente por volta dos 10 minutos.
- Yoga: Existem diferentes tipos de yoga, como Asanas (posturas físicas); Pranayamas (exercícios respiratórios); Mudras (gestos de poder); Mantras (orações e frases de poder). Podem ser utilizados por qualquer pessoa, possuindo diferentes níveis de movimentos, para iniciante, intermediário, e avançado; o que traz uma maior inclusão para o exercício. Sua duração pode variar, entre alguns minutos ou até 1 hora.
- Musculação: Possui diferentes exercícios focados em cada músculo do corpo, comumente feitos com um peso extra ou o próprio peso do corpo, em uma série de repetições. Existem diversas técnicas de treino, como progressão de carga, foco em hipertrofia, periodização linear, entre outros.
- Entre outros: Dança, esportes em grupos (vôlei, futebol, basquete), artes marciais (karatê, judô, boxe).

É importante que a empresa tenha a iniciativa de promover a atividade física para seus funcionários através de, por exemplo, formação de grupos, criar práticas de alongamento, investir em equipamentos, criar uma cultura de saúde, etc.

5.3 A relação entre estresse no trabalho, atividade física e produtividade dos funcionários.

O estresse ocupacional ocorre quando o colaborador e suas características interagem com o ambiente de trabalho, onde as exigências do trabalho exigem um nível acima da capacidade do colaborador lidar e enfrentar.

Ele pode ser abordado de diversas formas (com relação às abordagens teóricas). O mais comum dentre elas são: os desajustes dentro do ambiente de trabalho e as estratégias de coping.

Dentro desse contexto, as atividades físicas têm surtido grande efeito e tem contribuído para lidar com o estresse ocupacional. Então, quando se realiza atividades físicas de maneira regular é possível lidar melhor com o estresse. Dessa forma, quando se adota um programa cujo objetivo é aumentar a qualidade de vida, utilizando variados exercícios planejados para diminuir o estresse, é possível aumentar também a produtividade.

Spector, Chen e O'Connel (2000, p.211) afirmam que "uma das questões mais fundamentais para a psicologia industrial/organizacional é o quanto fatores e condições de trabalho afetam a saúde e o bem-estar do empregado". O estresse no trabalho possui diversos fatores para ocorrer, dentre eles: relacionamento interpessoal, características da atividade e função profissional, características próprias do colaborador, entre outros.

Por fim, o reconhecimento do exercício físico e sua importância na aplicação dentro das organizações aumentou nos últimos anos. Especificamente, muitas empresas adotaram a incorporação de atividades físicas na rotina diária de trabalho como um componente essencial da rotina de trabalho, com o objetivo de melhorar a produtividade e reduzir o estresse.

6. Capítulo 3

6.1 Pesquisa de campo: o ponto de vista do colaborador sobre como lidar com o estresse ocupacional.

Foi possível perceber que a atividade física tem um impacto significativo no estresse entre trabalhadores adultos. Para isso, foi realizada uma pesquisa de campo feita com o gerente Francisco da empresa “Supermercado Caps”, do CNPJ 46.308.227/0001-08. “O trabalho em si não é o problema.”

O principal problema é a experiência da liderança que acaba sobrecarregando um funcionário por não saber liderar, por não saber fazer a gestão do seu pessoal. Acaba acontecendo o turnover, que é a rotatividade, e pode ser que o emprego fique sobrecarregado pela falta de funcionários ou funcionários que não param por muito tempo. Ele citou um exemplo que dentro da empresa mesmo, um dos funcionários em determinado setor tinha reclamado que ele estava se sobrecarregando, pois só tinha ele e mais um. Quando ele percebeu que o funcionário estava com um alto nível de estresse, ele conversou, explicando que o RH já estava em busca de novos funcionários, procurando fazer a contratação para que não sobrecarregue tanto os dois funcionários.

Ele citou também que a liderança tem que focar melhor nas condições de trabalho e que ela não pode tomar partido, tem que ser imparcial, e deve-se ouvir os dois lados da história quando houver mais de uma pessoa envolvida.

Disse também sobre a reclamação dos funcionários (num contexto geral e não especificamente nessa empresa, mas nas outras), sobre os horários, por exemplo "alguém que trabalha no período da tarde quer mudar para o período da manhã". Além disso, ele disse que na hora da contratação deve estar acordado e estipulado essas coisas, como por exemplo os horários, metas, entre outros. Pois, geralmente empresas de grande porte já tem estipulado logo na contratação.

