ANÁLISE DA VARIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE ATRAVÉS DO AI-CHI EM PROFESSORAS DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNIVALI

Regina Goldoni¹, Francine De Toni², Francine de Oliveira Fisher³, Silvia Luci de Almeida Dias⁴, Danieli Isabel Romanovitch Ribas⁵

¹Fisioterapeuta graduada pela UNIVALI, pós-graduanda em Fisioterapia Ortopédica, Traumatológica e Desportiva pela UTP, Rua Nicarágua, 563 Curitiba-PR, regigoldoni@yahoo.com.br.

²Fisioterapeuta graduada pela UNIVALI, pós-graduanda em Fisioterapia Ortopédica, Traumatológica e Desportiva pela PUC-PR e acupuntura pelo IBRATE, Rua Nicarágua, 563 Curitiba-PR, tinedt@yahoo.com.br.

³Fisioterapeuta, especialista em Fisioterapia Ortopédica, Traumatológica e Desportiva pela PUC-PR, docente do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIVALI, UNIVALI/Centro de Ciências da Saúde, Rua Uruguai nº 458 Itajaí-SC, francine@ccs.univali.br

⁴Fisioterapeuta, docente do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIVALI, UNIVALI/Centro de Ciências da Saúde, Rua Uruguai nº 458 Itajaí-SC, silviad@ccs.univali.br

⁵Fisioterapeuta, mestranda em tecnologia em Saúde, especialista em Fisioterapia Ortopédica, Traumatológica e Desportiva pela UTP, docente do Curso de Graduação em Fisioterapia da UNIVALI, Rua Drº Julio Farah, 135 Curitiba Paraná, – danieliribas@yahoo.com.br

Resumo - Os professores freqüentemente se queixam de seu trabalho, considerando-o cansativo, frustrante, estressante e pouco recompensador. Embora tenha sido investigado em várias partes do mundo, o estresse ocupacional de professores constitui assunto pouco explorado na realidade escolar brasileira. Este estudo foi realizado com intuito de verificar a variação do nível de estresse em professoras do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Itajaí através da realização da técnica Ai-Chi como alternativa de relaxamento. As professoras foram submetidas a dez sessões, sendo reavaliadas a cada cinco sessões. Ao término do estudo, verificou-se que o Ai-Chi é uma técnica eficaz na redução do nível de estresse da presente amostra.

Palavras-chave: Ai-Chi, Estresse; Professoras

Introdução

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina que produz diversas manifestações sistêmicas com distúrbios fisiológicos e psicológicos. O termo estressor por sua vez define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse. [9]

Estresse de professores pode ser definido como uma síndrome de respostas de sentimentos negativos, tais como raiva e depressão, geralmente acompanhadas de mudanças fisiológicas e bioquímicas potencialmente patogênicas, resultante de aspectos do trabalho do professor, mediados pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima ou bem estar. [7]

Quando comparado o sexo feminino com o masculino, verifica-se que as mulheres experimentam alguns estresses que pertencem só

a elas. Os homens não menstruam, não ficam grávidos, não passam pela menopausa, não precisam justificar seu estado civil ao empregador, nem seu comportamento sexual à sua família. As mulheres têm de lidar continuamente com as mensagens conflitantes da sociedade, espera-se que sejam atraentes, mas não sexuais, que tenham filhos, mas permaneçam infantis, que sejam afirmativas, mas não agressivas, que tenham um emprego, mas não negligenciem a família. Estes estresses especiais, fisiológicos e psicológicos, inteiramente femininos, resultam em sintomas mais freqüentes que os homens [1].

