

12

A Atividade Física como Instrumento de Redução do Estresse em Professores do Ensino Médio

Erico Luiz Meyer

Graduado em Educação Física pela FAEFI - PUCCAMP
Especialista em Gestão de Qualidade de Vida na Empresa - UNICAMP

OBJETIVO GERAL

- Desenvolver um programa de atividade física para combater o estresse e a melhoria da qualidade de vida (QV) nos professores do ensino médio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conscientizar os professores e direção dos benefícios da atividade física para o combate ao estresse;
- Promover mudanças no estilo de vida;
- Criar espaços para atividades físicas anti-estresse dentro e fora do horário de trabalho dos professores;
- Criar um grupo motivador dentro do espaço escolar.

POPULAÇÃO ALVO

O projeto tem como público alvo os professores do ensino médio de uma conceituada escola confessional de Campinas no estado de São Paulo.

JUSTIFICATIVA

“A Organização Internacional do Trabalho definiu as condições de trabalho para os professores ao reconhecer o lugar central que estes ocupam na sociedade, uma vez que são os responsáveis pelo preparo do cidadão para a vida (OIT, 1984). Tais condições buscam basicamente atingir a meta de ensino eficaz (Gasparini, Barreto e Assunção, 2005)”.

Atualmente, o professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno, ampliando sua função, superando a barreira das salas de aula. Exige-se dele uma articulação política entre escola e comunidade, obrigando-o a uma dedicação mais ampla no processo educacional.

O professor é indiretamente induzido a buscar constantemente melhores qualificações para sua prática pedagógica, o que lhe acarreta aumento de sua carga de trabalho e não lhe garante melhor remuneração ou estabilidade no emprego.

Somando-se a essa situação existe a competição indireta criada pela divulgação dos resultados do ENEM a partir de 2006 (resultado de 2005) e 2007 (resultado de 2006), que mostrou a primeira colocação da escola na cidade de Campinas aqui estudada por dois anos seguidos e entre as dez melhores escolas do estado de São Paulo.

Tal quadro mostra a tensão profissional que está sobre os ombros do professor dessa escola, que tem seu trabalho reconhecido pela sociedade estudantil no município, no estado e no cenário nacional. Graças a essa situação, é uma das poucas escolas que teve seu quadro de alunos e professores aumentado no ano de 2007, acarretando outras situações de transformações e adaptações à nova realidade que esse sucesso trouxe.

Este projeto é uma proposta de diagnosticar prováveis situações de estresse profissional nos professores do ensino médio, buscar apoio profissional para solucionar as possíveis

causas, e um trabalho em forma de atividade física dentro do ambiente de trabalho, facilitando o trabalho docente.

O ESTRESSE

O domínio humano em nosso planeta se deve a sua capacidade de adaptar-se às mais diferentes condições, sejam climáticas ou culturais, adequando-se às condições pré-existentes ou adequando essas condições para sua subsistência. Essa adaptação tem um custo para o organismo humano em bases biológicas, pois exige um desequilíbrio orgânico quando ele é colocado em situações as quais não está habituado. Esse processo foi denominado por Hans Seley nos anos 30 de **Síndrome Geral de Adaptação** e as manifestações geradas por ele no organismo são chamadas de **stress**. Com o assunto sendo muito difundido, o termo já foi incorporado a linguagem popular e consta em dicionário como “estresse”.

“Stress” foi definido como um conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a circunstâncias que exigem esforço de adaptação, ou também como uma resposta não específica do corpo a qualquer demanda feita sobre o mesmo” (Seley, 1956), citado por Azevedo e Nakamura (in Vilarta 2006, p.139).

Segundo Azevedo e Kitamura (2006), o estresse é uma resposta neuro-endócrina do organismo, a estímulos que ameaçam romper o seu equilíbrio dinâmico. São conhecidos dois tipos de estresse:

EUSTRESS: conhecido como estresse positivo, essencial para o desenvolvimento do indivíduo. Caracterizado pelo equilíbrio entre esforço, tempo, realização e resultados.

DISTRESS: corriqueiramente mencionado apenas como estresse, é o estresse negativo, equiparável ao sofrimento, doenças, incapacidade e que pode até resultar em morte. Caracteriza-se pela tensão, rompimento do equilíbrio orgânico por excesso ou falta de esforço, incompatível com o tempo, realização e resultados.

