

Análise da sintomatologia do stress apresentada pelos professores da FEAU-UNIVAP

Leonardo Alves de Brito Bastos¹, Frank Sirlei Vieira¹, Regiane Albertini de Carvalho²

¹ aluno do curso de Fisioterapia- FCS- UNIVAP Av: Shishima Hifume, 2911- Urbanova- Cep-12246-000 São José dos Campos, -SP leoabbastos@gmail.com, frankvieira@yahoo.com.br

² Instituto de Pesquisa e desenvolvimento UNIVAP Av: Shishima Hifume, 2911- urbanova- Cep-12246-000 São José dos Campos, -SP regiane@univap.br

Resumo- O stress é um conjunto de reações que o organismo desenvolve quando o indivíduo é submetido a uma situação que exige esforço para adaptação. O stress ocupacional segundo Couto (1987), pode interferir na qualidade de vida modificando a maneira como o indivíduo interage nas diversas áreas de sua vida e cada vez maior é o número de pessoas que se definem com estressadas. Objetivo: analisar o nível de stress de professores da FEAU- UNIVAP. Metodologia: Foi elaborado um questionário relacionado à sintomatologia do stress e aplicado em 30 professores da FEAU. Resultados: avaliando os resultados da pesquisa foi possível identificar inúmeras condições que podem levar ao stress, como excessiva jornada de trabalho e a falta de atividade física. Conclusão: Sendo assim, quando somos expostos a uma situação, como sobrecarga de trabalho, medo, pressão, e falta de lazer temos condições predisponentes à tensão e stress.

Palavras-chave: Stress, Qualidade de vida, Atividade Física

Área do Conhecimento: Fisioterapia

Introdução

O *stress* é um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para adaptação (Hans Selye).

O *stress* pode contribuir para a ontogênese de várias doenças físicas e psiquiátricas. Há também indicação de que um estado prolongado de estresse possa interferir com o bem-estar psicológico e a qualidade de vida das pessoas (Kaplan, 1995; Lipp, 1997).

O conceito de *stress* tem origem na Física, sendo entendido como o grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um determinado esforço. A partir desse conceito Selye (1970) define o *stress* no homem como um conjunto de reações que o organismo tende a desenvolver ao se deparar com uma nova situação que exige um esforço para a adaptação.

A relação entre *stress* e qualidade de vida tem recebido atenção dos pesquisadores brasileiros, como Curcio (1991), Malagris (1992) e Silva (1992). Qualidade de vida é um estado de bem-estar físico, mental e social e não só a ausência de doenças. As pessoas que se consideram felizes atribuem sua felicidade ao sucesso em quatro áreas (social, afetiva, saúde e profissional). O *stress* ocupacional, segundo Couto (1987), interfere na qualidade de vida modificando a

maneira como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida.

A questão do *stress* ocupacional tem se sobressaído e algumas profissões vêm sendo pesquisadas. A relação entre ocupação e saúde e qualidade de vida tem sido debatida em diversas pesquisas sobre *stress* envolvendo professores (Rossa, 2003), juizes (Oliveira, 2004), enfermeiros (Stacciarini & Troccoli, 2001), policiais civis (Silveira et al., 2005), bancários (Palacios, Duarte & Camara, 2002) e vestibulandos (Calais, Andrade & Lipp, 2003). Apesar de haver pesquisas tratando desse tema, ainda se faz necessário ampliar a literatura, focando aspectos não só da saúde, como também educacionais e comunitários.

Atualmente a palavra *stress* tem sido muito recorrida, associada a sensações de desconforto, sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem como estressadas ou relacionam a outros indivíduos na mesma situação. O *stress* é quase sempre visualizado como algo negativo que ocasiona prejuízo no desempenho global do indivíduo. Estressor é uma situação ou experiência que gera sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça que pode ser de origem interna ou externa (Barstow, 1980).

O que determina se sintomas de *stress* vão ocorrer é a capacidade do organismo de atender às exigências do momento, independentemente destas serem de natureza positiva ou negativa. A

resistência aos desafios enfrentados é também influenciada consideravelmente pelas estratégias de enfrentamento, ou fator mediador entre o estímulo desafiador e o desenvolvimento da reação do stress, presentes no repertório da pessoa. (Folkman e Lazarus (1988), Nacaratto (1995), Savoia, Santana e Mejias (1996) e Zakir (2001)).

