



## ORIGINALES

### Efeito do relaxamento muscular progressivo no estresse e bem-estar no trabalho de enfermeiros hospitalar

Efecto del relajamiento muscular progresivo en el estrés y bienestar en el trabajo de enfermeros hospitalarios

Effect of progressive muscle relaxation on stress and workplace well-being of hospital nurses

Eliseu de Avila Silveira<sup>1</sup>

Karla de Melo Batista<sup>2</sup>

Eliane da Silva Grazziano<sup>3</sup>

Maria Edla de Oliveira Bringuete<sup>4</sup>

Eliane de Fátima Almeida Lima<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Enfermeiro. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, ES, Brasil. [eliseudavila321@gmail.com](mailto:eliseudavila321@gmail.com)

<sup>2</sup> Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade de São Paulo. Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, ES, Brasil.

<sup>3</sup> Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade de São Paulo. Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, SP, Brasil.

<sup>4</sup> Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade de São Paulo. Professora do Programa de Pós- Graduação de Enfermagem da Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, ES, Brasil.

<sup>5</sup> Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, ES, Brasil.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.396621>

Submissão: 20/09/2019

Aprovação: 17/01/2020

#### RESUMO:

**Objetivo:** Avaliar o efeito do relaxamento muscular progressivo nos níveis estresse e bem-estar no trabalho de enfermeiros hospitalar.

**Método:** Estudo de intervenção, do tipo antes e depois, longitudinal, que acompanhou 16 enfermeiros de uma instituição hospitalar por oito semanas consecutivas submetidos há um protocolo de relaxamento muscular progressivo. Coletou-se os dados com questionário, Escala de Estresse no Trabalho; Escala de Bem-estar no Trabalho. Utilizou-se os testes *Shapiro-Wilk*, *T pareado*, *Wilcoxon*, *Sperman* e *Mann-Whitney*.

**Resultados:** Observou-se redução das médias de estresse (60/55 p=0,166) e aumento das médias dos fatores de bem-estar no trabalho- *afeto positivo*, *afeto negativo* e *realização* (3.22/3,42 p=0,073; 2,07/2,29 p=0,094 e 3,71/3,92 p=0,060), respectivamente.

**Conclusões:** Houve evidências que o relaxamento muscular progressivo reduziu as médias de estresse e promoveu bem-estar no trabalho entre os enfermeiros.

**Palavras-chaves:** Enfermagem; Cuidados de Enfermagem; Terapia de Relaxamento; Estresse Ocupacional; Bem-estar no Trabalho; Saúde do trabalhador.

## RESUMEN:

**Objetivo:** Evaluar el efecto del relajamiento muscular progresivo em los niveles de estrés y bienestar en el trabajo de enfermeros hospitalarios.

**Método:** Estudio de intervención, de tipe antes y después, longitudinal, que ha acompañado 16 enfermeros de una institución hospitalaria por ocho semanas consecutivas sometidos a un protocolo de relajamiento muscular progresivo. Se han recogido los datos con cuestionario, Escala de Estrés em el Trabajo; Escala de Bienestar en el Trabajo. Se han utilizado las pruebas Shapiro-Wilk, T pareado, Wilcoxon, Sperman y Mann-Whitney.

**Resultados:** Se observó reducción de los promedios de estrés (60/55  $p=0,166$ ) y aumento de los promedios de los factores de bienestar en el trabajo- *afecto positivo*, *afecto negativo* y *realización* (3.22/3.42  $p=0,073$ ; 2,07/2,29  $p=0,094$  e 3,71/3,92  $p=0,060$ ), respectivamente.

**Conclusiones:** Hubo evidencias de que el relajamiento muscular progresivo ha reducido los promedios de estrés y ha promovido bienestar en el trabajo entre los enfermeros.

**Palabras claves:** Enfermería; Atención de Enfermería; Terapia por Relajación; Estrés Laboral; Bienestar en el Trabajo; Salud Laboral.