Ele disse também que é necessário ter promoção, para estimular o funcionário. Ele citou a promoção lateral onde você só muda de cargo/setor, já a promoção vertical foca em subir degrau como por exemplo um repositor subir para o cargo líder de reposição. Nesse contexto, quando o funcionário subir de cargo é preciso analisar se

ele realmente está preparado para tal responsabilidade porque pode ocorrer do colaborador querer o cargo mas não querer arcar com as responsabilidades que o mesmo exige.

Além disso, a liderança tem que ter experiência no assunto, a especialidade, "não adianta nada colocar um consultor que não tenha especialidade em RH e que não saiba administrar direito as equipes". Portanto é muito melhor pagar um pouco mais caro para ter um especialista em RH para que assim a empresa e seus funcionários tenham um desempenho e um desenvolvimento melhor. Os especialistas em RH geralmente fazem bastante dinâmica e valorizam os bons.

Portanto, é necessário que a liderança tenha uma melhor qualidade, ela tem que estar preparada para conduzir e amenizar problemas, precisa focar em saber administrar e saber cobrar do jeito certo. Ele citou o exemplo onde: o líder cobra mas não sabe cobrar direito então o liderado pode se descontentar, e até mesmo pode gerar estresse pois a forma que ele recebeu a cobrança não foi adequada e acabou levando a um desentendimento.

Porque quando um funcionário está estressado acaba afetando o ambiente e colaboradores ao redor.

O foco é a execução operacional, é necessário que tenha qualidade ao invés de especificamente a quantidade. "De que adianta ter 10 funcionários sendo que apenas 3 realmente se esforçam e trabalham bem com ótimo desempenho e qualidade?". Porém, lembrando o ocorrido da demanda e da rotatividade, é necessário que a quantidade e qualidade estejam em equilíbrio, pois com o estresse gerado a partir da falta dos funcionários e da alta demanda que os dois colaboradores tiveram afeta e muito na qualidade do serviço que eles podem oferecer, então é sempre bom analisar se a quantidade está dentro dos parâmetros sem sobrecarregar ninguém.

Por fim, seria muito interessante se as empresas focassem nos benefícios, nas recompensas, na questão de promoção do funcionário. Afinal os funcionários precisam desse incentivo, a possibilidade de crescer dentro da empresa.

Ele fez uma comparação entre duas empresas que oferecem o mesmo salário, mas a diferença é como a empresa administra o ambiente de trabalho, se ela investe nos funcionários e se eles têm a oportunidade de crescer. Dessa forma, a opção mais favorável e inteligente seria aquelas empresas que oferecem um bom convênio

médico, tem um ambiente de trabalho agradável, um refeitório bem organizado e limpo, entre outros.

6.2 Benefícios de longo prazo da implementação de programas de atividades físicas no trabalho na saúde mental dos colaboradores.

Traz uma série de benefícios, dentre eles: redução do estresse, melhoria do humor, aumento da autoestima, melhoria da qualidade do sono, aumento da resiliência mental, melhor relacionamento com a equipe e economia com gastos em saúde.

A atividade física promove a produção de endorfinas, que são neurotransmissores que ajudam a manter o cérebro saudável, além de melhorar o humor. Sabendo disso, ao alcançar metas de condicionamento físico desperta uma sensação de realização pessoal (o que influencia na autoestima). Além disso, a atividade física proporciona uma qualidade de sono melhor, o que contribui com a disposição e faz com que os colaboradores sejam mais eficientes no local de trabalho.

Tendo consciência dos efeitos que a prática das atividades físicas proporcionam, quando as pessoas não estão com o nível de estresse elevado a probabilidade de lidarem melhor com mudanças e situações adversas tende a ser mais eficaz.

É vantajoso priorizar a saúde e o bem-estar dos colaboradores, afinal, quando prevenimos certos males evitamos com que a produção seja afetada e os demais funcionários.

6.3 Comparação dos níveis de estresse entre ambientes de trabalho com e sem programas de atividade física.

Estudo realizado pela Revista Brasileira de Ciência e Esporte realizado em 2014 mostra que a ginástica laboral pode ser um meio eficaz para reduzir os níveis de estresse e ajudar no desenvolvimento de hábitos saudáveis. A amostra foi composta por 228 homens e mulheres divididos em dois grupos de 114 cada: G1, que praticavam ginástica laboral e G2, que não praticavam ginástica laboral.