Desta forma, este trabalho tem por objetivo analisar o nível de stress de professores da FEAU- UNIVAP

Metodologia

Foi elaborado um questionário relacionado à sintomatologia do stress e aplicado em 30 professores da FEAU. O questionário conteve 26 questões voltadas ao ambiente de trabalho, como regime integral ou parcial, turno, horas aula, postura adotada e nível de satisfação. Outra abordagem é relacionada à vida pessoal, como a pratica de esporte ou atividade artística, crença e informações sobre à saúde e bem estar.

Resultados

A tabela 1 caracteriza os 30 professores voluntários que responderam ao questionário, sendo que encontramos predomínio do sexo masculino (66,66%) e que lecionam apenas na FEAU. Quanto ao regime de trabalho, 60% dos voluntários trabalham em regime parcial já em relação há horas aulas, a maioria ministra de 10 a 20 horas/aulas (53,33%) e o turno de trabalho, tendo 23,33% predomínio na parte da tarde e noite.

Tabela 1- caracterização dos professores

Curso	66,66 % Feau	33,33 % Feau e outros Cursos			
Sexo	33,33 % feminino	66,66 % masculino			
Regime de trabalho	40% integro	60% parcial			
Horas aulas	30% até 10 horas/aula	53,33 % 10- 20 horas/aula	16,66 % 20-30 horas/aula		
Turno de trabalho	16,66 manhã	20% noite	20% Manhã e noite	23,33 Tarde e noite	20% 3 turnos

Em relação à figura 1 e 2, grande parte dos professores não realiza a pratica de esportes (70%) e também não fazem nenhuma atividade artística (56,66%), respectivamente.

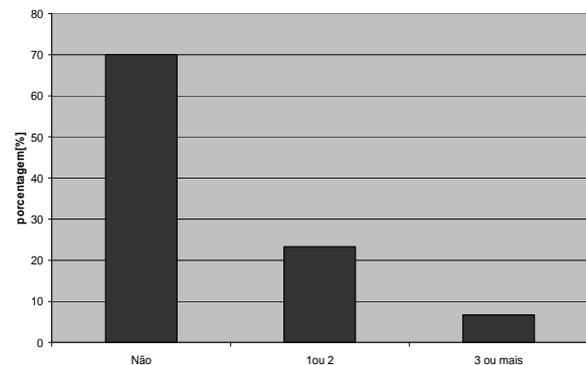


Figura 1- porcentagem de professores que praticam esportes.

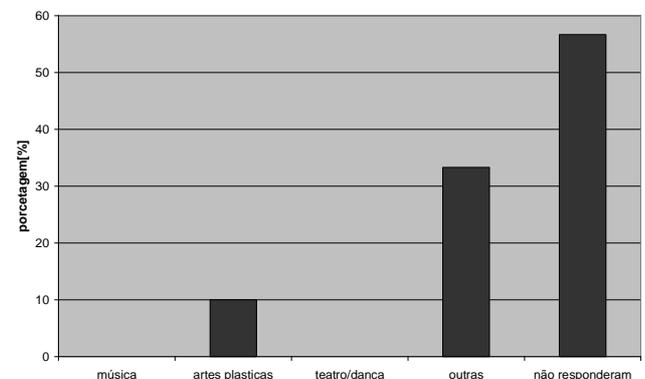


Figura 2- porcentagem de professores que realizam atividade cultural.

Com relação à fé religiosa, 93,33% dos professores responderam positivamente a pergunta. (figura 3).

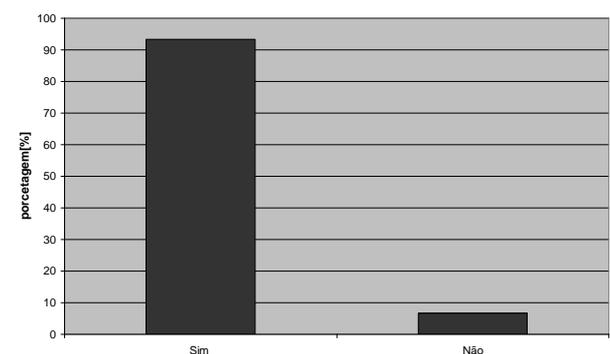


Figura 3 – porcentagem de professores que possuem fé religiosa.

Ao que se refere o bem estar a figura 4 mostra que 50% dos voluntários se dizem estressados, 60% deprimidos e entretanto somente 18% já procurou ajuda médica.

