

ESTRESSE DE PROFESSORES PELA FALTA DE ERGONOMIA ADEQUADA

João Vitor Oliveira de Resende¹, Amanda Viviane Muniz Rodrigues²
UNIVERSIDADE DE UBERABA
jvitoresende.eng@gmail.com, amanda.muniz@ergosafety.com.br

Resumo

Este trabalho pretende realizar uma abordagem genérica, mostrando os diversos aspectos do estresse a que um professor/a está submetido em seu trabalho. Foi desenvolvida uma ampla revisão e pesquisa bibliográfica ligadas a esta área, através de livros, artigos, revistas.

Este estudo pretende identificar o nível de estresse ocupacional envolvendo a ergonomia, entre docentes de alguns institutos de ensino.

Utilizaram-se a escala de estresse no trabalho e resultados totais e parciais. Participaram um número definido, separado por tipos de instituições. A análise fatorial do estresse mostrou dois fatores, alguns fatores envolvendo o dia a dia de um professor fora da instituição: se o mesmo ingeri algum tipo de medicamento e se estressa fora de uma sala de aula; e pesquisa em sala: se a algum estresse em sala de aula e postura inadequada. A regressão múltipla sugere que quanto mais o professor tem uma ergonomia adequada, menos ele relata estresse ocupacional. Atividades físicas e licenças médicas também podem apresentar impacto. Concluiu-se que os valores organizacionais em conjunto com a ergonomia, influenciam significativamente o estresse ocupacional e que a gestão da cultura organizacional pode melhorar o nível de estresse.

Palavras-chave: Trabalho. Posição. Estresse. Professores

1 Introdução

O termo estresse vem da física e neste campo de conhecimento tem o sentido do grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a esforço. Hans Seyle (1965) o denomina “aquele conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige um esforço para adaptação”

Iniciou-se esse artigo, partindo de uma visão geral do ser humano; conceituando e estudando o histórico do stress pode-se, a priori desenvolver um princípio teórico para o entendimento do estresse nos dias atuais; a partir desse estudo investigar as reações fisiológicas do estresse envolvendo o trabalho do professor. Em um segundo momento exibiu-se as várias faces do estresse em relação com a ergonomia: o estresse profissional e o ambiente de trabalho como fatores desencadeantes (agentes estressantes). E finalmente, após descrever sobre o diagnóstico do estresse e sua prevenção através de métodos citados em recentes pesquisas como, concluiu-se o presente trabalho.

Aos profissionais da área de educação, especialmente os que estão envolvidos na saúde ocupacional, devem estar atentos ao estresse, porque na maioria das vezes é a origem de muitos males de ordem física, além de desequilíbrio psicológicos, como a ansiedade e depressão, ou ainda sociais, como o desprezo e a desvalorização pessoal e profissional. Tais conhecimentos sobre o estresse e, as pressões do ambiente sobre o trabalhador, são importantes para a

11º ENTEC – Encontro de Tecnologia: 16 de outubro a 30 de novembro de 2017

equipe interdisciplinar, pois o ser humano é um ser biopsicossocial.

Este trabalho de pesquisa teve sua justificativa apoiada no fato de que grande porcentagem de professores atualmente sofre com o estresse dentro do ambiente de trabalho. Isto nos leva a pensar e pesquisar os fatores que mais influenciam o estresse dentro do ambiente de trabalho, quais são seus principais sintomas e quais ações podem auxiliar para que esse número venha a ser reduzido. Este tema tem uma extrema importância social para a conscientização dos colaboradores que vivem nos ambientes causadores de estresse e para que os ambientes acadêmicos venham se conscientizar dos projetos que contribuem para uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho, proporcionando aos professores um melhor bem-estar e fazendo-os assim mais motivados e satisfeitos, com boas condições de trabalho, sociais, físicas e psicológicas, possibilitando uma maior produção e qualidade, gerando assim um melhor trabalho para a associação acadêmica. É importante lembrar que um ambiente de trabalho que tenha qualidade de vida, evita o surgimento de inúmeras doenças.

O presente trabalho tem como objetivo geral realizar um estudo ergonômico, dos movimentos realizados pelos professores durante as aulas, com finalidade de apontar os principais fatores de estresse e como esse fator pode estar relacionado ao mobiliário escolar. E com esse estudo fazer uma análise geral dos fatores que interferem no trabalho dos professores e indicar soluções para um melhor serviço e bem-estar.

2 Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, envolvendo a captação de publicações científicas relacionadas ao tema de estresse ocupacional, intervenção ergonômica e o

gerenciamento do estresse. Vendo situação do estresse acadêmico, será feito: Análise de dados retirados da pesquisa de campo sobre o tema, será preciso concluir o resultado de todas as análises. Serão necessárias tabelas resumindo o modo como cada docente senta e algumas informações adicionais. Irá ser mostrado o resultado total e parcial da pesquisa. Serão avaliados por instituições e sendo feito um resultado geral de todas instituições e separado, juntando os as duas para um resultado final.

3 Resultados

Foram feitas pesquisas em campo com professores de algumas instituições, com base na ergonomia e outros fatores que podem influenciar no estresse.

Com base nisso foi separado em 2 tabelas, uma sendo o estresse por outros meios e uma com o fator ergonomia. Sendo depois em análise sendo feita uma conclusão parcial e uma conclusão geral da pesquisa.