Como critérios de inclusão para o G1, os indivíduos deveriam participar da GL pelo menos duas vezes por semana, enquanto para o G2, os indivíduos selecionados foram

aqueles que não participavam da GL. Para avaliar os níveis de estresse foi utilizada a Escala de Sintomas de Estresse Labial (ISSL); para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o Perfil de Estilo de Vida (PEVI);

Em resumo, com base nos resultados obtidos pode-se identificar maior proporção de indivíduos com sintomas de estresse no grupo de não praticantes de ginástica laboral . Embora diferenças significativas tenham sido demonstradas apenas nos domínios atividade física e controle do estresse, o grupo praticante de GL apresentou maior proporção de indivíduos com índices positivos em três domínios (comportamento preventivo, relações sociais e controle do estresse).

Os resultados obtidos no estudo revelaram que os níveis de stress eram mais elevados entre os trabalhadores que não participaram em programas de GL, sugerindo que a implementação regular de GL pode prevenir e reduzir os sintomas de stress, proporcionando assim uma melhor sensação de bem-estar. e qualidade de vida, o que pode proporcionar melhor desempenho no trabalho. Além disso, atitudes positivas em relação à atividade física, às relações sociais e à gestão do estresse podem ajudar os funcionários a reduzir a probabilidade de apresentar sintomas de estresse.

7. Conclusão

Concluimos que uma pessoa submetida a níveis elevados e constantes de estresse no ambiente de trabalho tem efeitos profundamente prejudiciais sobre a saúde física e mental dos trabalhadores. A exposição constante no ciclo de vida de uma pessoa que vive em constante e alto nível de estresse afeta o bem-estar contribuindo para o surgimento de problemas de saúde e o quanto isso pode vir a afetar a longevidade desta pessoa.

Já sabemos o quão prejudicial é o estresse a curto e longo prazo, então passamos a procurar soluções para se manter uma boa qualidade de vida nas condições sociais atuais. Algumas das opções para manter a saúde mental e física são se manter ativo e realizar exercícios de maneira frequente, bem como alongamentos, musculação, yoga, corrida, entre muitos outros; manter uma alimentação saudável, se atentando para controlar a quantidade de comidas processadas; cuidar da qualidade de sono, garantindo o tempo ideal de sono para o sono rem, e outros.

As empresas não podem cuidar de todos os quesitos para uma boa qualidade de vida do colaborador, visto que o mesmo só passa um determinado tempo no ambiente de trabalho. Ainda assim, é importante as empresas se importarem com a saúde dos funcionários, visto que a saúde mental e física do colaborador afeta diretamente o seu rendimento nas suas atividades empresariais, e a larga escala isto afeta a produtividade da empresa como um todo. Por meio de estudos e pesquisas, vimos que uma das maneiras mais eficientes para isso ser feito pelas empresas foi através da incrementação do exercício físico e incentivo, seja na rotina empresarial ou fora dela, oferecendo ambientes de trabalho mais saudáveis que além de beneficiar os colaboradores, contribuem diretamente para o aumento da produtividade e o sucesso organizacional.

8. Glossário

- Exercícios aeróbicos: As atividades físicas aeróbicas requerem uma grande quantidade de oxigênio para serem executadas. Ou seja, o oxigênio é a principal fonte utilizada para gerar energia para esse tipo de atividade física.
- Sudorese: Transpiração; eliminação de suor através da pele; em que há secreção de suor.
- Acidente vascular encefálico (AVC): acontece quando vasos que levam sangue ao cérebro entopem ou se rompem, provocando a paralisia da área cerebral que ficou sem circulação sanguínea.
- Ansiedade patológica: A ansiedade passa a ser patológica quando começa a prejudicar o dia a dia, causando transtornos físicos e emocionais e interferindo na qualidade de vida do indivíduo, que não consegue controlá-la. Que está relacionado com quaisquer doenças; doentio ou mórbido: medo patológico de aranhas. Etimologia (origem da palavra *patológico*). Do grego *pathologikós.é.ón*.
- Fatores psicossociais: A Organização Mundial da Saúde descreve os fatores psicossociais como os aspectos que definem a interação subjetiva entre o trabalhador e seu trabalho, os quais interferem na vivência de bem-estar no trabalho e também nos processos de descompensações na saúde, seja mental ou física.
- Startup: é uma empresa jovem e inovadora, focada em criar um modelo de negócio escalável, oferecendo soluções para desafios específicos. Embora muitas vezes ligada ao setor digital e tecnológico, pode representar qualquer empreendimento inovador.
- Coping: é definido como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de *stress* e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais (Lazarus & Folkman, 1984).
- ISSL : Este instrumento validado em 1994 por Lipp e Guevara que avalia a presença de estresse nas fases de alerta, resistência, quase exaustão e exaustão e o tipo de sintoma mais frequente, seja físico ou psicológico.
- PEVI: (Perfil de Estilo de Vida Individual) instrumento validado por Both, caracteriza-se como um instrumento simples, auto administrativo, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

- GL : ginástica laboral ,é uma prática de exercícios físicos realizada durante o expediente de trabalho.

