

ESTRESSE OCUPACIONAL E ATIVIDADE FÍSICA: UMA COMPARAÇÃO ENTRE GÊNEROS

Grimaldi, G.; Deutsch, S.; Papini, C. B.; Carvalho, V. A.; Bisan, J. B. L.; Sibila, C. B.; Jarrete, A. P.; Silvestrini, C. H.; Amorim, A. C.; Nakamura, P. M.; Kokubun, E. –
Departamento de Educação Física – Universidade Estadual Paulista – PIBIC-CNPq

Introdução: O estresse ocupacional frequentemente está associado às pressões sofridas pelos indivíduos no ambiente de trabalho (POLITO e BERGAMASCHI, 2006), devido às exigências para o cumprimento de metas, ritmos de trabalho, horas extras, almejo de um melhor salário, ameaça de desemprego e seu contexto sócio-econômico. Dessa forma, o estresse ocupacional ocasiona uma tensão maior do que seu organismo tolera e uma pressão acima dos limites para se adaptar e preservar sua integridade (CAÑETE, 2001). **Objetivo:** Este estudo analisou os níveis de estresse ocupacional presente em um grupo de funcionários, comparando gêneros, a fim de desenvolver e aprimorar atividades que amenizem ou melhorem estes níveis. **Metodologia:** Participaram do estudo nove indivíduos ($46,5 \pm 13,1$ anos), sendo quatro mulheres e cinco homens, funcionários do Restaurante Universitário da UNESP – Rio Claro, todos considerados fisicamente ativos e participantes de um programa de Ginástica Laboral, com disponibilidade para responder ao questionário, estando cientes a respeito do objetivo e utilização da pesquisa (CEP – Protocolo número: 2957). Foi utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (2000), que quantifica o número e duração dos sintomas existentes, associando a presença dos mesmos com as fases do estresse, classificando os trabalhadores nas fases de alerta, resistência ou exaustão. Foi também questionado o tipo de atividade física de preferência dos participantes. **Resultados:** Os resultados mostraram que 55,55% dos indivíduos não apresentaram sintomas de estresse, sendo 11,11% mulheres e 44,44% homens. Dos 44,44% que apresentaram o estresse nenhum dos indivíduos apresentou-se na fase de alerta, 22,22% das mulheres e 11,11% dos homens apresentaram-se na fase de resistência e 11,11% das mulheres na fase de exaustão. Para as mulheres aulas de atividades lúdicas, relaxamento e massagem alteram positivamente seus estados de ânimo, enquanto homens preferiram aulas de força de membros superiores e inferiores, sendo que para ambos os gêneros estas proporcionaram maior disposição para o trabalho. **Conclusão:** Assim como este, outros estudos revelaram resultados onde as mulheres apresentam níveis de estresse maiores comparados aos dos homens. Dessa forma as mulheres são caracterizadas como mais dedicadas e sensíveis conforme suas responsabilidades e situações presentes no local de trabalho (LIMA, 2008). Evidentemente existe neste ambiente a

necessidade de um acompanhamento maior, até mesmo individual-multidisciplinar, a fim de amenizar os efeitos do estresse, ainda que ocupacional, sobre a vida destes trabalhadores e seus desenvolvimentos pessoais, afetivos e sociais.

Referências:

CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna**. Ícone Editora, São Paulo, p.59-73, 2001.

LIMA, V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. Editora Phorte, São Paulo, p. 43-71, 2008.

LIPP, M.E.N. **O Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp**. Casa do Psicólogo, São Paulo, 2000.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E.C. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Editora Sprint, Rio de Janeiro, p. 33-38, 2006.