O relaxamento é o que se sobrepõe ao estresse, que reforça a homeostase, que diminui a angústia e a emotividade, que proporciona a harmonização dos elementos do organismo. É possível obter êxito na abordagem não-medicamentosa contra estresse, através de medidas que visam aliviar sintomas de estresse e relaxar a tensão muscular e mental, restaurar o nível de oxigênio no sangue e fortalecer o corpo. Uma combinação adequada de atitudes no combate ao estresse deve aliar: alimentação

adequada, atividade física (recreação e lazer) e exercícios de relaxamento. Além disso, deve-se também descobrir e reconhecer as fontes de estresse e aprender a lidar melhor com tais situações. [1, 8]

Dentre as técnicas alternativas de relaxamento para amenizar a situação de estresse, temos o Ai-Chi, que foi desenvolvido a partir da combinação dos conceitos do Tai-Chi e do Qigong, juntamente com as técnicas de Shiatsu e Watsu. É uma modalidade terapêutica individual realizada dentro da água (na altura dos ombros), utilizando a combinação de respiração profunda com movimentos leves e amplos dos membros superiores, membros inferiores e tronco. É o total alongamento e relaxamento progressivo do corpo, integrando mente, corpo e a energia espiritual. [4]

Materiais e Métodos

Esta pesquisa foi realizada no setor de Hidroterapia do curso de Fisioterapia do Centro de Ciências da Saúde - CCS da Universidade do Vale do Itajaí - UNIVALI, no município de Itajaí, Estado de Santa Catarina, no período de Junho de 2003 à Setembro de 2004. A amostra foi composta por 4 (quatro) professoras do curso de Fisioterapia da UNIVALI, Campus Itajaí. O critério de inclusão foi à presença de estresse a partir de razoável de acordo com o teste de estresse utilizado, e o critério de exclusão foi à realização de atividade física.

Inicialmente todas as professoras do curso de Fisioterapia da UNIVALI foram submetidas à aplicação de um Teste de Estresse modificado segundo Masci (2000). O Teste de estresse modificado é constituído por 15 questões fechadas relacionadas aos sintomas mais comuns ao estresse. Cada professora deveria assinalar a alternativa que correspondia à intensidade do seu sintoma. Para cada questão havia apenas uma resposta. A contagem de pontos do teste de estresse ocorreu da seguinte forma: respostas "a" zero pontos, "b" um ponto, "c" dois pontos, "d" 3 pontos e para resposta letra "d" 4 pontos. Depois de realizada a soma dos pontos foi feita à classificação do nível de estresse de acordo com a escala do teste: de zero a 18 bom, 19 a 45 razoável, 46 a 75 vulnerável e de 76 a 120 atenção.

Das 25 professoras avaliadas, 7 foram excluídas e 18 foram incluídas na pesquisa, de acordo com os fatores de inclusão e exclusão do estudo. Destas 18 professoras, apenas 4 se dispuseram a participar da pesquisa. Após a seleção, a amostra do estudo (n=4), foi submetida ao programa de relaxamento aquático denominado Ai-Chi.

O Ai-Chi é composto de 16 movimentos: cinco de respiração, três de membros superiores, cinco

dos membros inferiores e três movimentos totais dos membros. Foi realizado durante 15 a 20 minutos, duas vezes por semana.

No início e no final de cada sessão foram avaliadas a pressão arterial e frequência cardíaca, que podiam ser alteradas pela prática de exercícios de relaxamento.

A cada cinco sessões as professoras que participaram do experimento foram reavaliadas através do Teste de Estresse. Os dados finais e iniciais foram analisados através de estatística descritiva, teste não-paramétrico (teste do sinal), para verificar a variação das manifestações físicas associadas ao estado de estresse, apresentando um $p=0,50$ e probabilidade de erro de 0,625.

Resultados

Para a preservação da identidade, as professoras tiveram seus nomes trocados por siglas e foram agrupadas de acordo com o nível de estresse apresentado: grupo I, constituído por duas professoras, nível de estresse razoável; grupo II, composto de uma professora, nível de estresse vulnerável e grupo III, apresentando uma professora, atenção.