## ABSTRACT:

**Objective:** To evaluate the effect of progressive muscle relaxation on the levels of stress and workplace well-being of hospital nurses.

**Method:** This is an intervention, of the before-after type, longitudinal, which monitored 16 nurses from a hospital institution for eight consecutive weeks submitted to a progressive muscle relaxation protocol. Data were collected by questionnaire, Work Stress Scale and Well-being at Work Scale. Shapiro-Wilk, Wilcoxon, Sperman and Mann-Whitney tests were used.

**Results:** The mean stress level decreased (60/55  $p= 0.166$ ) and the mean workplace well-being factors: positive affect, negative affect and fulfillment increased (3.22/3.42  $p=0.073$ ; 2.07/2.29  $p=0.094$  and 3.71/3.92  $p=0.060$ ), respectively.

**Conclusion:** The study revealed that the progressive muscle relaxation reduced the means of stress and promoted well-being at work among the nurses.

**Key words:** Nursing; Nursing Care; Relaxation Therapy; Occupational Stress; Workplace Well-being; Occupational Health.

## INTRODUÇÃO

As relações de trabalho associadas com as inovações tecnológicas, organizacionais e aumento das demandas ao trabalhador se intensificam globalmente e contribuem para o aumento de estressores ocupacionais e suas intensidades, causando impacto na saúde dos trabalhadores e nas organizações<sup>(1)</sup>.

Os enfermeiros são trabalhadores expostos a altas demandas físicas e emocionais e fatores como lidar com a dor, sofrimento, morte, altas jornadas de trabalho, déficit de pessoal, baixas remunerações, alta responsabilidade, necessidade constante de atualizações técnicas e tecnológicas<sup>(2,3)</sup>, aliado a fatores como: baixa habilidade de enfrentamento aos estressores; pode repercutir na saúde individual com problemas biopsicossociais e, nas organizações com o aumento do absenteísmo, rotatividade profissional e afastamento por doenças ocupacionais, além de refletir negativamente na qualidade do serviço prestado e, conseqüentemente, refletindo na segurança do paciente<sup>(1-3)</sup>.

Enquanto a cronicidade do estresse traz efeitos negativos, a promoção de bem-estar no trabalho (BET) tem repercussão inversa, favorecendo melhorais em níveis individuais e organizacionais<sup>(4)</sup>. Entre enfermeiros, a promoção deste constructo relaciona-se com aumento da satisfação no trabalho, na qualidade das relações interpessoais, desejo de abandonar a profissão e, conseqüentemente, aperfeiçoa a qualidade da assistência prestado ao paciente<sup>(5)</sup>.

Pesquisas sobre BET entre enfermeiros são incipientes e aponta-se como possibilidades de promoção desse constructo, a utilização de estratégias de gerenciamento de estresse, de forma que, a adoção dessas estratégias pode ser desenvolvida no ambiente de trabalho, almejando uma melhor qualidade de vida a este trabalhador, interferindo de forma positiva com suas atividades desempenhadas<sup>(5)</sup>.

Assim, o relaxamento muscular progressivo (RMP) emerge como uma possibilidade de estratégia.

O RMP é uma prática mente e corpo, no qual consiste em direcionar a atenção do indivíduo num determinado grupo muscular, contraí-lo, manter a contração por um período, e em seguida relaxar. Repete-se esse processo aos diferentes grupos musculares, de forma a experimentar a sensação de relaxamento de todo o corpo<sup>(6)</sup>.

O RMP é uma intervenção de enfermagem e sua utilização em pesquisas foca-se, principalmente, em avaliar seu efeito em pacientes, sendo pouco utilizado na avaliação de sua ação na saúde do trabalhador.

Diante do exposto, partiu-se da pergunta: qual o efeito de um protocolo de RMP no estresse e bem-estar no trabalho de enfermeiros hospitalar? Presume-se que, o RMP reduza o estresse e proporcione bem-estar no trabalho.