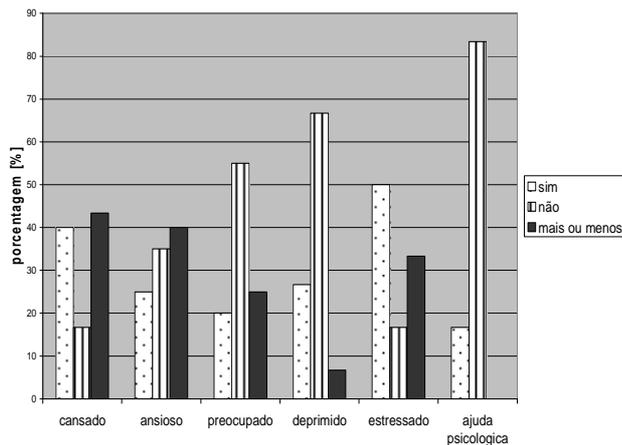


Figura 4 - percentagem de professores em relação ao bem estar.

Quanto às sensações de desconforto (figura 5), observamos que o cansaço obteve o maior índice das respostas com 50% dos entrevistados, ficando pouco acima da dor com 33,33%.

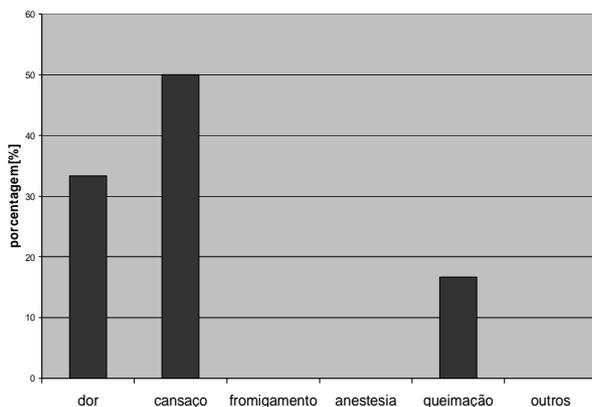


Figura 5 - percentagem de professores que apresentam alguma sensação de desconforto.

Nos sinais de fadiga (figura 6), foram observados diversos sintomas relacionados à sintomatologia do stress, ressaltando que em muitos casos foram assinalados mais de uma alternativa por entrevistado, onde a dificuldade para relaxar, a rigidez e cansaço excessivo obtiveram 33,33% dos resultados.

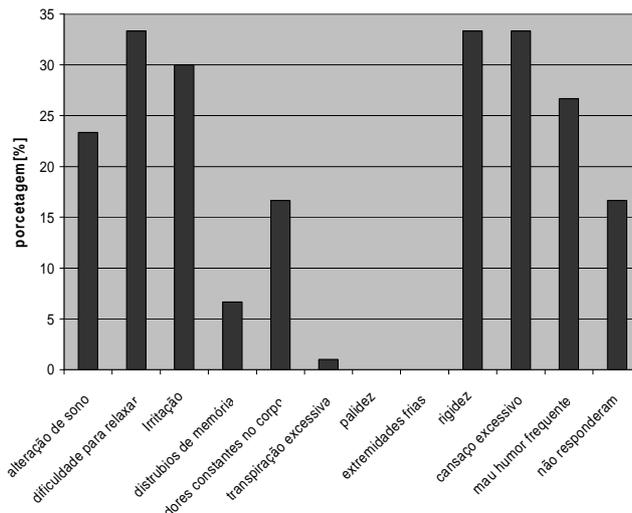


Figura 6 - percentagem de professores que apresentam algum sintoma de fadiga.

Durante a coleta foi observado que grande parte dos professores que responderam ao questionário e apresentaram algum desconforto, como por exemplo à dor, cansaço e queimação, não procuraram o tratamento médico (46,66%).

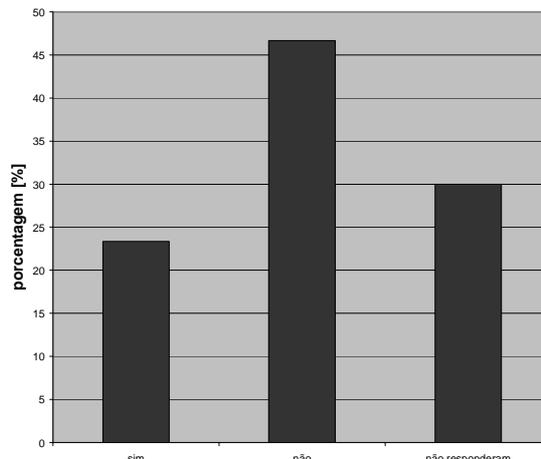


Figura 7 - percentagem de procura de tratamento médico

Discussão

Avaliando os resultados da pesquisa foi possível identificar inúmeras condições que podem levar ao estresse como, por exemplo, excessiva jornada de trabalho e a falta de atividade física. O estudo detectou que 70% dos entrevistados podem ser considerados sedentários devido não praticarem esportes e que apenas 43,33% praticam alguma atividade artística, por exemplo.

