



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

MARIA EDUARDA BARROS FERREIRA

**IDENTIFICAÇÃO DO GRAU DE ESTRESSE EM MULHERES INTEGRANTES DO
PROJETO DE EXTENSÃO CONSCIÊNCIA CORPORAL**

CAMPINA GRANDE- PB

2014

MARIA EDUARDA BARROS FERREIRA

**IDENTIFICAÇÃO DO GRAU DE ESTRESSE EM MULHERES INTEGRANTES DO
PROJETO DE EXTENSÃO CONSCIÊNCIA CORPORAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à parte das exigências para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof^a Dr^a Vitória Regina Quirino de Araújo.

CAMPINA GRANDE- PB

2014

F383i Ferreira, Maria Eduarda Barros.
Identificação do grau de estresse em mulheres integrantes do
Projeto de Extensão Consciência Corporal [manuscrito] / Maria
Eduarda Barros Ferreira. - 2014.
34 p. : il.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia)
- Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas
e da Saúde, 2014.

"Orientação: Profa. Dra. Vitória Regina Quirino de Araújo,
Departamento de Fisioterapia".

1. Consciência corporal. 2. Corporeidade. 3. Estresse. 4.
Bem estar físico. I. Título.

21. ed. CDD 616.8109

MARIA EDUARDA BARROS FERREIRA

**IDENTIFICAÇÃO DO GRAU DE ESTRESSE EM MULHERES INTEGRANTES
DO PROJETO DE EXTENSÃO CONSCIÊNCIA CORPORAL**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado, na modalidade de artigo científico, ao departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba como requisito para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovado em 03 / 07 /2014.

Banca Examinadora

Vitória Regina Quirino de Araújo

Prof^a. Dra. Vitória Regina Quirino de Araújo
Orientador(a) UEPB

Valéria Ribeiro N. Barbosa

Prof^a. Dra. Valéria Ribeiro Nogueira Barbosa
Examinador(a) UEPB

Alessandra Ferreira Tomaz

Prof^a. Ms. Alessandra Ferreira Tomaz
Examinador(a) UEPB

IDENTIFICAÇÃO DO GRAU DE ESTRESSE EM MULHERES INTEGRANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO CONSCIÊNCIA CORPORAL

FERREIRA, Maria Eduarda Barros

RESUMO

Novos meios de conscientização e técnicas de conhecimento holístico sobre o corpo para liberação de estresse, tensões, bloqueios corporais e emocionais vêm sendo usadas para oportunizar o relaxamento corporal, proporcionando o bem estar físico e mental. Esta pesquisa foi desenvolvida com um grupo de quinze mulheres integrantes do Projeto de Extensão de Conscientização Corporal e teve como objetivo identificar o grau de estresse e os efeitos das técnicas corporais para a sua minimização. Trata-se de um estudo do tipo transversal, analítico e descritivo com abordagem quanti-qualitativa realizado nos meses de Maio e Junho de 2014 na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Os dados foram coletados através de uma Ficha de Identificação, da Escala de Estresse Percebido (EEP) e um Roteiro com questões abertas acerca das condições físicas e emocionais. A análise de dados deu-se a partir da tabulação dos dados no Excel 2010 e a análise estatística pelo programa SPSS versão 20.0. Os depoimentos que farão parte do relato de experiência das integrantes do estudo serão apresentados a partir de categorias analíticas. Segundo a Escala de Estresse Percebido a média da pontuação encontrada foi 19,40, o que reflete a presença de nível moderado de estresse. Segundo as participantes da pesquisa as técnicas de consciência corporal foram de vital importância, uma vez que com o conhecimento das técnicas ficou mais fácil controlar o estresse, tornando-as mais relaxadas no dia a dia. Pode-se dizer que o trabalho corporal ajuda não só a diminuir os fatores causadores do estresse, mas que também pode promover o bem estar físico e emocional.

Palavras-chave: Consciência corporal; Corporeidade; Estresse.

1 INTRODUÇÃO

A corporeidade permite ao ser humano compreender e descobrir que todas as suas características e qualidades pertencem ao seu corpo de forma única e individual e, através disso, a personalidade de cada um é criada, tornando o Ser único e inigualável com características físicas, emocionais, afetivas, mentais e espirituais, além dos hábitos e costumes sócio-histórico-culturais que são adquiridos ao longo de sua evolução, todos esses quesitos citados constituem um ser humano complexo que procura sempre novas descobertas (JOÃO; BRITO, 2004).

