

A POSSIBILIDADE DE EXISTÊNCIA DE ESTRESSE ENTRE OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS ESCOLAS DE NÍVEL FUNDAMENTAL E MÉDIO DA REDE ESTADUAL DO BAIRRO CENTRAL DA CIDADE DE BOA VISTA-RR

Francisco Edson Pereira Leite
Rodrigo Viana Bezerra
viannarvb@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Talvez no início do século XX, as pessoas pensassem que mais de cem anos à frente a vida seria majestosa, com tantos avanços e inventos científicos e tecnológicos viveria mais num clima de paz e tranquilidade, teríamos mais tempo para lazer, para a família, para o ócio. Ledo engano.

A vida moderna nunca exigiu tanto de nós, a preocupação com o emprego cada vez mais competitivo, a violência iminente, o trânsito caótico e mais uma série de outras situações acabam configurando-se como estímulos cada vez mais agressivos às pessoas. Todos esses acontecimentos acabam tornando-se conhecidas patologias do homem moderno, dentre estas se destaca o estresse, que impossibilita milhões de pessoas em todas as partes do mundo.

Segundo SARDÁ Jr; LEGAL: JABLONSKI Jr (2004, p16),

Estresse é fruto de um processo adaptativo, uma cadeia de reações do ser vivo em resposta a um fator que exige, com intensidade e rapidez, modificações comportamentais para garantir sua integridade na interação com o ambiente. A percepção do sujeito, isto é, a interpretação dada, a uma dada situação é peça chave no desencadeamento deste processo. O estresse pode ser precipitado por estados emocionais negativos, assim como positivos. O objetivo final é sempre a adaptação ao meio.

Tratando sobre o estresse moderno, a presente investigação se propôs a detectar a possibilidade de existência do estresse entre os profissionais de educação física lecionam nas escolas de nível fundamental e médio situadas bairro central de Boa Vista-RR, explanado assim, sobre aspectos pertinentes referente ao assunto buscando indicativos e sintomas inerentes ao estresse patológico.

2. O QUE É O ESTRESSE

O Estresse é um mecanismo normal necessário e benéfico ao organismo, pois faz com que o ser humano fique mais atento e sensível diante de situações de perigo ou de dificuldade. McEWEN e LASLEY (2003 p. 34). Mesmo situações consideradas positivas e benéficas, como é o caso, por exemplo, das promoções profissionais, casamentos desejados, nascimento de filhos, etc., podem produzir Estresse.

Na adaptação do organismo (e da mente) aos estímulos estressores, devemos entender que mesmo as situações que requerem pequenas mudanças ou adaptações, podem gerar um grau discreto de estresse, variável de pessoa a pessoa, conforme as características pessoais de reagir aos estímulos.

Em termos científicos, o estresse é a resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a estímulos internos e externos. LIPP & MALAGRIS (2001, p14). Como a energia necessária para esta adaptação é limitada, se houver persistência do estímulo estressor, mais cedo ou mais tarde o organismo entra em uma fase de esgotamento.

Sabendo que cada pessoa reage de forma diferente aos estímulos da vida, elas também terão limiares diferentes de esgotamento por estresse. Segundo a sensibilidade afetiva da pessoa, portanto, segundo a "visão" que cada um tem da realidade, da valorização do passado ou das perspectivas do futuro, as reações de estresse podem ser mais favorecidas ou menos. Uma representação pessimista da realidade pode favorecer estas reações, enquanto as representações positivas podem amenizar os efeitos estressores.

Uma "dose baixa" de Estresse é normal, fisiológico e desejável. Trata-se de uma ocorrência indispensável para nossa saúde e capacidade produtiva. As características desse Estresse positivo são: aumento da vitalidade, manutenção do entusiasmo, do otimismo, da disposição física, interesse, etc.

Por outro lado, o Estresse patológico e exagerado pode ter consequências mais danosas, como por exemplo, o cansaço, irritabilidade, falta de concentração, depressão, pessimismo, queda da resistência imunológica, mau-humor DAVIS; ESHELMAN & McKAY(1996, p 32).

Do ponto de vista pessoal, mudanças ocorrem em nossas vidas continuamente e temos sempre de nos adaptar a elas. Nesses casos o Estresse funciona como um mecanismo de sobrevivência e adaptação, necessário para estimular o organismo e melhorar sua atuação diante de circunstâncias novas.