ESTRESSE NO TRABALHO

Fatores físicos e psicossociais podem acarretar agravos à saúde do trabalhador e dificultar ações preventivas e curativas, pois o estresse no trabalho segundo Kalimo (1986), citado por Azevedo e Kitamura (in Vilarta, 2006, pg. 142), “*é uma consequência de uma exposição combinada a múltiplos fatores do ambiente e de relações do trabalho e das condições de emprego*”.

Alguns aspectos que podem provocar afeitos na saúde do trabalhador e no seu bem-estar: temperatura e umidade; produtos químicos, sob forma de gases, vapores, poeiras e fumo; barulho e vibrações; movimentos repetitivos; posturas não ergonômicas; ritmos de trabalho acelerados; trabalhos em turnos; duplo emprego; variações na carga do trabalho; reconhecimento da performance de trabalho; concentração e estado de alerta; forma de pagamento; “*mobbing*”; compensações adicionais (horas-extras, prêmios, bônus, participação nos resultados); possibilidade de avanço salarial; plano de saúde; prestígio da organização.

Esses aspectos foram selecionados dentre outros por estarem mais associados a possíveis situações que profissionais da educação são submetidos dentre outros.

Mais diretamente relacionados com a saúde do professor, encontram-se algumas doenças relacionadas ao trabalho (Ministério da Saúde do Brasil, 2001) (ver Azevedo e Kitamura in Vilarta 2006, p.146).

ESTRESSE, TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida é um conceito relativo à percepção dos indivíduos de suas posições na vida, em um contexto cultural e em um sistema de valores, no qual eles vivem em relação a suas metas, expectativas, padrões e conceitos (WHO, 1993). Qualidade de vida (QV) é um conceito abrangente, que está ligado à saúde, trabalho, família, posição social, sexo, desenvolvimento cultural, espiritual e emocional, etc.

O trabalho ocupa uma parcela grande de tempo e energia do indivíduo, e a associação entre QV e estresse no trabalho

deveria estar equilibrada para que ele viva situações de “eustress” e não de “distress”.

Um levantamento minucioso das condições e situações que o professor tem em sua atividade diária dentro do ambiente de trabalho, um gerenciamento de recursos internos e externos para diminuir as condições de “distress”, poderia gerar um local mais harmonioso para a sua prática pedagógica e conseqüentemente a motivação será melhorada.

METODOLOGIA

Os profissionais diretamente envolvidos no programa serão: um coordenador geral e professor de educação física (para coordenar o programa, fazer todo levantamento de dados e executar os ajustes necessários para aplicar as avaliações físicas e questionários relevantes ao programa; ministrar as aulas de relaxamento; desenvolver as atividades desportivas); um professor de yoga;

Profissionais de apoio: um programador de informática (para tabulação dos dados); outros profissionais serão convidados esporadicamente para palestras com temas relacionados ao programa como fator de motivação e esclarecimentos em assuntos levantados pelos voluntários.

O projeto será oferecido a todo corpo docente do IEI em uma primeira fase, a ênfase nos professores do ensino médio que estão diretamente envolvidos com os vestibulares e o ENEM.

Atividades esporádicas:

- Palestra sobre a importância da atividade física para melhorar a QV e reduzir o ESTRESSE para sensibilização.
- Levantamento dos voluntários e aplicação do questionário WHOQOL-BREF para um primeiro levantamento de dados.
- Observação dos professores alvo e aplicação de um questionário adaptado do WHOQOL-100 nos domínios e facetas que forem julgados necessários de acordo com o primeiro questionário (WHOQOL-BREF).

- Avaliação física.
- Promover palestras sobre os domínios do WHOQOL-100 mais relevantes no levantamento de dados dos questionários.
- Acompanhamento e avaliações de 3 em 3 meses.

Atividades permanentes:

- Iniciar as sessões de yoga às quartas-feiras às 19h00.
- Iniciar as sessões de relaxamento aos sábados no final das reuniões pedagógicas.
- Organizar um voleibol adaptado para os professores às sextas-feiras às 19h00.

YOGA E RELAXAMENTO

Estudos relacionados ao Yoga constataram que seus praticantes tem um aumento da capacidade vital respiratória, diminuição do ritmo respiratório, o aumento na tolerância do estresse físico. Associado a técnicas de relaxamento, eles melhoram a ansiedade com menor tendência a reagir com agressividade (Wood, 1993), citado por Oliveira, Oliveira e Martins (in Vilarta 2007, p.83).

