

Artigo Original

CORRELAÇÃO ENTRE ESTRESSE PERCEBIDO E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE RECEPCIONISTAS DE ACADEMIAS

CORRELATION BETWEEN PERCEIVED STRESS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF GYM RECEPTIONISTS

Romário Rocha Azevedo¹, Heitor Siqueira Ribeiro², Gabriel Afonso da Costa Borges³, Bibiano Madrid¹.

1. Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA), Palmas – TO, Brasil; 2. Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Católica de Brasília – UCB, Brasília – DF, Brasil.

3 - Bolsista do Programa de Iniciação Científica do CEULP/ULBRA (PROICT), Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA), Palmas - TO, Brasil.

RESUMO

Objetivo: correlacionar os níveis de atividade física (NAF) ficando com o estresse percebido (EP) de recepcionistas de academias do plano diretor sul da cidade de Palmas -TO. **Métodos:** participaram do estudo 20 recepcionistas, sendo 16 mulheres e 4 homens. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Percepção de Stress (EPS-10) e a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A idade média dos participantes foi de 25,9 ($\pm 4,7$) anos. **Resultados:** a média encontrada de estresse percebido foi de 19,1 ($\pm 5,2$), quanto aos níveis de atividade física 70% (n=14) foram classificados como ativos ou muito ativos e 30% (n = 6) foram classificados como sedentários ou insuficientemente ativos. Não foi possível encontrar correlação significativa entre os NAF e EP ($r = - 0,232$; $p=0,325$). **Conclusões:** embora a população estudada tenha apresentado bons níveis de prática de atividade física, também encontramos altos valores de estresse percebido. Possivelmente, os agentes estressores da prática laboral neutralizaram os efeitos benéficos de uma vida ativa quanto à percepção de estresse.

Palavras chave: estresse percebido; níveis de atividade física; recepcionistas.

ABSTRACT

Objective: to correlate levels of physical activity (NAF) and perceived stress (PE) of receptionists of academies of the southern master plan of the city of Palmas - TO. **Methods:** 20 receptionists (16F and 4M) participated in the study, where the instruments used were the Stress Perception Scale (EPS-10) and the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The mean age of participants was 25.9 (± 4.7) years. **Results:** The mean number of Pes was 19.1 (± 5.2), and 70% (n = 14) were classified as active or very active. However, it was not possible to find a significant correlation between NAF and PE ($r = - 0.232$, $p = 0.325$). **Conclusions:** we found no significant correlation between physical activity and stress levels. For, perhaps, stress or work practice counteracted the beneficial effects of an active life on the perception of stress.

Keywords: perceived stress; level physical activity; receptionists

Contato: Bibiano Madrid, bibiano.madrid@gmail.com

Enviado:	Mai 2018
Revisado:	Fev. 2019
Aceito:	março 2019

INTRODUÇÃO

O estresse é um fator inerente à modernidade, pois a vida moderna exige a manutenção do corpo sempre em movimento, executando grandes quantidades de tarefas simultaneamente somadas a desordem nos horários de descanso, má alimentação e falta de tempo para o lazer. O estresse é classificado em três estágios: no primeiro, denominado estágio inicial, há um aumento na pressão sanguínea e na frequência cardíaca, as palmas das mãos suam, o corpo produz adrenalina; o segundo é denominado de resistência, neste o

organismo tenta dominar o estresse; o terceiro estágio é denominado de exaustão, pois aqui as reservas energéticas estão esgotadas⁵. Entretanto, o estresse também é uma reação normal do organismo humano, sendo necessário para sobrevivência, seja para nos colocarmos de prontidão, para enfrentarmos um perigo ou para suportarmos uma forte emoção⁷.

Os profissionais que estão diretamente envolvidos com relações humanas acabam envolvendo-se intensamente com estímulos psicológicos, sociais e físicos. Neste sentido, pode-se afirmar que os recepcionistas são um grupo de

exposição a situações potencialmente estressoras devido à natureza de sua atividade laboral^{1,2,3}. As situações estressoras que os recepcionistas convivem em sua rotina de trabalho têm impacto no organismo, causando alterações hormonais que podem ter sinais aparentes, aguda ou cronicamente, e podem ser de ordem física ou psicológica. Assim, esta classe encontra-se exposta a possíveis patologias decorrentes da inatividade física e do estresse, como às doenças crônicas não transmissíveis².