Seguindo essa linha de raciocínio, a corporeidade possui ligações entre o “physis” que é a formação dos elementos físicos e químicos que constituem o corpo e o “bios” que faz parte de toda a estrutura celular, tecidos e órgãos que transforma o corpo humano em uma estrutura complexa, que ao longo da sua evolução no meio social e orgânico desenvolveram características únicas suscitando o significado e a existência do corpo (JOÃO; BRITO, 2004).

Em seu trabalho, Blessmann (2003) relata que segundo Bruhns, o corpo é o meio em que nos colocamos na sociedade, ou seja, nossa forma de apresentação no convívio social. A importância em que se dá a imagem que o corpo irá passar aos outros é uma forma de pensamento dualista entre mente e corpo. Em que a mente caracteriza-se como um meio que precisa de um corpo para se definir e o corpo conseqüentemente gera a mente, ou seja, a mente trabalha em um corpo no qual posteriormente ela é definida (DAMÁSIO, 2000).

O corpo possui sentimentos sejam eles agradáveis ou desagradáveis que estão presentes na defesa corporal, sendo uma proteção do próprio organismo criando a personalidade do indivíduo em reagir às situações do cotidiano. Essa percepção do indivíduo com sua própria linguagem corporal torna a empatia com sentimentos alheios mais sensíveis valorizando as emoções que os outros têm (BRÊTAS; SANTOS, 2001). A liberação das couraças de emoções como o estresse e a exteriorização dos sentimentos gera uma importância singular liberando uma afeição mais verdadeira. Nem sempre o que é exteriorizado com palavras é verdadeiro, mas as reações ao toque são algo mais puro (BRÊTAS; SANTOS, 2001).

Com o desprendimento das emoções, muitos sentimentos negativos que sobrecarregam o organismo são liberados, dentre eles está o estresse, também conhecido como uma reação do organismo diante de algum acontecimento que ocorre cotidianamente na vida do ser humano (CALAIS; ANDRADE; LIPP, 2003). Esses acontecimentos podem ser positivos ou negativos, e o que determina os fatores estressores são as respostas do indivíduo às experiências vividas e sua ação diante delas (Malagris; Fiorito 2006).

Tebcherani (2012) em seu trabalho cita que Romanelli divide os fatores estressantes em quatro causas, a primeira delas é a social: o que ocorre em grandes cidades, como transportes, trânsito, desemprego, conflitos sociais, entre outros; Familiares e Afetivos: problemas familiares, doenças que perduram muito tempo em alguém da família, separações afetivas; Pessoais: sentimento de culpa, medo de ser diferente, se sentir excluído, sentimentos contidos, mudanças e por último: Organizacionais: envolve trabalhos em grandes empresas.

Estudos recentes afirmam que as mulheres são mais susceptíveis aos fatores estressores como alterações hormonais, tendência para expressar os sentimentos, além de cuidar da vida de outras pessoas, isso predispõe a um alto valor de estresse, mas não significa que sejam mais estressadas e sim mais predisponentes a esses estressores (CALAIS; ANDRADE, LIPP, 2003).

Entre as técnicas corporais, um dos meios para diminuir os fatores estressores e o estresse em si são as técnicas de relaxamento, entre elas o Relaxamento Muscular Progressivo (RMP) desenvolvido por Jacobson. Essa técnica prepara o indivíduo para perceber as diferentes tensões em seu corpo além de manter o corpo menos receptivo aos hormônios do estresse (noradrenalina, adrenalina, aldosterona e cortisol) o que provoca de forma natural a minimização do estresse sem ajuda de medicamentos (SOUZA, 2008).

O objetivo desta pesquisa é a identificação do grau de estresse nas integrantes do Projeto de Consciência Corporal e os efeitos das técnicas corporais para a minimização do estresse, realizado da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB no Departamento de Fisioterapia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Corpo e corporeidade são temas discutidos assiduamente desde a antiguidade grega e latina, e ao longo dos séculos esse assunto foi se tornando cada vez mais debatido na nossa cultura no que diz respeito à concepção de dualidade entre corpo e mente (BLESSMANN, 2003). Esse significado vem da ideia cartesiana que separa o corpo nessas duas diferentes formas de pensamentos, essa visão dualista que o homem tem sobre o corpo vem dos conhecimentos antropológicos ocidentais que afirma “o corpo é o elemento onde a alma repousa”, diante disso, existe uma ideia que a mente é algo maior e mais importante e o corpo é algo maculado (BLESSMANN, 2003).