3. SINTOMAS DO ESTRESSE

Os sintomas do Estresse dependerão do tipo de personalidade em questão. Isso porque é muito variável o impacto das situações estressoras sobre as diferentes pessoas. Outra questão que merece atenção é o aspecto cumulativo dos estímulos estressores, nem sempre a reação de estresse que se vê no momento é decorrente exclusiva do estressor atual. Às vezes pode se tratar de um efeito cumulativo de vários outros estressores anteriores.

SORATTO & VASQUES-MENEZES (2004, p. 65), citam alguns sintomas de estresse como:

[...] perda de concentração mental, esquecimento, fadiga fácil, fraqueza, mal-estar, esgotamento físico, apatia, desmotivação, instabilidade, descontrole, agressividade, tendência a discussões, depressão, angústia, palpitações cardíacas, dores generalizadas, queixas físicas sem constatação médica, respiração alterada, ofegante e curta, extremidades (mãos e pés) frias e suadas, musculatura tensa e dolorida, Indigestão, gastrite, mudança de apetite [...].

Um farol vermelho pode ser interpretado por uma pessoa como um objeto útil para disciplinar o tráfego, enquanto para outra pessoa pode significar uma fonte de irritação. Além do mais, a mesma pessoa pode perceber e reagir de forma diferente diante das mesmas situações em momentos diferentes, dependendo do estado emocional geral.

4. METODOLOGIA

O método de pesquisa empregado foi o quantitativo, com aplicação de questionário, que se baseia no paradigma positivista, onde a racionalidade reina de forma absoluta. Dentre os grandes nomes dessa abordagem funcionalista se pode situar temporalmente três grandes autores, Demócrito, Descartes e Newton. Esses cientistas contribuíram de forma decisiva para que o pensamento científico alcançasse um elevado grau de linearidade.

O pensamento positivista influenciou inicialmente as pesquisas nas ciências naturais e exatas e, onde a objetividade, ao que pode parecer, é própria desse campo do conhecimento. Como afirma Alves (1996, p. 94): “[...] nas ciências chamadas exatas, os ingredientes têm qualidade e uniformidade garantida. Não é que a ciência seja exata. O que ocorre é que não há variações”.

5. ANÁLISE E DISCURSÃO DOS DADOS

De acordo com os resultados da pesquisa, todos os professores pesquisados tem conhecimento do que é o estresse; 70% dizem não ser estressados, enquanto outros 30% dizem ser estressados; 70% dizem não serem acometidos de ansiedade patológica e 80% não sofrem de insônia.

Quanto a possibilidade de estresse no trabalho, temos os seguintes resultados: 60% sentem-se desvalorizados; 70% não possuem os materiais básicos para a realização de uma boa aula; 100% mantém uma boa relação com os funcionários da escola; 70 % aprovam a

carga horária; igualmente 70 % estão satisfeitos com a sua remuneração; 100% soa satisfeitos com o seu trabalho.

Calculando através de média aritmética simples porcentagem resultante do questionário que atesta ao favorecimento (sintomas) do estresse em uma relação com o total de 18 perguntas (considerando que as duas primeiras perguntas não tem caráter avaliativo e sim informativo), temos : quatrocentos e vinte (420%)dividido por um total de dezoito (18), igual a vinte e três por cento (23%).

Da mesma maneira realizando o cálculo para a porcentagem do questionário que não favorece, nem atesta a possível existência de estresse temos: mil trezentos e trinta por cento (1330%) dividido por um total de dezoito (18) perguntas igual a setenta e quatro por cento (74%).

Conclui-se deste modo que dentre existe a possibilidade de existência de estresse entre os professores de Educação Física que lecionam nas escolas de nível fundamental e médio no bairro central da cidade de Boa Vista-RR, que há uma porcentagem de vinte e três por cento (23%) favorecendo essa possibilidade.

6. CONCLUSÃO

Como todos os profissionais do mundo estão suscetíveis a sofrer de estresse no trabalho, em nosso Estado e mais precisamente em nossa cidade não seria diferente. Esse mal fadado destino é uma consequência da tão sonhada modernidade; do mundo bem mais rápido.