Em indivíduos submetidos ao treinamento de relaxamento foi observado um efeito hipotensor e melhoras subjetivas, como a diminuição da cefaléia, tontura, ansiedade, irritabilidade e insônia, em alguns casos o desaparecimento completo dos sintomas (Datey, 1969), citado por Oliveira, Oliveira e Martins (in Vilarta 2007, p.98)

Segundo Benson (1974), citado por Oliveira, Oliveira e Martins (in Vilarta 2007, p.84), técnicas de relaxamento promovem o aumento das ondas alfa e teta, resultando no aumento da atividade nervosa parassimpática e na redução da atividade nervosa simpática, levando a redução da taxa metabólica, conseqüentemente à redução do consumo de oxigênio e da produção de dióxido de carbono.

VOLEIBOL ADAPTADO

A atividade do voleibol adaptado ou do próprio jogo de voleibol terá como objetivo a integração dos professores através de uma atividade física mais intensa, pois é um jogo mais atraente para homens e mulheres praticarem juntos. Estará integrada com avaliações físicas, trabalhando com as capacidades e potencialidades dos professores e servirá como trampolim para mais atividades. Segundo uma pesquisa feita pela “International Stress Management Association - Brasil”, publicada na revista *Veja* de 11 de abril de 2007, 40% dos executivos brasileiros usam o exercício físico para aliviar o estresse.

DIVULGAÇÃO DO PROJETO

Apresentação do projeto à direção e assessoria administrativa do colégio mostrando os benefícios que podem ser alcançados; palestra aos professores sobre o projeto; cartazes sobre as atividades a serem desenvolvidas pelo projeto e cronograma; cartazes sobre os temas: QUALIDADE de VIDA, ESTRESSE, YOGA, RELACHAMENTO, VOLEIBOL; cartazes sobre as atividades esporádicas; palestras sobre temas relativos ao projeto; corpo a corpo com os professores.

RESULTADOS ESPERADOS

Melhora nos níveis de ESTRESSE dos professores do ensino médio; mudança no modo de vida de cada um; melhorar a produtividade; reduzir o absenteísmo; motivar os outros professores e funcionários a aderirem a um programa semelhante.

REFERÊNCIAS

GASPARINI, SANDRA M.; BARRETO, SANDHI M. e ASSUNÇÃO, ADA A. **O PROFESSOR, AS CONDIÇÕES DE TRABALHO E OS EFEITOS SOBRE SUA SAÚDE.** [HTTP://WWW.SCIOLO.BR/PDF/EP/V31N2/A03V31N2.PDF](http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf).

AZEVEDO, VALMIR ANTONIO ZULIAN DE; KITAMURA, SATOSHI. QUALIDADE DE VIDA E FADIGA INSTITUCIONAL. IN VILARTA, ROBERTO; CARVALHO, TERESA

HELENA PORTELA FREIRE DE; GONÇALVES, AGNALDO; GUTIERREZ, GUSTAVO (ORG.), – CAMPINAS - SP: IPES EDITORIAL, 2006.

OLIVEIRA, GERSON DE; OLIVEIRA, JANE DOMINGUES DE FARIA; MARTINS, ANA CLAUDIA ALVES. DIAGNÓSTICO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NA FUNDAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DA UNICAMP. IN VILAR-TA, ROBERTO; SONATI, JAQUELINE GIRNOS (ORG.); – CAMPINAS - SP: IPES EDITORIAL, 2007.

VEJA. EDIÇÃO 2003, ANO 40 - Nº 14, DE 11 DE ABRIL DE 2007, P. 48.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL. GRUPO WHOQOL. VERSÃO EM PORTUGUÊS DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL) 1998. [HTTP://WWW.UFRGS.BR/WHOQOL-100.HTML](http://www.ufrgs.br/whoqol-100.html)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL. GRUPO WHOQOL. VERSÃO EM PORTUGUÊS DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL) 1998. [HTTP://WWW.UFRJ.BR/PSIQ/WHOQOL8.HTML](http://www.ufrj.br/psiq/whoqol8.html)

FLECK, MARCELO DE ALMEIDA. O INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (WHOQOL 100): CARACTERÍSTICAS E PERSPECTIVAS. CIÊNCIA & SAÚDE COLETIVA, S1, P. 33-38, 2000.