Esse tipo de pensamento foi ainda mais reforçado a partir da medicina que utilizava corpos dissecados para estudos e também segundo os cristãos, que definiram o corpo como lugar de todos os pecados existentes (BLESSMANN, 2003). Sendo assim, dependendo da cultura onde o corpo se encontra existem diferentes meios de entendimento sobre o sujeito que não só pertence à natureza e subjetividade, como a cultura em que está inserido. Essa totalidade de conhecimento sobre o corpo acrescenta ao indivíduo uma sabedoria que oportuniza um melhor entendimento e melhor compreensão do corpo no meio da ciência e das técnicas ligadas à cultura atual (BLESSMANN, 2003).

No século XVII, o corpo era um lugar sagrado e Locke utilizava-o como uma base para o espírito, diante disso, o corpo deveria ser um lugar santificado e saudável pronto para executar as ordens recebidas (SOUZA-FILHO, 2008). Com o advento da modernidade o corpo são e cheio de emoções deixou de ser prioridade e o indivíduo mecânico, cheio de técnicas, foi ganhando espaço na era das indústrias o qual era conduzido de forma automática, aumentando o seu potencial mecânico, capacitando-o para batalhas e reprimindo a sua sexualidade (SOUZA-FILHO, 2008).

O aumento da carga de trabalho, processos manuais a mecanização dos movimentos e ações tornaram o corpo um receptor de cargas emocionais fortes e que são exteriorizadas através de sinais, quando o indivíduo passa por problemas ou situações difíceis, alguns desses sinais são comuns e identificados como

espasmos, tensões e cãibras que são emoções guardadas no consciente corporal. A abertura desses bloqueios emocionais permite que o indivíduo libere essas emoções negativas, oportunizando o relaxamento corporal, melhorando a respiração o que leva a uma sensação de prazer e alívio (MENDES, 2011).

As técnicas de consciência corporal têm como finalidade ajudar na liberação de emoções bloqueadas dentro da carapaça individual, trabalhando de forma global com a postura, objetivando o estímulo das sensações, dinâmica e equilíbrio corporal através de técnicas de relaxamento, alongamento, dança e consciência dos músculos, ossos e articulações, desenvolvendo a associação da sensibilidade e a consciência do corpo (MENDES, 2011).

Mauss (1934) afirma que a palavra *técnica* tem que ter um sentido abrangente que engloba o “tradicional e o eficaz”, tendo assim uma tradição para que possa ser prosseguida ao longo dos tempos. O termo Técnicas Corporais significa o desenvolvimento dos nossos gestos e ações provenientes do nosso corpo, assim como, o nosso caminhar, dormir, levantar, nadar, sentar, comer, entre outras ações que estão sujeitas a mudanças de acordo com as condições culturais de cada povo em cada região do mundo ao longo dos anos.

As Técnicas Corporais são o controle do nosso corpo, inibindo as ações desordenadas e involuntárias, ou seja, são formas de como os homens sabem controlar e induzir o seu corpo à sua maneira. Vianna, 2009 acredita que para ter consciência da vida é preciso ter consciência do corpo (apud MENDES, 2011). A corporeidade trabalha os sentidos de percepção e motricidade, constituindo uma ligação entre os meios psíquicos, sociais e físicos de cada ser humano sempre respeitando os limites de cada corpo ajudando na valorização do seu corpo e do rompimento de barreiras emocionais (MENDES, 2011).

Conhecer seus próprios limites e emoções é um trabalho que cada ser humano precisa passar para conhecer a si mesmo, além de ter consciência da sua inteligência emocional. Trabalhar esses pontos em cada indivíduo através da vivência corporal ajuda o desenvolvimento das emoções que existem barreiras para serem quebradas (SOUZA- FILHO, 2008).

Uma das barreiras emocionais trabalhadas em muitos métodos de consciência corporal é o estresse, mais conhecido como uma reação que o ser humano tem frente a um estímulo dado em situações gerais ou específicas, ou seja, é resposta do seu comportamento mediante a determinada reação de algum agente estressor, o que provoca alterações sistêmicas causadas pela secreção de adrenalina, aldosterona e cortisol alterando a homeostase corporal gerando modificações fisiológicas e psicológicas no indivíduo (BACHION et al., 1998; ZANCHETTA; BARBIERI, 2004; MARGIS et al., 2003).

Os fatores estressantes para o ser humano surgem a partir da discrepância dos meios internos e externos presentes na sociedade e cultura no meio em que vivemos a presença e/ou a ausência desses estímulos também são agentes estressores para o indivíduo (ZANCHETTA; BARBIERI, 2004). Os fatores externos são todos os acontecimentos que ocorrem em meio à sociedade, e o fato do indivíduo se adaptar a eles, ou seja, a pressa, a pressão que as pessoas colocam em si mesmo. Já os fatores internos são as expectativas criadas como os sonhos, desejos e fantasias que o ser humano possui ao longo de sua existência gerando um estado tensional, levando a um transtorno de ansiedade, essas pessoas tendem a ter mais estresse, pois vê os desafios diários como algo maior a ser feito e isso aumenta os fatores estressores no organismo (LIPP, 2001).