Assim, este estudo teve como objetivo avaliar o efeito do uso de um protocolo de relaxamento nos níveis estresse e bem-estar no trabalho de enfermeiros hospitalar.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo de intervenção do tipo antes e depois<sup>(7)</sup>, longitudinal, prospectivo, de natureza quantitativa, que acompanhou 16 enfermeiros lotados no pronto socorro (PS) e hemodinâmica (HM) de uma instituição hospitalar federal da região sudeste do Brasil.

Os enfermeiros foram selecionados seguindo os critérios de inclusão: se auto referiram estressados no trabalho e trabalhar na instituição há pelo menos um ano. Como critérios de exclusão: licença ou afastamento do trabalho por qualquer natureza, gestação, acompanhamento psiquiátrico ou em uso de terapêutica integrativa complementar.

Os dados foram coletados por questionário com variáveis sociodemográficas e profissionais (VSDP), como: sexo, idade, estado civil, ter filhos, formação, ter outro emprego, turno, carga horária de trabalho por dia, anos de serviço na enfermagem, anos de serviço na instituição, unidade de trabalho, área de atuação, renda, lazer, atividade física, falta nos último 12 meses por estresse; Escala de Estresse no Trabalho (EET); Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET).

A EET é um instrumento validado, composto por 23 afirmativas que aborda diversos estressores e suas reações emocionais, com respostas tipo likert que varia de 1 – discordo totalmente a 5- concordo totalmente. Sua pontuação varia de 23- 115, com ponto médio de 57,5 e, quanto maior, mais elevado é o nível de estresse<sup>(8)</sup>.

A EBET é um instrumento validado, composta por 30 itens, com resposta tipo likert agrupadas em três fatores: afeto positivo, afeto negativo e realização. É subdividida em duas partes, a primeira, corresponde aos afetos, e para ser respondido, o participante é norteado através da questão: “Nos últimos seis meses, meu trabalho tem me deixado...” as respostas variam entre 1- nem um pouco a 5- extremamente. A segunda parte, corresponde ao fator realização e é norteada através da instrução: “Neste trabalho...” as respostas variam entre 1- discordo totalmente a 5- concordo totalmente. Sua análise é descrita e por fatores e cada um varia numa escala de 1-5 pontos, com ponto médio de 2,5<sup>(9)</sup>.

A variável independente foi a técnica de relaxamento muscular progressivo, compilada por Novaes, oriunda de Jacobson<sup>(10)</sup>.

Para aplicação da intervenção foi elaborado um protocolo de estudo, construído baseado no modelo padrão da instituição onde foi realizada esta pesquisa que, constituiu-se de oito sessões de RMP e acompanhamento dos participantes durante oito semanas consecutivas.

A avaliação do efeito do protocolo ocorreu entre os meses de janeiro a março de 2018, na forma de 10 encontros (um encontro para o convite e apresentação do protocolo, oito encontros para a implementação do protocolo e um encontro para o resgate do instrumento de validação da efetividade para a sua implementação), da seguinte maneira:

- *Primeiro encontro* - tratou-se de reunião com os enfermeiros das unidades de trabalho (PS e HM) para a apresentação da proposta do protocolo e convite à participação. Mediante o aceite, procedeu-se a inclusão no estudo com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e entrega de um envelope lacrado contendo os instrumentos para a validação da efetividade: EET, EBET, recolhidos até uma semana após a entrega.

- *Segundo ao nono encontro*: realizou-se oito sessões de RMP, com duração de 10-15 minutos cada, sendo 1 sessão/semana, durante oito semanas consecutivas. As sessões foram realizadas sob supervisão do pesquisador ou uma auxiliar de pesquisa, treinada e com experiência na execução da técnica, ocorreram no setor e horário de trabalho, em ambiente tranquilo (repouso de enfermagem), com o participante deitado de forma confortável. As sessões de RMP foram agendadas previamente para a melhor organização do participante e do serviço.

- *Décimo encontro*: foram entregues um envelope lacrado contendo as EET e EBET, recolhidas em até uma semana.