Na primeira tabela foi realizado a pesquisa de campo relacionado a pessoa.

Instituições	Docentes	Area de conhecimento	ED	RA	DD	EF
Universidade	1	Professor	S	N	N	S
	2	Professor	N	N	N	N
	3	Professor	N	N	N	N
	4	Professor	S	N	N	N
	5	Professor	N	N	N	S
Escola Municipal	6	Professor	S	N	N	S
	7	Professor	S	S	N	S
	8	Professor	S	S	N	N
	9	Professor	S	N	N	N
	10	Professor	N	N	S	S
Escola Estadual	11	Professor	N	S	N	S
	12	Professor	N	S	N	S
	13	Professor	S	N	N	N
	14	Professor	S	N	N	S
	15	Professor	S	N	S	S

11º ENTEC – Encontro de Tecnologia: 16 de outubro a 30 de novembro de 2017

Legenda:

ED	Episódios de depressão
RA	Já utilizou algum remédio de ansiedade
DD	Costuma ter problemas no dia a dia
EF	Se estressa nas aulas com facilidade

Na tabela 2 foi realizado a pesquisa com base nas posturas tanto dentro de sala quanto fora dela.

Instituições	Doc entes	Postura em aula	Fora
Universidade	1	Inclinado/Ret o	Reto/Inc
	2	Inclinado	Reto/Inc
	3	Inclinado/Ret o	Reto/Inc
	4	Inclinado/Ret o	Reto/Inc
	5	Reto	-
Escola Municipal	6	Inclinado	-
	7	Inclinado/Ret o	-
	8	Inclinado	-
	9	Inclinado/Ret o	-
	10	Inclinado	Reto/Inc
Escola Estadual	11	Inclinado	-
	12	Inclinado	-
	13	Inclinado	-
	14	Inclinado	-
	15	Inclinado	-

Com base nas tabelas 1 e 2 foi feito um resultado geral da pesquisa, onde foram separados em 2 tabelas.

Resultado Pessoais				
	sim	não	sim	não
ED	9	6	60%	40%
RA	4	11	27%	73%
DD	2	13	13%	87%
EF	9	6	60%	40%

Postura em aula		
R	I	R/I
1	9	5
7%	60%	33%

R - Reto

I- Inclinado

R/I- Reto e inclinado

4 Discussão

Algumas obras e artigos foram usadas para chegar a um resultado na pesquisa e serão utilizados como exemplo. Alguns temas serão tratados como: estresse no trabalho em geral, cálculo do nível de estresse, estresse de professores e causas do estresse.

Na obra ESTRESSE E TRABALHO feito por Júlio César Martins e Papini Mário Luiz Silva Pinto, temos como principal tema o estresse envolvendo o trabalho, grandes pontos são abordados como: os causadores do estresse, o impacto desse estresse no trabalho e soluções viáveis para correção desse estresse.

Na obra INTERVENÇÃO ERGONÔMICA E O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE: UMA REVISÃO de Daniella Veruska De Carvalho vemos como principais pontos retratados como a ergonomia impacta no estresse das pessoas.

Na obra CÁLCULO DO CUSTO DO STRESSE E DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS COM O TRABALHO realizado pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho que nos mostra como calcular o estresse ocupacional de acordo com seu risco e para saber se impacta no trabalho.

Na obra ESTRESSE E ENFRENTAMENTO EM PROFESSORES: UMA ANÁLISE DA LITERATURA de Kelly Ambrosio Silveira retratando sobre o estresse dos professores, mostrando os problemas que o estresse causa dentro de sala de aula.

11º ENTEC – Encontro de Tecnologia: 16 de outubro a 30 de novembro de 2017

5 Conclusão

Com resultados das tabelas pode-se observar que 60% dos docentes que realizaram a pesquisa têm influência direta e/ou parcial da ergonomia em seu estresse, tanto diário quanto em sala de aula. Em contraponto alguns docentes mostraram estresse fora da área da ergonomia. O melhor método de se ajustar isso é a conscientização do docente e das instituições por meios de palestras.

Referências

OLIVEIRA, Juliana Mendes; LUCIA, Ricardo Marius Della; SOUZA, Amaury Paulo.

Ergonomia de carteiras escolares e sua influência no estresse físico de alunos do ensino fundamental. Disponível em: <<https://www.eed.emnuvens.com.br/design/article/view/78/75>>. Acesso: 14 set. 2017.

PAPINI, Julio Cesar Martins; PINTO, Mario Luiz Silva. **Estresse e Trabalho.** 2000. Disponível em: <[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/104989/Estresse e trabalho.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/104989/Estresse_e_trabalho.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 14 set. 2017.

HASSARD, Juliet; TEOH, Kevin; COX, Tom. **Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho Cálculo do custo do stress e dos riscos psicossociais relacionados com o trabalho.** 1990.

Disponível em: <[https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/597_Calculating the cost of work related stress - PT.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/597_Calculating_the_cost_of_work_related_stress_-_PT.pdf)>. Acesso em: 14 set. 2017.

SILVERIO, Kelly Ambrósio; ENUMO, Sonia Regina Fiorim; BATISTA, Elisa Pozzatto. **ESTRESSE E ENFRENTAMENTO EM PROFESSORES: UMA ANÁLISE DA LITERATURA.** 2014. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-46982014000400002>. Acesso em: 14 set. 2017.