

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



NÍVEL DE ESTRESSE OCUPACIONAL E PERCEBIDO DE PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO GINÁSTICA LABORAL NA URCA

Susana Emanuelle de Abreu Rocha¹, Suyevane Pereira Vieira², Hudday Mendes da Silva³ Geysa Cachate Araújo de Mendonça³

Resumo:

O objetivo do presente trabalho é avaliar o estresse ocupacional e percebido dos praticantes do Projeto de Extensão Ginástica Laboral na Urca. A pesquisa caracteriza-se como descritiva e exploratória com um delineamento transversal, a amostra foi composta por 64 funcionários da Universidade Regional do Cariri- URCA, campus Pimenta, Crato-CE, foi utilizado um questionário estruturado com 09 questões para avaliar o estresse ocupacional e para o estresse percebido foi utilizado o questionário proposto por Martins (2000). Os resultados mostram que os fatores contato com o público (67,2%), ser extremamente requisitado no ambiente de trabalho (60,9%) e reclamações sobre fadiga (59%) são os mais relatados. Quanto ao estresse percebido (43,8%) dos participantes às vezes se sentem estressados/nervosos e 40,6% responderam que regularmente conseguem dominar bem as situações. Conclui-se que o estresse ocupacional é identificado nos funcionários e apesar de alta taxa do estresse percebido os participantes relatam que dominam bem as situações diárias e conseguem resolver seus problemas de ordem pessoal.

Palavras-chave: Níveis de estresse. Ginástica Laboral. Estresse percebido. Estresse ocupacional.

1. Introdução

Na literatura ainda é difícil encontrar definições sobre o estresse percebido, mas entende-se que se trata da percepção que o indivíduo tem sobre o seu próprio nível de estresse. De acordo com Genuíno (2010) o estresse ocupacional pode ser definido com estímulos do ambiente de trabalho onde exigem uma resposta adaptativa do trabalhador que exceda sua capacidade de enfrentamento, o autor chama esses estímulos de estressores organizacionais. A quantidade de estímulos estressores no ambiente de trabalho por sua vez acarretam em um maior nível de estresse percebido pelos trabalhadores expostos a esse contexto.

Araújo (2007) define a ginástica Laboral (GL) como uma atividade física realizada no ambiente de trabalho, em breves pausas durante o expediente, a prática dessas atividades melhora a qualidade de vida dos praticantes dentro e fora do ambiente de trabalho. Essas práticas podem ser realizadas dentro de uma aula

1 Universidade Regional do Cariri, email: emanuellesusana9@gmail.com

2 Universidade Federal do Cariri, email: suyevane@gmail.com

3 Universidade Federal do Cariri, email: hudday.mesndes@urca.br

3 Universidade Federal do Cariri, email: gcachte@gmail.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



de GL que incluem atividades de relaxamento, alongamento, fortalecimento muscular, entre outras, que visam o bem-estar do trabalhador.

2. Objetivo

Avaliar o estresse ocupacional e percebido dos praticantes do projeto de extensão Ginástica Laboral na Urca.

3. Metodologia

A pesquisa caracteriza-se como descritiva e exploratória com um delineamento transversal. A pesquisa descritiva é definida por Sellitz *et al.* (1965) *apud* Oliveira (2011) como a descrição de um fenômeno ou situação com detalhe e exatidão, e busca descobrir a relação entre os eventos. Para o autor (GIL, 2008, p.27) a pesquisa exploratória tem como funções principais "desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e idéias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores". Os autores Campana *et al* (2001) *apud* Hochman *et al*, (2005) afirmam que um estudo transversal pode ser definido como "estudos em que a exposição do fator ou causa está presente e ao mesmo tempo/intervalo está sendo analisado.

Criado no ano de 2018, o projeto de Ginástica Laboral na Urca é um projeto de extensão apoiado pela Pró Reitoria de Assuntos Estudantis (PROAE) e de Extensão (PROEX), e atualmente conta com duas acadêmicas e uma professora orientadora. O atendimento é feito por setores divididos em: Departamentos, Reitorias, Pró-Reitorias e Laboratórios, cada setor são atendidos pelo menos duas vezes na semana, seguindo aspectos específicos ligado a cada função ocupacional no local de trabalho.