O excesso de estímulos a que somos submetidos constantemente torna-se do que a capacidade do nosso organismo é capaz de assimilá-los, em decorrência tem-se uma sociedade moderna em que a incidência de estresse nunca foi maior. Esse mesmo mecanismo é reproduzido nas relações de trabalho do indivíduo causando uma das principais causas do absenteísmo.

De acordo com essa perspectiva realizou-se uma pesquisa apresentada no trabalho com o intuito de conhecer uma parcela dos Professores de Educação Física e analisar se há a possibilidade de ocorrência de estresse entre os mesmos. Em uma escala de 0 a 100, constatou-se uma porcentagem de 23,3% de possibilidade estresse entre os professores.

Baseando-se nesse cálculo, os sintomas apresentados pelos mesmos e as situações que podem ocasionar o estresse. Este potencial no momento, não é preocupante, no entanto, não se pode descartar sua possível ascendência para valores maiores o que se torna com certeza calamitante.

Considerando que essa pesquisa foi voltada para os professores das escolas situadas no centro, um grande campo não foi utilizado na elaboração e aplicação do trabalho, situação que urge novos desdobramentos e descobertas, novas pesquisas.

Este assunto deve ser aprofundado ao seu caráter contextual, avaliativo, esclarecedor de suas ações. É de real interesse da comunidade científica para que conheça o contexto em que se infere o profissional de Educação Física, seja no aspecto político, social, físico ou mental como versou esta monografia.

7. REFERÊNCIAS

ABREU, K. L.; STOLL, I.; RAMOS, L. S. *et al.* Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia. *Psicologia: Ciência e profissão*. jun. 2002, vol.22, no.2, p.22-29;

ARALDI-FAVASSA, C. T. ARMILIATO N.; KALININ I. Aspectos Fisiológicos e BACCARO, A. *Vencendo o Estresse: Como detectá-lo e superá-lo*. Petrópolis: Vozes, 1997;

CHIAVENATO, I. *Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*, Rio de Janeiro: Campus, 1999;

CODO,W.; SORATTO,L. e VASQUES-MENEZES, I. Saúde mental e trabalho. In: BASTOS; BORGES-ANDRADE; ZANELLI (orgs) *Psicologia, organização e trabalho no Brasil*. Porto Alegre: Artemed, 2004;

COELHO, M. A. B. C. *Da Relação entre Stress e Distúrbios da Voz*. Tese de Mestrado - Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, 1994;

COUTO, A. *Como os Executivos Podem Acabar com o Stress*. *Tendência*, n.32. abril, 1980;

DAVIS, M.; ESHELMAN, E. R.; McKAY, M.. *Manual de relaxamento e redução do stress*, São Paulo: Summus, 1996;

DIAS, N.; SILVA, K. R. F.. *O estresse e a Qualidade de Vida*. 2002. Disponível em <<http://www.inseanet.com.br> >. Acesso em 10 agosto de 2009;

FACHIN, Odília. *Fundamentos de Metodologia*. 4 ed. São Paulo: Saraiva. 2003;

GRANDJEAN, E. *Manual de Ergonomia: adaptando o trabalho ao homem*. 4ed. Porto Alegre: Bookman, 1998;

GUIMARÃES, L. A. M. & FREIRE, H. B. Sobre o estresse ocupacional e suas repercussões na saúde. In: GUIMARÃES, L. A. M. & GRUBITS (Orgs). *Série Saúde Mental e Trabalho*, São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004, v.2;

LIPP, M. Stress: Conceitos Básicos In: LIPP, M.(Org.) *Pesquisas Sobre Stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Papyrus/Editora São Paulo, 1996. *Psicólogos do Estresse. Revista de Psicologia da UnC*, vol. 2, n. 2, p. 84-92;

SARDÁ Jr., J. J.; LEGAL, E. J.; JABLONSKI Jr, S. J. *Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004;

SEVERINO, Metodologia do Trabalho Científico. 22 ed. São Paulo: Cortez. 2002;

TAMAYO, A. et cols. *Cultura e Saúde nas Organizações*. Porto Alegre: Artmed, 2004.

FRANCISCO EDSON PEREIRA LEITE
AV. GETÚLIO VARGAS, 7449
BAIRRO: SÃO VICENTE, BOA VISTA-RR
CEP: 69303-472