Dessa forma, a relação entre o estresse e o organismo corporal é dada de forma direta, ou seja, o corpo absorve as reações causadas por esses estímulos e o corpo se manifesta com tensões, dificuldades no sono e alterações no apetite, incitando manifestações de doenças sistêmicas como hipertensão e diabetes (MENDES, 2008; ZANCHETTA; BARBIERI, 2004).

Como citado anteriormente, o estresse surge a partir de vários agentes estressores e pode ser apresentado em três etapas interdependentes: a primeira etapa é conhecida como fase de alarme ou fase de adaptação, que começa quando o corpo se depara com um agente estressor e a sua resposta é a fuga ou luta, o indivíduo nesse momento apresenta alterações corporais como taquicardia, dor de cabeça, tensão crônica, extremidades frias, pressão no peito entre outros (VALLE, 2013). Se o organismo continuar exposto por longos períodos a esses agentes estressores, inicia-se uma nova fase conhecida como resistência, no qual o

organismo é adaptado aos estímulos através da regulação da homeostase, surgindo sintomas como cansaço, irritabilidade e ansiedade (VALLE, 2013).

A terceira fase é conhecida como exaustão, que ocorre quando o organismo encontra-se esgotado pela exposição excessiva ao agente estressor como consequência desse estímulo contínuo, o organismo não consegue mais equilibrar-se, o que pode provocar doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, gastrointestinais e fadiga crônica (VALLE, 2013).

Devido à desregulação hormonal e o desequilíbrio da homeostase como foi citado anteriormente, o corpo sofre alterações que estão interligadas uma com as outras, essas mudanças provocam a apatia, o desânimo, depressão, hipersensibilidade emotiva, raiva, ansiedade e irritabilidade, todos esses sintomas podem ser iniciados no campo psicológico e manifestados no corpo e vice versa além de poder suscitar surtos psicóticos em pessoas que já tem a predisposição a essa condição (MALAGRIS; FIORITO, 2006).

3 REFERÊNCIAL METODOLÓGICO

A pesquisa teve uma abordagem transversal, analítica, descritiva com abordagem quanti-qualitativa, realizada na Clínica Escola do Curso de Fisioterapia de uma Instituição de Ensino Superior, na cidade de Campina Grande – PB. Para fazer parte da pesquisa foram selecionadas as 15 integrantes do Projeto de Consciência Corporal que ocorre duas vezes por semana com uma carga horária de três horas semanais, tendo o período de coleta de dados ocorrido durante dois meses. Foram utilizados como critérios de inclusão: fazer parte do projeto e aceitar participar da pesquisa.

Inicialmente, foram apresentados às participantes do projeto todos os objetivos da pesquisa seus direitos, constantes no TCLE. Posteriormente, foi aplicada a ficha de identificação, contendo questões direcionadas aos dados pessoais como: nome, idade, gênero, religião, estilo de vida. Em seguida, foi apresentada a Escala de Estresse Percebido, a qual foi respondida individualmente e sob a supervisão da pesquisadora. As integrantes da pesquisa foram orientadas quanto à marcação das questões, que variavam entre a pontuação de 0 a 4. A partir

dessa escala foram analisados os níveis de estresse entre as participantes do projeto.

Após a aplicação da Escala de Estresse Percebido, foi aplicado o Roteiro de Entrevista aplicado antes e após a aula, que continha questões abertas: Como você caracteriza seu estado físico e emocional antes de chegar às aulas? Como você se sente durante as aulas? Qual a importância do toque para você? Após as aulas como você caracteriza seu estado físico e emocional? Você tem notado diferença no seu estado físico e emocional após as aulas?

Os aspectos éticos sobre a pesquisa em questão foram avaliados e aceitos pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba e aprovado sob o protocolo de nº: 31023414.0.0000.5187.

A análise dos depoimentos foi realizada a partir da análise de categorias baseada em Bardin (1977), seguindo as três etapas necessárias para a interpretação das respostas e análise efetiva de cada resposta, além de correções gramaticais a serem transcritas para o trabalho, sem a alteração do sentido do conteúdo das respostas dadas pelas participantes do estudo (BARDIN, 1977).

Os dados quantitativos foram analisados após serem transferidos todos os valores no programa Excel 2010 e a análise estatística foi realizada no programa SPSS versão 20.0.

4 DADOS E ANÁLISE DA PESQUISA

Após análise da ficha de identificação, a amostra foi caracterizada a partir dos seguintes resultados (**Tabela1**).

TABELA 1: Caracterização sociodemográfica da amostra

| Variáveis | Descrição da amostra n (%) |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Sexo | |
| Feminino | 15 (100,0) |
| Idade | |
| 40 - 50 anos | 2 (13,3) |
| 51 - 60 anos | 5 (33,3) |
| 61 - 70 anos | 8 (53,3) |
| Naturalidade | |
| Campina Grande | 11 (73,3) |
| Puxinanã | 1 (6,7) |
| Alagoa Nova | 1 (6,7) |
| Pilar | 1 (6,7) |
| Pombal | 1 (6,7) |
| Estado civil | |
| Solteira | 4 (26,7) |
| Viúva | 3 (20,0) |
| Divorciada | 5 (33,3) |
| Casada | 3 (20,0) |
| Nível de instrução | |
| Sem instrução | 1 (6,7) |
| Ensino básico | 1 (6,7) |
| Fundamental 1 | 6 (40,0) |
| Fundamental 2 | 2 (13,3) |
| Médio | 3 (20,0) |
| Superior | 2 (13,3) |
| Pós-graduação | 0 (0,0) |
| Profissão | |
| Doméstica | 2 (13,3) |
| Autônoma | 1 (6,7) |
| Dona do lar | 9 (60,0) |
| Professora | 2 (13,3) |
| Agricultora | 1 (6,7) |
| Religião | |
| Católica | 12 (80,0) |
| Evangélica | 3 (20,0) |
| Prática de esporte | |
| Caminhada e ginástica | 1 (6,7) |
| Caminhada e dança | 1 (6,7) |
| Aeróbica | 1 (6,7) |
| Caminhada | 6 (40,0) |
| Não pratica esportes | 6 (40,0) |
| Tabagismo | |
| Não | 8 (53,3) |
| Sim | 1 (6,7) |
| Ex-tabagista | 6 (40,0) |
| Etilismo | |
| Não | 10 (66,7) |
| Sim | 3 (20,0) |
| Ex-etilista | 2 (13,3) |

Fonte: Dados da pesquisa, 2014.

A pesquisa foi caracterizada por 15 mulheres, com idades variantes de 40 a 70 anos, cuja maioria estava entre 61 a 70 anos, com 53,3%. Quanto à naturalidade das participantes, a maioria nasceu na cidade de Campina Grande – PB totalizando 73,3%, e as outras cidades obtiveram a porcentagem de 6,7%. No que se refere ao estado civil 33,3% eram divorciadas, caracterizando a maioria do grupo e 40% cursou até o Ensino Fundamental I.

No que diz respeito à ocupação, Dona do lar obteve a maior porcentagem 60,0% e sobre a religião 80,0% afirmaram serem Católicas praticantes. Em relação à prática de esportes, apenas 40,0% praticam a caminhada regularmente de 3 a 7 vezes por semana.

Quanto ao tabagismo, à maioria se declarou não tabagista (53,3%) e 6,7% responderam ao questionário que fumam apenas à noite para relaxar e conseguir dormir. Sobre o etilismo, 66,7% relataram não consumir bebidas alcoólicas.

Em relação à Escala de Estresse Percebido (EEP), podemos observar que a média da EEP foi de 19,40. A maioria 60% da amostra atingiu o escore de nível moderado de estresse, sendo o escore mínimo de 07 e o máximo de 33 pontos.

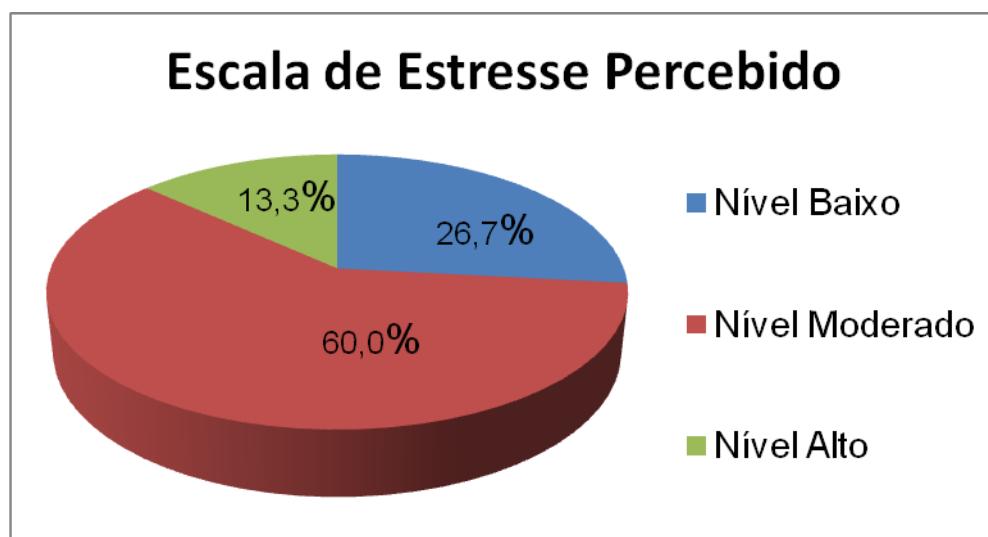


TABELA 1: Índice de nível de estresse comparado com a idade, avaliado pela Escala de Estresse Percebido (PSS).

| | Escala de Estresse Percebido | | |
|-------|------------------------------|----------------|------------|
| | Nível baixo | Nível moderado | Nível alto |
| IDADE | | | |
| 40-50 | 0,0% (0) | 100,0% (2) | 0,0% (0) |
| 51-60 | 0,0% (0) | 100,0% (5) | 0,0% (0) |
| 61-70 | 50,0% (4) | 25,0% (2) | 25,0% (2) |

A tabela 1 apresenta a relação entre o estresse e a idade das integrantes da amostra. As mulheres de 61-70 anos obtiveram graus variados de estresse com 50,0% nível baixo; nível moderado e nível alto com 25,0% cada.

TABELA 2: Índice de nível de estresse comparado com estado civil, avaliado pela Escala de Estresse Percebido (PSS).

| | Escala de Estresse Percebido | | |
|--------------|------------------------------|----------------|------------|
| | Nível baixo | Nível moderado | Nível alto |
| ESTADO CIVIL | | | |
| Sem Conjuge | 25,0% (3) | 58,3% (7) | 16,7% (2) |
| Com conjuge | 33,3% (1) | 66,7% (2) | 0,0% (0) |

Quanto ao estado civil, as sem conjuge obtiveram graus variados de estresse em sua maioria 58,3% no nível moderado; 25,0% no nível baixo e 16,7% no nível alto, enquanto as com conjuge 66,7% em sua maioria no nível moderado de estresse. Corroborando com os estudos Sadir; Bignotto; Lipp (2010) em “Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais” afirmam que os casados tem um maior nível de estresse diante dos inúmeros papéis sociais que adquirem logo quando se casam. Para Rocha & Debert – Ribeiro (2001) esses papéis estão relacionados com a criação de uma família, lado financeiro, cuidados com a casa, entre outros.

TABELA 3: Índice de nível de estresse comparado com o nível de escolaridade, avaliado pela Escala de Estresse Percebido (PSS).

| | Escala de Estresse Percebido | | |
|----------------------------|------------------------------|----------------|------------|
| | Nível baixo | Nível moderado | Nível alto |
| ESCOLARIDADE | | | |
| Até 6 anos de estudo | 25,0% (3) | 50,0% (4) | 12,5% (1) |
| De 7-13 anos de estudo | 0,0% (0) | 50,0% (1) | 50,0% (1) |
| Acima de 13 anos de estudo | 20,0% (1) | 80,0% (4) | 0,0% (0) |

Como 86,7% da nossa amostra não possui nível superior essas pessoas tem uma maior probabilidade a maiores níveis de estresse quando comparados aos que possui esse grau de escolaridade (13,3%). Corroborando com os estudos de Sadir e Lipp (2009) sobre “As fontes de stress no trabalho”, eles relataram que quem possui nível superior completo tendem a ter menor probabilidade de ter estresse do que aqueles que não possuem nível superior completo.

TABELA 4: Índice de nível de estresse comparado com o nível de profissão, avaliado pela Escala de Estresse Percebido (PSS).

| | Escala de Estresse Percebido | | |
|------------------|------------------------------|----------------|------------|
| | Nível baixo | Nível moderado | Nível alto |
| PROFISSÃO | | | |
| Trabalha | 60,0% (3) | 40,0% (2) | 0,0% (0) |
| Não trabalha | 10,0% (1) | 70,0% (7) | 20,0% (2) |

Em relação à profissão as que não trabalham obtiveram graus variados de estresse com 10,0% (nível baixo); 70,0% no nível moderado e 20,0% no nível alto. Enquanto as que trabalham 60% nível alto e 40,0% nível moderado. O grupo que

trabalha é composto por dona do lar, os dados corroboram com os estudos Sadir; Bignotto; Lipp (2010) que esse tipo de trabalho causa um maior desgaste, tendo uma jornada dupla e estressante para essas mulheres.

TABELA 5: Índice de nível de estresse comparado com a religião, avaliado pela Escala de Estresse Percebido (PSS).

| | Escala de Estresse Percebido | | |
|-----------------|------------------------------|----------------|------------|
| | Nível baixo | Nível moderado | Nível alto |
| RELIGIÃO | | | |
| Católica | 25,0% (3) | 58,3% (7) | 16,7% (2) |
| Evangélica | 33,3% (1) | 66,7% (2) | 0,0% (0) |

Quanto à religião houve apenas dois grupos entrevistados as católicas e as evangélicas que em sua maioria ficaram no nível moderado de estresse segundo a EEP com 58,3% as católicas e 66,7% as evangélicas.

TABELA 8: Índice de nível de estresse comparado com a prática de esportes, avaliado pela Escala de Estresse Percebido (PSS).

| | Escala de Estresse Percebido | | |
|-----------------|------------------------------|----------------|------------|
| | Nível baixo | Nível moderado | Nível alto |
| ESPORTES | | | |
| Pratica | 22,2% (2) | 66,7% (6) | 11,1% (1) |
| Não pratica | 33,3% (2) | 50,0% (3) | 16,7% (1) |

Quanto a pratica de esportes, ambos os grupos obtiveram graus variados de estresse, mas quem pratica com 66,7% em sua maioria ficaram no nível moderado de estresse, enquanto 50% dos que não praticam no nível moderado. Nossos dados entram em confronto com o estudo de Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) no que a atividade física pode contribuir para a minimização do estresse. Os dados entraram em confronto talvez porque não há uma atividade física regular entre as participantes.

TABELA 7: Índice de nível de estresse comparado com o tabagismo, avaliado pela Escala de Estresse Percebido (PSS).

| | Escala de Estresse Percebido | | |
|------------------|------------------------------|----------------|------------|
| | Nível baixo | Nível moderado | Nível alto |
| TABAGISMO | | | |
| Fuma | 0,0% (0) | 100,0% (1) | 0,0% (0) |
| Não fuma | 28,6% (4) | 51,7% (8) | 14,3% (2) |

Em relação ao tabagismo, as que não fumam tiveram graus variáveis de estresse em sua maioria 51,7% no nível moderado; 28,6% no nível baixo e 14,3% nível alto. Apenas uma mulher estava no grupo dos fumantes, e o relato dela corrobora com os estudos de Eckerdt e Corradi-Webste (2010), no qual as pessoas fumam para diminuir os o estado de estresse em que se encontram, provenientes do dia agitado que levam, além de poder relaxar. Isso se deve a alguns sintomas depressivos, alterações no estado de humor e ansiedade.

TABELA 8: Índice de nível de estresse comparado com o etilismo, avaliado pela Escala de Estresse Percebido (PSS).

| | Escala de Estresse Percebido | | |
|-------------------------------|------------------------------|----------------|------------|
| | Nível baixo | Nível moderado | Nível alto |
| ETILISMO | | | |
| Consumem bebida alcoólica | 30,3% (1) | 33,3% (1) | 33,3% (1) |
| Não consomem bebida alcoólica | 25,0% (3) | 66,7% (8) | 8,3% (1) |

Quanto ao etilismo, os que consumiam bebidas alcoólicas obtiveram maiores graus de estresse com 33,3% em cada nível; os que consumiam bebidas alcoólicas também ficaram com níveis variados de estresse, mas a sua maioria 66,7% estavam no nível moderado.

Nesta terceira parte da pesquisa os dados foram interpretados através da técnica da análise de conteúdo, no qual as informações colhidas através da coleta de dados em documentos foram analisadas a partir da leitura das respostas de cada participante a fim de compreender suas experiências antes, durante e após as aulas ministradas, além de buscar o significado e o entendimento geral da resposta de cada entrevistada a partir da experiência vivida nas atividades. As descrições das falas de cada integrante foram divididas em categoria, as quais estão citadas abaixo (BRÊTAS; SANTOS, 2001; BARDIN, 1977).

Estado físico e emocional antes de chegar às aulas.

Nessa questão, as palavras mais vistas nos depoimentos foram “*cansaço*”, “*tristeza*” e “*estresse*”, sugerindo que esses sintomas são algumas das respostas corporais aos fatores estressantes, internamente o corpo está travando um conflito para recuperar a homeostase corporal entre o psicológico e emocional.

Emocional

“Estressada, pronta para brigar. Nervos a flor da pele”.

Participante 01.

“Triste, calada, sem graça e tímida”.

Participante 02

“Triste, calada, sem graça e tímida”.