Para análise dos dados, utilizou-se o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 19.0. Verificou-se com o teste de normalidade *Shapiro-Wilk* que os dados apresentaram distribuição não paramétrica. As médias de estresse e bem-estar no trabalho do grupo foram comparadas antes e após a finalização do protocolo com o teste de *Wilcoxon*. Utilizou-se o coeficiente de correlação de *Spearman* para o estabelecimento de correlações. Avaliou-se a relação entre as VSDP com estresse e bem-estar no trabalho antes e após a finalização do protocolo com o teste de *Mann-Whitney*. Adotou-se um nível de significância de 5%.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o CAAE 79083317.0.0000.5060.

## RESULTADOS

Os participantes eram do sexo masculino (56,3%), com média de 34,7 anos de idade, casados (56,3%), com filhos (56,3%), pós-graduados (87,5%), com média de 10,2 anos de trabalho na enfermagem e com único vínculo profissional (68,8%), trabalhando em plantão diurno com 12 horas de trabalho /36 horas de descanso (68,8%), lotados no pronto socorro (68,8%), em atividade assistencial (87,7%), faltando ao trabalho por referirem estresse nos últimos 12 meses (12,5%), recebendo a média de 10 salários mínimos (43,8%), praticantes de atividade física e de lazer (68,8%).

Avaliou-se a consistência interna dos instrumentos utilizados neste estudo e os valores do *alpha de Cronbach* foram satisfatórios (Tabela 1).

**Tabela 1.** Comparação das médias de estresse e bem-estar no trabalho dos enfermeiros pré e pós-intervenção e valores do alpha de Cronbach das escalas utilizadas. Vitória, ES, Brasil, 2018

Variável	Intervenção	Média (DP*)	p-valor <sup>†</sup>	alpha de Cronbach
Estresse no trabalho	Pré	60 (14,11)	0,166	0,906
	Pós	55 (14,01)		0,914
Afeto Positivo	Pré	3,22 (0,87)	0,073	0,930
	Pós	3,42 (0,95)		0,969
Afeto Negativo	Pré	2,07 (0,77)	0,094	0,903
	Pós	2,29 (0,59)		0,811
Realização	Pré	3,71 (0,68)	0,060	0,823
	Pós	3,92 (0,71)		0,920

\*Desvio padrão; † Teste de Wilcoxon

A tabela 1 mostra uma redução da média de estresse no trabalho pós-intervenção. Destaca-se que, no momento pré-intervenção, a média geral dos participantes encontrava-se acima do ponto médio do constructo, que é 57,5 pontos, já após a intervenção, situou-se abaixo.

Em relação ao bem-estar no trabalho, observa-se que apesar do aumento das médias dos três fatores após a intervenção, o afeto negativo permaneceu abaixo da média do constructo, enquanto que os outros dois fatores, que expressão sentimentos positivos e percepções de realização, aproximaram ainda mais do limite superior da média (Tabela 1).

Analisou-se a relação entre as VSDP dos participantes com as variáveis estresse e bem-estar no trabalho.

Para o estresse, observou-se que, pré-intervenção, aqueles que trabalhavam no regime diarista, com carga horária entre “6h e/ou 8h” por dia, tiveram maiores médias nessa escala do que os trabalhavam no regime de plantão de “12h/dia” ( $p=0,031$ ). Outra variável com p-valor significativo foi a “atividade física”, na qual os enfermeiros que praticavam, apresentaram maiores médias do que os que não praticavam ( $p=0,031$ ). Já após a intervenção não foram encontradas diferenças significativas.

Já a relação entre as VSDP e bem-estar no trabalho não foi significativa estatisticamente para os fatores afeto positivo e negativo em nenhum momento da intervenção. Porém, para o fator realização, verificou-se que os participantes com renda superior a dez salários mínimos apresentaram maiores médias no momento pós-intervenção ( $p=0,039$ ), entretanto, no momento pré-intervenção, não se verificou essa diferença significativa.