Tabela 1- Nível de estresse das professoras do Curso de Fisioterapia

Professora	Antes do Relaxamento	Após 5 sessões	Após 10 sessões
IA	22	14	10
IA	34	12	6
II	70	48	42
III	78	76	74

Os resultados indicam uma redução do nível de estresse das professoras Ia, Ib, II e III já a partir da quinta sessão, com um decréscimo ainda maior ao final da décima sessão. Estes resultados estão dentro da expectativa e se associam com a atividade de relaxamento.

Discussão

A diminuição do nível de estresse apresentado pelas professoras Ia, Ib, II e III vão de encontro aos achados da literatura [4,5,8]. Como nem sempre é possível excluir o agente causal do estresse, buscam-se técnicas que promovam o relaxamento, sendo o Ai-Chi uma técnica eficiente para este fim. É possível perceber uma semelhança quando se comparam os resultados obtidos em pesquisas realizadas em 1998 e 2003. Ambas pesquisas relataram que após um programa de relaxamento aquático, todas as professoras obtiveram redução do nível de estresse. [3,6] A pequena variação do nível de

estresse que ocorreu com a professora III pode ser explicada quando se leva em conta a época em que ela se submeteu ao programa de relaxamento, já que este foi realizado no final do ano, durante o período de provas. Em estudo realizado com alunos que apresentavam sintomas físicos de estresse, no período das provas de final de semestre, foi observado, que dos 12 participantes, 7 apresentaram piora do quadro de estresse, 5 obtiveram melhora e 1 referiu manutenção do quadro. Esta piora, acredita-se, esteja relacionada com as exigências de estudo. [2]

Conclusão

A pesquisa demonstrou que o relaxamento aquático apresentou variação nos níveis de estresse.

Quando em comparação dos benefícios observados entre 5 e 10 sessões de relaxamento aquático (Ai-Chi), observou-se que houve uma melhora progressiva das variáveis em todas as professoras.

O Ai-Chi promoveu uma diminuição do nível de estresse após a décima sessão, alcançando assim o objetivo da pesquisa. Todavia, no resultado da presente análise, mesmo trabalhando com um nível de erro razoavelmente pequeno ($\alpha=0,0625$), não se pode afirmar ser uma técnica eficiente pelo número reduzido da amostra. Sendo assim, deve-se buscar a continuidade do estudo com uma amostra maior, para que se prove a eficácia da técnica.

Referências

[1] BORGES, R; PARIZOTTO, N. Análise dos efeitos fisiológicos em pacientes com estresse submetidos à técnica Watsu. **Fisioterapia Brasil**. v: 2, n 1, p. 33-40, Jan/Fev 2001.

[2] CAROMANO, F. A., et al. Efeitos de um programa de Atividade Física de baixa a moderada intensidade na água no desempenho físico e controle do nível de estresse em adultos jovens. **Laboratório de Fisioterapia e Reatividade Comportamental do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo**. São Paulo, 2002.

[3] CAVASIN, M. L.; et al. **Hidroterapia no estresse físico**. 1998, Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Fisioterapia, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba.

[4] CUNHA, M., et al. Relaxamento Aquático em piscina aquecida, realizado através do método Ai-Chi: nova abordagem hidroterapêutica para pacientes portadores de doenças

neuromusculares. **Fisioterapia Brasil**. v: 3, n 2, p. 79-84, Março/Abril 2002.

[5] DULL, H. **Watsu**: Exercícios para o corpo na água. São Paulo. Summus: 1998.

[6] FAUSTO, M.; GONZALES, D. **Variação das manifestações físicas do estresse em professoras do curso de Fisioterapia da UNIVALI através do relaxamento aquático**. 2003, Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Fisioterapia, Universidade do Vale do Itajaí.

[7] LIPP, M. N. (org). **Pesquisa sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco**. Campinas: Papyrus, 1996.

[8] LIPP, M. N., ROCHA, J. C. **Stress, Hipertensão Arterial e Qualidade de Vida**. São Paulo: Papyrus, 1994.

[9] MARGIS, R., et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre. v:25, supl.1, Abril 2003.