A presente pesquisa, teve como amostra 64 funcionários de diferentes setores da Universidade Regional do Cariri – URCA, campus Pimenta, Crato-CE. Foi uma amostragem não probabilística por intencionalidade, seguindo como critério de inclusão a participação do Projeto Ginástica Laboral na URCA. Como procedimento ético foi solicitado assinatura do TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido dos voluntários. A coleta dos dados foi realizada na Universidade Regional do Cariri (URCA), no período de 23 a 30 de setembro de 2019.

Para análise do estresse ocupacional utilizou-se o questionário estruturado a partir do questionário utilizado por Martins (2000), composto por 09 questões, sobre a influência do estresse na maneira de organizar o trabalho, conflitos no ambiente de trabalho, contado com o público pessoal ou por telefone. Para análise do estresse percebido o questionário de Cohen e Williamsom (1998) *apud* Martins (2000) composto por 14 questões, as quais tratam sobre, como os participantes percebem o estresse, se dominam bem as situações, como gerenciam bem os momentos tensos, como se sentem (nervosos/estressados).

4. Resultados

Considerando os objetivos foram utilizados dois questionários, um de estresse ocupacional com perguntas relacionadas ao ambiente de trabalho, e

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



o outro de estresse percebido com perguntas relacionadas ao dia-a-dia. Os resultados serão apresentados nas tabelas a seguir.

Tabela 01. Distribuição de frequência quanto ao estresse ocupacional em funcionários da Universidade Regional do Cariri – URCA (n=64).

| | Frequentemente %(n) | As vezes %(n) | Nunca %(n) |
|--|------------------------|------------------|---------------|
| Você tem influência do estresse na maneira de organizar seu trabalho? | 37,5% (24) | 51,6% (33) | 10,9% (7) |
| Você sabe o que é exatamente requerido de você no trabalho? | 89,1% (57) | 9,4% (6) | 1,6% (1) |
| Você é extremamente requisitado no trabalho? | 60,9% (39) | 35% (23) | 3,1% (2) |
| Seu trabalho envolve contato com o público, pessoalmente ou por telefone? | 67,2% (43) | 18,8% (12) | 14,1% (9) |
| Você foi treinado para executar seu trabalho adequadamente? | 59,4% (38) | 25% (16) | 15,6% (10) |
| Você vivencia conflito no trabalho? | 7,8% (5) | 43,8% (28) | 48,4% (31) |
| Você foi submetido à mudanças organizacionais no trabalho durante os últimos 12 meses? | 26,6% (17) | 23,5% (15) | 50% (32) |
| Você sofre de câimbra? | 6,2% (4) | 31,3% (20) | 62,5% (40) |
| Você sofre de fadiga? | 21,9% (14) | 59,4% (38) | 18,8% (12) |

Pode-se observar na tabela 01, que os fatores que mais refletem no ambiente de trabalho sobre o estresse são: seu trabalho apresenta contato com o público (67,2%), seguido de o fato de ser extremamente requisitado no ambiente de trabalho (60,9%) para frequentemente, 43,8% da amostra apontaram vivenciar conflitos no trabalho e 59,4% as vezes sofre de fadiga.

Tabela 02. Distribuição de frequência quanto ao estresse percebido em funcionários da Universidade Regional do Cariri – URCA (n=64).

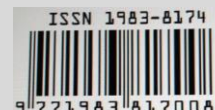
| | Às vezes | Nunca | Pouco | Regularmente | Sempre |
|--|------------|------------|------------|--------------|------------|
| Você é incomodado por acontecimentos inesperados? | 48,5% (31) | 10,9% (7) | 26,6% (17) | 9,4% (6) | 4,7% (3) |
| É difícil controlar itens importantes de sua vida? | 54,7% (35) | 6,3% (4) | 29,7% (19) | 7,8% (5) | 1,6% (1) |
| Você se sente nervoso(a) e estressado(a)? | 43,8% (28) | 7,8% (5) | 20,3% (13) | 20,3% (13) | 7,8% (5) |
| Você já pensou que não poderia assumir todas as suas tarefas? | 43,8% (28) | 18,8% (12) | 21,9% (14) | 10,9% (7) | 4,7% (3) |
| Você gerencia bem os momentos tensos? | 39,1% (25) | 3,1% (2) | 14,1% (9) | 31,3% (20) | 12,5% (8) |
| Você se sente irritado(a) quando os acontecimentos saem do seu controle? | 43,8% (28) | 3,1% (2) | 17,2% (11) | 17,2% (11) | 18,8% (12) |