Através da correlação entre estresse e bem-estar no trabalho, pré-intervenção, observou-se uma associação negativa entre estresse e o fator realização ( $p=0,042$ ), ou seja, à medida que o estresse no trabalho aumenta, os sentimentos de realização diminuem. Já pós-intervenção, verificou-se uma correlação positiva entre estresse e afeto negativo ( $p=0,006$ ), ou seja, à medida que o estresse aumenta, os sentimentos negativos também aumentam (Tabela 2).

**Tabela 2.** Correlação entre estresse e os fatores de bem-estar no trabalho dos enfermeiros, pré e pós-intervenção. Vitória, ES, Brasil, 2018

Variáveis	Pré-intervenção		Pós-intervenção	
	Coefficiente†	p-valor†	Coefficiente†	p-valor†
ET* x Afeto positivo	0,069	0,798	- 0,229	0,393
ET* x Afeto negativo	0,426	0,100	0,659	0,006
ET* x Realização	- 0,514	0,042	- 0,314	0,237

\*Estresse no trabalho; †Coeficiente de spearman

## DISCUSSÃO

Este estudo adotou um intervenção de enfermagem para gerenciamento de estresse e promoção de bem-estar no trabalho de enfermeiros hospitalar, exequível em ambiente laboral, de baixo custo e fácil aplicação que, permitiu melhor resposta comportamental dos participantes, tornando os seus resultados relevantes e promissores para promoção de saúde entre esses profissionais.

A redução da média de estresse no trabalho dos participantes deste estudo se mostra importante, visto aos efeitos de sua cronicidade, relacionado a desfechos negativos, como a síndrome de burnout, que impacta de forma significativa na produtividade do trabalhador e na qualidade assistencial, além de aumentar o absenteísmo e onerar as instituições<sup>(11)</sup>.

Neste estudo, o bem-estar no trabalho foi mensurado em três fatores: afeto negativo, afeto positivo e realização. Após a intervenção, houve aumento da média de todos os fatores, prevalecendo-se os fatores afeto positivo e realização. Esses dados, mostram-se encorajadores, já que sugerem um efeito positivo do RMP. Estratégias que promovam o bem-estar no trabalho permitem que, o trabalho agregue outros significados ao trabalhador, como ser fonte de felicidade, auxílio na prevenção de

doenças, redução de absenteísmo e, melhorias na qualidade do serviço prestado ao usuário<sup>(12)</sup>.

Com relação ao regime de trabalho, apesar do regime de plantão associar-se com aumento de aspectos psicológicos negativos, absenteísmo, burnout, fadiga<sup>(13)</sup>, os dados deste estudo mostraram que, os enfermeiros diarista tiveram maiores médias de estresse do que os plantonistas, dado que pode ser explicado pelo fato dos enfermeiros plantonistas apresentarem maiores intervalos entre a atividade laboral e o descanso, não estando diariamente exercendo atividades hospitalares, as quais podem ser amenizadas pelo convívio familiar ou outra atividade que os desvencilhem dos estressores laborais. O que não é possível àqueles que exercem atividade diária. Esses que, neste estudo, também exerciam função administrativa na unidade, fator que exacerba o estresse no trabalho<sup>(14)</sup>.

Outra relação evidenciada foi que os enfermeiros que praticavam atividade física apresentaram maiores médias de estresse no trabalho do que os que não praticavam, o que diverge de alguns estudos quando relacionam o efeito benéfico da atividade física no gerenciamento de estresse<sup>(15)</sup>. Entretanto, a prática de atividade física pode ser entendida como mais uma tarefa na rotina diária, seja por imposição social, pessoal ou pela busca de uma melhor condição física. A atividade física quando realizada na perspectiva de lazer, tende a promover satisfação, porém, quando praticada na concepção de obrigação, ou de somente prevenção ou minimização de doenças, pode repercutir negativamente no indivíduo<sup>(16)</sup>.

O fato dos enfermeiros com maior renda apresentarem maiores médias do fator realização, no construto bem-estar no trabalho, permite a inferência de que o capital financeiro possibilite melhores condições de vida ao indivíduo, gerando melhor qualidade de vida, refletindo na satisfação profissional, visto que a remuneração se relaciona positivamente com a satisfação no trabalho<sup>(17)</sup>.