9. Bibliografia

Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de psicologia*, 3(2), 273–294. <https://doi.org/10.1590/s1413-294x1998000200006>

Areias, M. E. Q., & Guimarães, L. A. M. (2004). Gênero e estresse em trabalhadores de uma universidade pública do estado de São Paulo. *Psicologia Em Estudo*, 9(2), 255–262. <https://doi.org/10.1590/s1413-73722004000200011>

Atividades Físicas Aeróbicas. (2022, novembro 29). Ministério da Saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/atividades-fisicas-aerobicas>

Atividade física, uma aliada contra o estresse. ([s.d.]). Coop.br. Recuperado 6 de agosto de 2024, de <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/atividade-fisica-uma-aliada-contr-o-estresse>

Benefícios da atividade física: maior produtividade no trabalho é um dos impactos positivos (2019, abril 25). Udiaco. <https://udiaco.com.br/beneficios-da-atividade-fisica-no-trabalho/>

Brasil é o segundo país com maior prevalência de estresse no ambiente de trabalho. ([s.d.]). Hospital Moinhos de Vento. <https://www.hospitalmoinhos.org.br/institucional/blogsaudeevoce/brasil-e-o-segundo-pais-com-maior-prevalencia-de-estresse-no-ambiente-de-trabalho>

Como a atividade física ajuda a aliviar o estresse? ([s.d.]). Com.br. <https://greenlifeacademias.com.br/como-a-atividade-fisica-ajuda-a-aliviar-o-estresse/>

De que maneira os exercícios físicos contribuem para a saúde mental? Omint - Portal 360o; Omint – Portal 360o. <https://www.omint.com.br/blog/esportes-saude-mental/>

dos Santos, V. S. (2008b, abril 16). Estresse. Mundo Educação. <https://mundoeducacao.uol.com.br/doencas/estresse.htm>

FREEBERG, S. G. Effortless exercises to balance daily executive stress. *Journal of Rehabilitation Administration*, v. 8, n. 4, p. 128-132, 1984.

Gaskell, A. (2021, novembro 15). Como a tecnologia pode afetar o bem-estar no trabalho. *Forbes Brasil*. <https://forbes.com.br/carreira/2021/11/como-a-tecnologia-pode-afetar-o-bem-estar-no-trabalho/>

Grande, A. J., Silva, V., & Parra, S. A. (2014). Effectiveness of exercise at workplace in physical fitness: uncontrolled randomized study. *Einstein (São Paulo, Brazil)*, 12(1), 55–60. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082014ao2956>

Hirschle, A. L. T., & Gondim, S. M. G. (2020). Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência & saúde coletiva*, 25(7), 2721–2736. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>

lifestyle between practitioners. ([s.d.]). Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. *Ucb.br*. <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3961/3207>

Patológica. ([s.d.]). Dicio, Dicionário Online de Português. <https://www.dicio.com.br/patologica/>

Quando a ansiedade passa a ser patológica. ([s.d.]). *Com.br*. <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/quando-ansiedade-passa-ser-patologica>

SANTOS, A. F., & Alves Júnior, A. (2007). Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. *Psicologia*, 20(1), 104–113. <https://doi.org/10.1590/s0102-79722007000100014>

Saúde mental e fatores psicossociais no trabalho. ([s.d.]). *Org.br*. <https://www.sesipr.org.br/saude-mental-e-fatores-psicossociais-no-trabalho-2-31192-330433.shtml>

SPECTOR, P. E.; CHEN, P. Y.; O'CONNELL, B. J. A longitudinal study of relations between job stressors and job strains while controlling for prior negative affectivity and strains. *Journal of Applied Psychology*, v. 85, n. 2, p. 211-218, 2000.

Startup: o que é, definição e como criar a sua. ([s.d.]). Portal da Indústria. <https://www.portaldaindustria.com.br/industria-de-a-z/startup/>

Sudoreses. ([s.d.]). Dicio, Dicionário Online de Português. <https://www.dicio.com.br/sudoreses/>

Tamayo, A. (2001). Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. *Revista de Administração Contemporânea*, 5(3), 127–147. <https://doi.org/10.1590/s1415-65552001000300007>

TAYLOR, S. E. *Health psychology* New York: Random House, 1986.

Trabalho, C. S. O. (2022, novembro 21). Como incentivar a prática de atividade física nas empresas? Clinimed Joinville. <https://clinimedjoinville.com.br/como-incentivar-a-pratica-de-atividade-fisica-nas-empresas/>