



Maria da Guia da Silva Ribeiro
nº 22642

O Contributo da Ginástica Laboral na Saúde Mental e na Gestão do Stresse
numa Empresa Multinacional.

Dissertação de Mestrado para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia
Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Daniela Carla
Oliveira Alves Nogueira do Instituto Universitário da Maia

Outubro de 2016

Resumo

Esta investigação procurou aumentar o conhecimento sobre a ginástica laboral implementada nas organizações com o objetivo de avaliar o seu contributo para a promoção da saúde mental e na gestão do stresse ocupacional dos trabalhadores numa empresa multinacional. Este estudo quantitativo de natureza observacional requereu a aplicação de dois questionários de recolha de dados (sociodemográfico e da avaliação da ginástica laboral), e de duas escalas de avaliação da sintomatologia psicológica (EADS-21 e EPS) a uma amostra constituída por 86 participantes com idades compreendidas entre os 21 e os 58 anos.

Esta investigação tornou evidente, entre muitos outros aspetos, que a Ginástica Laboral apresenta como benefícios a redução dos sintomas de ansiedade, depressão e stresse. No entanto, esta por si só, não se revela suficiente uma vez, que existem outras variáveis a nível intra e extra organizacional que poderão influenciar a saúde mental e a gestão do stresse ocupacional dos participantes deste estudo.

Palavras-chave: ginástica laboral, ansiedade, depressão, stresse