A correlação entre estresse e os três fatores de bem-estar no trabalho mostrou que, no momento pré-intervenção, a redução de estresse levaria ao aumento da realização pessoal, fato evidenciado após a intervenção, onde a média de estresse reduziu e a do fator realização aumentou. Já após a intervenção, a correlação mostrou que, o aumento de estresse levaria a um aumento dos afetos negativos, todavia, observou-se que apesar do aumento do sentimento negativos, ocorreu redução da média de estresse. A exposição crônica ao estresse entre enfermeiros é prejudicial à saúde desse trabalhador e para as organizações, apresentando estreita relação com o aumento de absenteísmo, menor satisfação no trabalho, deficiência na qualidade da assistência, implicando negativamente na segurança ao paciente. Esses dados, reforçam a importância de desenvolvimento de estratégias de enfrentamento ao estresse laboral de forma mais efetiva<sup>(18)</sup>. Neste estudo, o RMP proporcionou uma melhor forma de lidar com as adversidades e, mesmo com o aumento de sentimentos negativos, houve prevalência dos afetos positivos e a realização pessoal, demonstrando a qualidade da intervenção. E, por inferência, é possível considerar que, com a prática de mais sessões de RMP, tenderia a diminuir o estresse e aumentar a realização pessoal e os sentimentos positivos. O aumento do afeto negativo, neste estudo, pode estar relacionado ao fato do mesmo ter sido desenvolvido em uma época que ocorria o remanejamento de setor de alguns enfermeiros e uma avaliação de desempenho na instituição, podendo ter possibilitado o desenvolvimento de sentimentos de raiva e medo.

O trabalho do enfermeiro é estressante e este estudo traz uma resposta pontual a atuação desse profissional em setores de grandes exigências. Esta intervenção, pode ser replicada em grupos maiores e contribuir significativamente na construção de ambientes de trabalhos mais saudáveis, possibilitando redução de estresse ocupacional e promoção de bem-estar no trabalho. Entretanto, este estudo apresenta algumas limitações, como o tamanho da amostra, justificada pela dificuldade de adesão ao estudo, mesmo tentando-se estender a coleta de dados para outros setores, o que também implicou na ausência de grupo controle. O enfermeiro apresenta uma certa dificuldade em compreender a necessidade de cuidar de si próprio e perceber que, a extensão de cuidar-se repercute no seu trabalho e na própria instituição. Além disso, ressalta-se a falta de financiamento para a mensuração de marcadores fisiológicos.

Recomenda-se assim que, futuros estudos investiguem o efeito do RMP no estresse e promoção de bem-estar no trabalho de enfermeiros, preferencialmente, com amostras maiores, grupo controle, com follow-up, mensuração de variáveis fisiológicas, como dosagem de cortisol capilar, comparação com outras técnicas de gerenciamento de estresse e aceitabilidade da intervenção por parte desses profissionais.

## CONCLUSÃO

O estudo apresentou evidências que o relaxamento muscular progressivo reduziu as médias de estresse e promoveu de bem-estar no trabalho. Além disso, é uma técnica simples, de baixo custo, autoaplicável e exequível no ambiente de trabalho, demandando pouco tempo do trabalhador para sua execução e impactando de forma significativa no desenvolvimento de suas atividades laborais.

Este estudo, pode subsidiar a introdução dessa tecnologia para promoção de saúde entre enfermeiros hospitalares, ou até mesmo, outros profissionais.