Segundo estudos realizados podemos afirmar que, os professores que responderam praticarem atividade física, afirmam ter boa saúde e não

faltam ao trabalho em função da boa saúde. Já os que não praticam atividade física, apresentando problemas de saúde associados ao colesterol elevado, a pressão alta, Ler e Dort, usam medicação regular, e em razão disto, pode se tornas agravantes do stress.

O questionamento sobre a fé religiosa, tentou retratar apoio psicológico referente aos problemas e demonstrou que quase a totalidade dos entrevistados (93,33) a respondeu positivamente.

Em pesquisas relacionando a fé religiosa, a crença pessoal associada a um ser supremo e a cura de doenças, bem como, tratando das relações entre controle da agressividade e a redução do potencial de adoecimento e melhoria do controle do stress, com destaque para os estudos de ROSCH (2001) e ANDREWS (2001).

ROSH (2001), afirma em uma de suas últimas pesquisas que a espiritualidade, que a sensação de conectividade, a crença e a fé reduzem o stress e asseguram benefícios para a saúde. Este autor diz que o stress é um fenômeno essencialmente pessoal e que uma situação muito estressante para um, não o é para o que está do seu lado. Toda sua pesquisa clínica e experimental aponta que a sensação de ter pouco ou nenhum controle sobre a situação é sempre estressante. Sentimentos de solidariedade, de conectividade com os demais e de amor, estão presentes nestas pessoas curadas. Pessoas que cultivam uma fé intensa, se sentem no controle, porque elas acreditam fielmente que existe um ser superior que às cuidará e ajudará.

Ao que se refere o bem estar, o estudo demonstra que 50% dos voluntários se dizem estressados e 40% cansados, considerando que em muitos casos foram assinalados mais de uma alternativa entre os íntens que causam desconforto, que além dos citados anteriormente ainda temos a ansiedade, preocupação, depressão e procura de assistência psicológica, representa que o mesmo entrevistado possui combinações de múltiplos sintomas.

O cansaço obteve o maior índice das respostas com 50% dos entrevistados, ficando pouco acima da dor com 33,33% e a queimação com 16,66% que ilustram as sensações de desconforto.

Foram encontrados sinais de fadiga e diversos sintomas relacionados à sintomatologia do stress, ressaltando que mais uma vez, em muitos casos foram assinalados mais de uma alternativa que indica combinações de fatores que podem levar o indivíduo ao stress como por exemplo à dificuldade para relaxar, a rigidez e cansaço excessivo, apontados pela maioria dos voluntários.

Estes dados indicam que o estilo de vida ativo pode contribui para uma percepção mais positiva, por parte dos trabalhadores, em relação às situações estressantes. As causas de stress organizacional devem ser analisadas e

combatidas especificamente em suas origens, buscando diminuir os fatores do trabalho, associar a prática de atividade física, assim diminuindo o nível de stress nos trabalhadores.

Em relação ao tratamento médico, isso pode ser um grande agravante do stress, devido os trabalhadores não saberem a respeito de seus sinais e sintomas apresentados, assim ocorrendo uma soma de fatores que aumentam o nível de stress.

Conclusão

Conclui-se que os professores apresentam diversas sintomatologias relacionadas ao stress como cansaço, desânimo e medo e essas situações se não tratadas poderão levar a doenças ocupacionais.

Referências

- Lipp, Marilda E. Novaes and Tanganelli, M. Sacramento **Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres.** *Psicol. Reflex. Crit.*, 2002, vol.15, no.3, p.537-548. ISSN 0102-7972;
- Calais, Sandra Leal et al. **Stress entre calouros e veteranos de jornalismo.** *Estud. psicol. (Campinas)*, Mar 2007, vol.24, no.1, p.69-77;
- WITTER, Geraldina Porto. **Professor-estresse: análise de produção científica.** *Psicol. esc. educ.*, jun. 2003, vol.7, no.1, p.33-46. ISSN 1413-8557.
- Stacciarini, Jeanne Marie R. and Tróccoli, Bartholomeu T. **O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro.** *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, Abr 2001, vol.9, no.2, p.17-25. ISSN 0104-1169
- MURTA, Sheila Giardini. **Programas de manejo de estresse ocupacional: uma revisão sistemática da literatura.** *Rev. bras.ter. comport. cogn.*, dez. 2005, vol.7, no.2, p.159-177. ISSN 1517-5545.
- ABREU, Klayne Leite de, STOLL, Ingrid, RAMOS, Leticia Silveira et al. **Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia.** *Psicol. cienc. prof.*, jun. 2002, vol.22, no.2, p.22-29. ISSN 1414-9893.