Por sua vez, a Atividade Física (AF) é entendida como qualquer movimento humano, voluntário capaz de produzir um gasto energético acima dos valores de repouso e é uma característica inerente do ser humano, necessária para um bom desenvolvimento fisiológico e afetivo⁸. Neste sentido, a prática de AF está diretamente relacionada com a diminuição do acometimento de doenças crônicas degenerativas¹², melhora da qualidade de vida e diminuição dos níveis de estresse¹¹. Assim sendo, espera-se que a AF faça parte do cotidiano das pessoas, em especial de profissionais que trabalham em academias. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo correlacionar os níveis de atividade física (NAF) com os índices de estresse percebido (EP) dos recepcionistas de academias do plano diretor sul da cidade de Palmas -TO.

MÉTODOS

O presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA) sob o parecer 2.093.769/2017 e caracterizou-se como transversal. Sendo realizadas visitas a 16 academias do Plano Diretor Sul da cidade de Palmas-TO, que foram convidadas a participar do estudo. Destas, 11 concordaram em participar da pesquisa. Após esta triagem inicial, foi adotado o seguinte critério de inclusão dos participantes: ser recepcionista de academia e ter pelo menos um mês de trabalho na academia ao qual está atualmente vinculado. Como critério de exclusão, o participante não poderia ter outras funções na academia, além da função de recepcionista. Os participantes incluídos no estudo (n = 20) assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Para fins de caracterização da amostra foi utilizado um Questionário Sociodemográfico com perguntas relacionadas ao sexo, idade, etnia, estado civil, renda e estado de saúde.

Na pesquisa, foram usados mais dois instrumentos validados. O primeiro foi a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10), a qual apresenta 10

tópicos que conectam acontecimentos e situações vivenciadas nos últimos 30 dias. Sendo que, cada tópico é avaliado por uma escala *Likert* que traz cinco opções: nunca, quase nunca, às vezes, pouco frequente e muito frequente, sendo gerado um escore final de 0 a 40. Este instrumento foi elaborado e validado por Forman et al.³, e validado para a população brasileira¹⁰

O segundo instrumento foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, versão curta), usado para avaliar os (NAF) também validado para a população brasileira⁶. O instrumento permite estimar o gasto calórico em METs de acordo com o tempo gasto em diferentes tipos de AF, de diferentes intensidades (leve, moderado e vigoroso) e em diferentes contextos do cotidiano, tais como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer. Este instrumento permite também classificar os participantes em sedentários, insuficientemente ativos, ativos ou muito ativos.

Para análise estatística, foi realizada a tabulação dos dados em planilha no programa *Microsoft Excel*, posteriormente foi realizada a classificação dos participantes conforme recomendação metodológica dos questionários e foi feita análise estatística por meio do programa SPSS 22.0, sendo realizado o teste de normalidade *Shapiro-Wilk*; após rejeitada a normalidade foi feito o teste de correlação de *Spearman* entre as variáveis NAF em METs e os escores de EP.

RESULTADOS

A amostra final foi composta por 20 participantes e suas características sócio demográficas estão apresentadas na Tabela 1. Sendo que a maior parte da amostra foi formada por mulheres (80%), solteiras (80%), com grau de escolaridade Ensino Médio completo (70%), com renda mensal de 1 a 2 salários mínimos (60%).

Com relação à classificação dos NAF, 70% (n=14) dos recepcionistas foram considerados suficientemente ativos (muito ativos e ativos) e 30% (n=6) dos indivíduos investigados não atingiram as recomendações mínimas de atividade física (insuficientes ativos e sedentários) (Tabela 2).

Tratando-se das variáveis quantitativas abordadas neste estudo, obtivemos média de 25,8 ($\pm 4,7$) anos para a idade, 19,3 ($\pm 4,9$) para o EP e 3747,2 ($\pm 4120,3$) METs para os NAF. Adicionalmente, não foi encontrada correlação significativa entre os NAF e EP ($r = 0, -232$; $p = 0,325$).