## REFERÊNCIAS

1. International labour organization. Workplace stress: a collective challenge. International Labour Office: Suíça, 2016. Disponível em: < [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_466547.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf) >.
2. Almazan JU, Abdulrhman SA, Alamri MS. Exploring nurses' work-related stress in anacutecare hospital in KSA. Journal of Taibah University Medical Sciences, 2019; 14(4): 376-382. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.04.006>.
3. Botha E, Gwin T, Purpora C. The effectiveness of mindfulness based programs in reducing stress experienced by nurses in adult hospital settings: a systematic review of quantitative evidence protocol. JBI Database System RevImplement Rep., 2015 13(10):21-9. Doi: 10.11124/jbisrir-2015-2380. Doi:10.11124/jbisrir-2015-2380.
4. Maharaj S, Lees T, Lal L. Prevalence and Risk Factors of Depression, Anxiety, and Stress in a Cohort of Australian Nurses. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2019;16: 61. doi:10.3390/ijerph16010061[<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/1/61/htm>].
5. Häggman-Laitila A, Romppanen J. Interventions for nurses' well-being at work: a quantitative systematic review. J Adv Nurs. 2017;73(7): 1555-1569. doi: <https://doi.org/10.1111/jan.13210> [<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jan.13210>].

6. Conrad A, Roth WT. Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *J Anxiety Disord.* 2007; 21(3):243–64. doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.001> [https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618506001174].
7. Polit DF, Beck CT. Fundamentos da pesquisa em enfermagem. 7 ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
8. Pascoal T, Tamayo A. Validação da Escala de estresse no trabalho. *Estud. psicol.* 2004;9(1):45–52. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2004000100006>. [ <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>].
9. Paschoal T, Tamayo A. Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho. *Aval. psicol* [Internet]. 2008 [citado ago 20, 2017]; 7(1):11–22. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v7n1/v7n1a04.pdf>.
10. Novais PGN, Batista KM, Grazziano ES, Amorim MHC. The effects of progressive muscular relaxation as a nursing procedure used for those who suffer from stress due to multiple sclerosis. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* 2016;24:e2789. doi: 10.1590/1518-8345.1257.2789 [ <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v24/0104-1169-rlae-24-02789.pdf>].
11. Thomas CM, Bantz DL, McIntosh CE. Nurse Faculty Burnout and Strategies to Avoid it. *Teaching and Learning in Nursing.* 2019; 14(2):111–116. doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2018.12.005> [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1557308718302245?via%3Dihub]
12. Liddle M, Buffet A, Gervais RL, Eeckelaert L. Well-being at work: creating a positive work environment. *Eur Agency Saf Health Work.* Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2013. doi: 10.2802/52064 [https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/9aec8ad1-a02c-4853-95eb-d8ef0b3ff94f/language-en].
13. Dall'Ora C, Ball J, R O, Recio-Saucedo A, M A, M Paul, G Peter. Are long nursing shifts on hospital wards associated with sickness absence? A longitudinal retrospective observational study. *J NursManag.* 2019;27:19–26. doi: 10.1111/jonm.12643. [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jonm.12643].
14. Silva JLL, Santos RSFB, Costa FS, Taveira RPC, Teixeira LR. Estrés em la actividad administrativa de enfermería: consecuencias para lasalud. *Av.enferm.* [Internet]. 2013; 31(2): 144-152. [cited 2019 Feb 07] ; 31( 2 ): 144-152. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v31n2/v31n2a15.pdf>.
15. MithleenK, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas.* 2017; 106: 48-56. doi:<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>.
16. Silva C, Souza M, Rossi Filho S, Silva LF, Rigoni ACC. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. *Mudanças - Psicol Saúde.* 2017;25(1):57-65. doi: <http://dx.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v25n1p57-65> [https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/viewFile/7185/5791].
17. Morais MP, Martins JT, Galdino MJQ, Robazzi MLCC, Trevisan GS. Satisfação no trabalho de enfermeiros em um hospital universitário. *RevEnferm UFSM.* 2016; 6(1): 1-9. Diponível em [https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/17766/pdf]. Acesso em 07 fev. 2019.
18. Isa KQ, Ibrahim MA, Abdul-Manan HH, Mohd-Sallenh AAH, Abdul-Mumin KH, Rahman HÁ. *British Journal of Nursing,* 2019; 28. Doi:10.12968 / bjon.2019.28.1.38. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30620648].

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia