



ANÁLISE DO ÍNDICE DE ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DO INSTITUTO DE BIOLOGIA SUBMETIDOS OU NÃO A GINÁSTICA LABORAL



Ricardo, P. T.; Ferreira, H. A.; Grassi-Kassisse, D. M.;

Laboratório de Estudo do Estresse (LABEEST), Depto. Anatomia Biologia Celular e Fisiologia, IB, UNICAMP – Campinas – SP – Brasil,

Apoio SAE/Unicamp

patyricardo@gmail.com

doramgk@unicamp.br

Humanos – Estresse – Ginástica laboral

INTRODUÇÃO

Estímulos estressantes ativam a medula adrenal, liberando, principalmente epinefrina, a qual pode preservar a integridade do meio interno, por promover ajustes antecipatórios e compensatórios, que podem aumentar a probabilidade de sobrevivência (GOLDSTEIN, 2003). Tendo isso em vista, o trabalho possui agentes potencialmente estressores para cada indivíduo. Pensando nisso, muitas empresas implantam a ginástica laboral (GL) a fim de diminuir os acidentes de trabalho e o absenteísmo, melhorar a qualidade de vida e prevenir as doenças ocupacionais como tendinites e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). O Instituto de Biologia (IB) possui esse programa o qual é oferecido para um total de 203 funcionários.

Devido à escassez de estudos nesta importante área com enfoque no efeito da GL no índice de estresse do trabalhador, propôs-se o presente projeto.

OBJETIVOS

Analisar o índice de estresse percebido em funcionários do IB submetidos ou não a ginástica laboral.

MATERIAL E MÉTODO

Sujeitos experimentais

Indivíduos saudáveis e economicamente ativos, funcionários do Instituto de Biologia da Unicamp, que praticam ou não o programa de ginástica laboral. Projeto aprovado pelo Comitê de Ética com parecer número 700/2008.

Avaliação do Índice de Estresse

Aplicação do Questionário de Estresse Percebido, QEP, (LEVENSTEIN, 1993; SANZ-CARRILLO, 2002; PETRELUZZI, 2005, PETRELUZZI et al., 2008) para avaliar psicologicamente a presença de sintomas de estresse nos grupos que participaram do estudo. Ele foi desenvolvido para avaliar o estresse em pesquisas psicossomáticas clínicas e é caracterizado por ter boa aplicabilidade, validade e confiabilidade. Este questionário é composto por 30 itens. Ao final da avaliação obtém-se um índice crescente de estresse percebido (IEP), o qual é obtido através da equação: [(pontuação total - 30)/90]. O índice de estresse percebido é diretamente proporcional ao índice obtido, podendo variar de 0 a 1, sendo que quanto mais próximo de 1, maior será esse índice de estresse. O questionário foi preenchido pelos voluntários em três diferentes momentos: dia de descanso, dias de atividades com e sem GL.

Análise estatística

- Resultados dos grupos expressos como média da amostragem e seus respectivos erros padrão da média (SEM);
- Todos os resultados receberam tratamento estatístico (Programa EPI-INFO versão 6.5 ou Prisma Software);
- Diferenças entre os grupos foram consideradas estatisticamente significativas quando o valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Após a divulgação do projeto no IB foram recrutados, nos meses de março e abril, 16 funcionários voluntários provenientes das categorias técnica, biológica e administrativa. A figura abaixo detalha as características da população.

	Controle	GL
Número de voluntários	6	10
Mulheres	3	5
Homens	3	5
Média da faixa etária	44,83	49,7

Tabela 1- Perfil da população de funcionários do Instituto de Biologia que aderiram ao projeto. Voluntários recrutados nos meses de março e abril.

Dias/QEP	Controle n = 6	GL n = 10
Atividade 1 sem GL	0,40 ± 0,058	0,277 ± 0,067
Atividade 2 sem GL	0,39 ± 0,060	
Atividade 2 com GL		0,305 ± 0,073
Descanso	0,34 ± 0,041	0,272 ± 0,064

Tabela 2- Índice de estresse percebido obtidos a partir da análise de questionário de estresse percebido (QEP) aplicado a funcionários do Instituto de Biologia, controle e praticantes de ginástica laboral. Os questionários foram aplicados em dias distintos à saber: para os voluntários Controle aplicou-se o questionário em dois dias de atividade e um dia de descanso, para os voluntários do grupo GL aplicou-se o questionário em um dia de atividade sem a prática de GL e em outro dia de atividade com a prática de GL e finalmente em um dia de descanso.

Novo recrutamento foi realizado nesta segunda etapa, visitando os diferentes setores e esclarecendo o projeto. Para esta nova etapa mais 26 voluntários aderiram ao projeto além de 3 que já haviam participado na fase anterior.

Com o aumento no número de voluntários será possível uma análise mais precisa destes resultados.



Figura 1- prática de ginástica laboral