Tabela 1 – Características socio demográficas da amostra.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	4	20
Feminino	16	80
Estado Civil		
Solteiro	16	80
Casado	3	15
Separado	1	5
Escolaridade		
Ens. Fundamental Incompleto	0	---
Ensino Fundamental	0	---
Ens. Médio Incompleto	0	---
Ensino Médio	14	70
Graduação	6	30
Renda Mensal em Salários Mínimos		
Até 1	8	40
1-2	12	60
2-3	0	---
3 ou mais	0	---

Tabela 2 – Análise dos Níveis de Atividade Física (NAF).

Classificação	n	%
Muito Ativos	7	35
Ativos	7	35
Insuficientemente Ativos	5	25
Sedentário	1	5

DISCUSSÃO

O presente estudo se propôs a investigar a correlação entre os níveis de estresse percebido (EP) e os níveis de atividade física (NAF) de recepcionistas de academias do Plano Diretor Sul de Palmas -TO. Acreditava-se que esta população, pela proximidade laboral com a prática de exercícios, fosse fisicamente

ativa e apresentasse níveis baixos de estresse em quanto comparados com recepcionistas de outras áreas; o que resultaria em uma correlação inversa. Entretanto, encontramos bons níveis de atividade física e altos níveis de estresse, não apresentando correlação significativa ($p = 0,325$).

Em um estudo transversal, pesquisadores brasileiros também utilizando o EPS-10 avaliaram o EP em 20 mulheres fibromiálgicas com média de idade de 41,8 ($\pm 6,1$) anos e em 20 mulheres saudáveis com idade média de 39,8 ($\pm 6,5$) anos. Os pesquisadores identificaram que as mulheres com fibromialgia apresentaram EP de 25,1 ($\pm 4,8$), enquanto as mulheres saudáveis apresentaram 15,45 ($\pm 7,3$)⁴. Não obstante, o grupo de recepcionistas do presente estudo formado por 16 mulheres e 4 homens com idade média de 25,9 ($\pm 4,7$) anos apresentou estresse de 19,1 ($\pm 5,2$). Portanto, a amostra do presente estudo, embora mais jovem, apresentou valores menores de estresse do que as mulheres com fibromialgia, entretanto apresentou valores maiores de estresse que as mulheres saudáveis de meia idade, demonstrando o quanto a função de recepcionista de academia pode ser um possível agente estressor, capaz de impactar na saúde psicológica dos recepcionistas.

Silva e Guillo¹⁴ verificaram as relações entre as condições de trabalho e o estresse em recepcionistas do sexo feminino de uma rede de hotéis. Os autores observaram EP em três momentos distintos do ano, no início (17,05) e final do ano (19,06), bem como no período de férias (12,54). Talvez, essa situação seja explicada devido ao fato do aumento da demanda de trabalho por parte dos recepcionistas, pois em determinados períodos do ano, suas atividades laborais sofrem um aumento com a grande quantidade de pessoas que buscam o serviço de hotéis. Contudo, deve-se observar que o fluxo de entrada e saída das academias é um pouco distinto, sendo caracterizado como período de grande entrada os meses após as férias (fevereiro e agosto) e de saída nos períodos de férias (julho e janeiro). Não obstante, os dados do presente trabalho foram coletados no mês de maio do ano de 2017.

A carga horária de trabalho e a remuneração podem afetar o EP, podendo considerar essas duas situações como causas mais frequentes de estresse¹⁵. Em nosso estudo, 40% dos recepcionistas recebiam até um salário mínimo e 60% recebiam de um a dois, portanto, é possível inferir que a remuneração possa ser um dos fatores influenciadores no estresse percebido elevado em uma amostra jovem e fisicamente ativa.

O trabalho de recepcionista em ambiente de academia proporciona o estímulo para a prática regular de exercícios físicos, mas devido à falta de tempo e de motivação, muitos destes não cumprem as recomendações mínimas diárias. Um estudo realizado com bancários e bancárias demonstrou que os indivíduos mais ativos fisicamente possuem menores taxas de estresse¹⁶.

