

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS NÍVEIS DE ESTRESSE: ESTUDO DE CASO NO CEFET-PR/MEDIANEIRA

marcus moreno krusche portella

cefet-pr - centro federal de educação tecnológica do paraná, medianeira - Paraná

prof.dr. roberto cayetano lotero (Orientador)

unioeste - universidade do oeste do paraná, foz do iguaçu - Paraná

Os servidores técnico-administrativos fazem parte do processo de educação, e o estudo dos níveis de estresse, nesta categoria, permite demonstrar o grau de influência negativa do indivíduo estressado na colaboração do processo ensino-aprendizagem. A atividade física pode contribuir na diminuição do nível de estresse. Muitos estudos epidemiológicos mencionam que o exercício físico pode produzir uma melhora no humor e na diminuição de algumas características do comportamento tipo A, este para mensuração do nível de estresse. O objetivo da pesquisa realizada foi o de analisar, interpretar e compreender os múltiplos fatores que se relacionam aos diversos níveis de estresse existentes entre os funcionários. Especificamente o estudo tem a finalidade de verificar os benefícios da prática da atividade física nos níveis de estresse. A pergunta de pesquisa pode ser colocada, então, da seguinte forma: A prática de atividade física influencia no nível de estresse e, conseqüentemente, na qualidade de vida? Dada a característica relacionada ao comportamento Tipo A de identificar e quantificar o nível de estresse, este tipo de avaliação foi realizada sobre uma população de 103 servidores, com uma amostra de 60 indivíduos da comunidade do CEFET-PR/UNED-Medianeira, na área administrativa. A pesquisa realizada foi do tipo estruturada, o levantamento dos dados foi realizado através de questionário referente à experiência em atividade física, onde constam oito perguntas, e o tratamento desses dados foi realizado utilizando o teste de significância estatística "t de student". O pesquisador observa que indivíduos com comportamento tipo A, tem maior propensão à doenças. Observou-se no estudo, o sentimento de falta de controle, ou seja, a situação em que o indivíduo sente-se sem possibilidade de intervir no ambiente de trabalho, o qual tem sido correlacionado com a mudança no comportamento, principalmente na ansiedade. No estudo, através da análise estatística, aqueles que praticam algum tipo de atividade física têm uma condição de suportar melhor o estresse do dia a dia. Neste trabalho buscou-se analisar a influência da atividade física nos níveis de estresse. A atividade física, não como um objeto de obter a cura para o estresse, mas como controlador, mantendo os níveis de estresse tanto positivos como negativos. O papel principal da atividade física é interromper o círculo vicioso do trabalho.

portella@md.cefetpr.br; lotero@unioeste.br