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



| | | | | | |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Você já se surpreendeu com pensamentos do tipo: "deveria melhorar minha qualidade de vida"? | 37,5% (24) | 3,1% (2) | 12,5% (8) | 20,3% (13) | 26,6% (17) |
| Você acha que as dificuldades se acumulam a tal ponto de não poder controlá-las? | 37,5% (24) | 28,1% (18) | 26,6% (17) | 6,3% (4) | 1,6% (1) |
| Você enfrenta com sucesso os pequenos problemas do cotidiano? | 28,1% (18) | 6,3% (4) | 35,9% (23) | 29,7% (19) | 0 |
| Você sente que domina bem as situações? | 31,3% (20) | 0 | 14,1% (9) | 40,6% (26) | 14,1% (9) |
| Você enfrenta eficazmente as mudanças importantes que ocorrem em sua vida? | 31,3% (20) | 0 | 7,8% (5) | 43,8% (28) | 17,2% (11) |
| Você se sente confiante em resolver seus problemas de ordem pessoal? | 31,3% (20) | 1,6% (1) | 4,7% (3) | 25% (16) | 37,5% (24) |
| Você gerencia bem o seu tempo? | 43,8% (28) | 0 | 14,1% (9) | 29,7% (19) | 12,5% (8) |
| Você sente que as coisas avançam de acordo com sua vontade? | 51,6% (33) | 4,7% (3) | 15,6% (10) | 20,3% (13) | 7,8% (5) |

A partir dos dados apresentados na tabela 2 pode-se observar que 43,8% dos participantes às vezes se sentem estressados ou nervosos, números considerados elevados quando comparados com os que responderam nunca, que foram apenas 7,8%. Em relação ao domínio das situações 40,6% responderam que regularmente conseguem dominar bem as situações, e quando perguntamos sobre a confiança em resolverem seus problemas pessoais boa parte dos entrevistados (37,5%) responderam que sempre se sentem confiantes para resolverem seus problemas. Esses resultados são bastante positivos, pois se sentindo confiante em resolver seus problemas pessoais e dominando bem às situações diárias os índices de estresse percebido podem ser mais baixos comparados ao do estresse ocupacional.

5. Conclusão

A partir dos resultados analisados, conclui-se que o estresse ocupacional é identificado nos funcionários do Projeto de Extensão de Ginástica Laboral na Urca, e apresenta-se como principal fator o trabalho diretamente com o público, seguido da exigência nas tarefas laborais. Quanto ao estresse percebido apesar de uma taxa elevada dos que se sentem estressados ou nervosos, os participantes do projeto de extensão relatam que dominam bem as situações diárias e conseguem resolver seus problemas de ordem pessoal. Essa informação é de suma importância para um melhor planejamento das aulas com objetivo de buscar alternativas que possibilitem uma diminuição do estresse causado pela rotina laboral.

6. Referências

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



ARAUJO, J.H.E. **GINÁSTICA LABORAL E ERGONOMIA: Considerações sobre essa temática.** Trabalho de conclusão de Curso- Universidade Estadual de Campinas. 2007.

GENUÍNO S.L.V, GOMES M.S, MORAES E.M. **O estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho: suas influências no comportamento dos professores da rede privada do ensino médio de João Pessoa.** Rev Anagrama. 2010.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HOCHMAN, B; NAHAS, F. X; OLIVEIRA FILHO, R.S; FERREIRA, L.M. **Desenhos de pesquisa.** Acta Cir Bras, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/acb>> Acessado em: 02 out. 2019.

MENDES, S. S. FERREIRA, L. R. C. MARTINO M. M. F. **Identificação dos níveis de stress em equipe de atendimento pré-hospitalar móvel.** Estudos de Psicologia, Campinas. 2011.

OLIVEIRA, M.F. **Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração.** Manual (pós-graduação) – Universidade Federal de Goiás, Campos Catalão. 2011.

MARTINS, C.O. **EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL EM SERVIDORES DA REITORIA DA UFSC.** Dissertação (Mestrado em Engenharia de produção)- Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.