Corroborando com estes achados, uma pesquisa realizada, em um grupo formado por homens e mulheres com média de idade de 45 anos, verificaram os efeitos de um programa de 12 meses de exercícios envolvendo caminhadas, atividades rítmicas, jogos, capoeiras, atividades aquáticas, resistência muscular localizada, relaxamento, massagem, informações sobre os benefícios das práticas de atividades físicas sobre a saúde física e mental, bem como atividades sociais como passeios. Após o término da intervenção, os níveis de EP haviam diminuído significativamente⁹. Contudo, no presente trabalho, apesar de 70% da amostra ter apresentado nível suficiente de AF, não foi possível encontrar correlação significativa entre os NAF e EP ($r = -0,232$; $p = 0,325$).

Quanto às limitações do estudo, faz-se relevante ressaltar que o baixo número amostral ($n = 20$) é uma importante limitação do estudo, sendo necessários novos achados com números amostrais maiores e em outras regiões para corroborar os presentes achados. Concluímos que, embora nossa amostra seja formada por mulheres e homens jovens, os níveis de EP se mostraram elevados. Entretanto, nossa amostra apresentou bons níveis de AF, mostrando que, possivelmente, os agentes estressores presentes na prática laboral, neutralizaram os efeitos benéficos da prática de AF. Ainda, recomenda-se às academias que se preocupem com as condições laborais e os níveis de estresse de seus recepcionistas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a professora psicóloga Dr. Ana Beatriz Dupré Silva e a acadêmica de psicologia Karina Tavares pela contribuição na aplicação e análise do questionário EPS-10.

REFERÊNCIAS

1. Antunes RA, Alves G. As mudanças no mundo do trabalho na era da mundialização do capital. *RevEduc. Soc.* 2004;25(87):335-51.
2. Bauer ME. Estresse: Como ele abala as defesas do organismo. *Ci Hoje.* 2002;3(179):20-5.
3. Forman BD, Eidson K, Hagan BJ. Global measure of perceived stress. *J Health SocBehav.* 1983;18(71):573-6.
4. Homann D, Stefanello JM, Góes SM, Breda CA, Paiva ES, Leite N. Percepção de estresse e sintomas depressivos: funcionalidade e impacto na qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. *RevBrasReumatol.* 2012;52(3):319-330.
5. Martins T, Gomes CR. Cronobiologia dos indivíduos em situação de trabalho. *Revista Saúde e Pesquisa.* 2010;3(3):309-14.
6. Matsudo SM, Araújo TL, Matsudo VK, Andrade DR, Andrade EL, Oliveira LC, Braggion GF. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.* 2001;6(2):5-17.
7. Meleiro AM. O stress do professor. In MEN Lipp (org). *O stress do professor.* São Paulo: Papirus; 2002. p. 11-28.
8. Nahas MV, Garcia LM. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte.* 2010;24(1):135-48.
9. Numomuro M, Teixeira LAC, Caruso MRF. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física.* 2004;3(3):125-34.
10. Reis RS, Hino AA, Añez CR. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. *J Health Psychol.* 2010;15(1):107-14.
11. Sadir MA, Bignotto MM, Lipp ME. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paideia.* 2010;20(45):73-81.
12. Samulski DM, Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.* 2000;5(1):5-21.
13. Santos PG, Passos JP. O estresse e a síndrome de Burnout em enfermeiros bombeiros atuantes em unidades de pronto-atendimento (UPAS). *R. pesq. Cuid. Fundam. Online.* 2010; 2(Ed. Supl.):671-675.
14. Silva RA, Guillo LA. Condições de trabalho e estresse: um estudo com recepcionistas. *R. bras. Qual. Vida.* 2016;24(3):153-66.
15. Sliskovic A, Sersic DM. Work stress among university teachers: gender and position differences. *Arh Hig Rada Toksikol.* 2011;62(4):299-307.
16. Viana MS, Andrade A, Back AR, Vasconcelos DI. Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários. *Rev. Motricidade.* 2010;6(1):19-32.