Participante 03

“As vezes chego um pouco tensa, depois relaxo completamente”

Participante 14.

Físico

“Cansaço”.

Participante 02.

“... O meu corpo fica dolorido, e minhas articulações doem”.

Participante 07.

“Meu estado físico era ruim, agora é está ótimo”.

Participante 13.

“Às vezes chego um pouco tensa, depois relaxo completamente”.

Participante 14

É ideal compreender cada processo de evolução dos sinais e sintomas que o organismo libera a partir do estresse, ou seja, o corpo só está tentando dizer para o meio externo que precisa se desprender das emoções contidas de forma negativa dentro de si.

Como se sente durante as aulas.

O conhecimento corporal, os alongamentos, as técnicas de respiração e de relaxamento que são trabalhados dentro das técnicas corporais ajudam na liberação das cargas emocionais negativas, auxiliando na liberação das emoções crônicas guardadas na couraça corporal, essa exteriorização de sentimentos ocorre de forma positiva durante as aulas.

“Muito relaxada. O estresse vai embora, me sinto muito bem”.

Participante 05

“Feliz, alegre. É o melhor momento. Descontraída”.

Participante 01

“Muito bem, muito feliz”.

Participante 12

“Me sinto feliz. Aqui é uma família pra gente”.

Participante 04

Estado físico e emocional após as aulas.

“Me sinto muito bem. O cansaço diminui, o corpo fica mais leve”.

Participante 02.

“Muito maneira. Me sinto mais leve e feliz”.

Participante 04

“Calma, alegre e feliz”.

Participante 06

“Emocional: Calma e serena. Físico: totalmente sem dor”.

Participante 14

A partir das experiências negativas vividas a tensão corporal aumenta, mas com o convívio e o trabalho em grupo, abrem-se as oportunidades para cada indivíduo entrar em contato com o próprio corpo e com o outro, tornando-os aptos a dar e receber estímulos, potencializando um processo de alterações internas. Os relatos citados corroboram com o estudo de Bergamaschi (2002), que afirma que a diminuição do cansaço e minimização dos fatores emocionais negativos está ligada a um maior conhecimento do seu próprio corpo.

A importância do toque sensitivo.

O toque é umas das ferramentas mais importantes no trabalho de corporeidade, é através dele que a energia de um indivíduo passa para o outro contribuindo para a passagem e/ou transferência de emoções internas, há quem não seja receptivo ao toque, mas esses indivíduos aprendem com as técnicas corporais que esse é um ponto importante para a liberação e entendimento de suas profundas emoções.

“É relaxante, agradável. Muito importante para a saúde, para o bem-estar”.

Participante 01

“Muito bom. Me sinto bem aliviada”

Participante 11

“O toque é muito importante. Você fica renovada porque você fica muito relaxada”.

Participante 05

“Gratificante, me sinto bem relaxada”.

Participante 09

Para Lopes et al (2009), que em sua pesquisa utilizou o “toque-tato”, ou seja, objetivou o contato físico em seu trabalho, o toque foi uma ferramenta importante e significativa para diminuir o estresse, assim como os fatores associados a ele, como dor, desconforto e até mesmo a depressão.

Diferença no estado físico e emocional após as aulas.

As diferenças no humor, no estado físico e até mesmo no aspecto emocional da cada participante podem ser notados durante as aulas de consciência corporal, visto que as mesmas contribuem para que essas mulheres aliviem suas tensões adquiridas diariamente no seu convívio social. Ao saírem da aula todas mostram um

sorriso no rosto e se dizem relaxadas tornando os problemas diários mais fáceis de serem resolvidos o que vai ao encontro do trabalho de Bergamaschi, 2002 no qual ele afirma em pesquisa sobre a Ginástica Laboral que esta ajudou na redução da fadiga e regulação do sono de trabalhadores do setor industrial, indo ao encontro aos resultados da nossa pesquisa

“Eu noto que entro tensa e saio tranquila e pronta para resolver todos os problemas”.

Participante 14

“Muito bom, agradavelmente de bem com a vida, durmo bem demais”.

Participante 01

“Sinto muita diferença. Estou muito satisfeita e feliz também”.

Aluna04

O trabalho corporal no ser humano gera mudanças emocionais, físicas, psicológicas, e sociais tão profundas que são capazes de mudar por completo a vida de uma pessoa. Os indivíduos que são conscientizados a conhecer seu corpo passam a enxergar o mundo de outra forma. Antes as emoções que eram contidas estão agora liberadas de forma positiva, é necessário transformar seu corpo em algo para receber energias positivas e descobrir um universo cheio de descobertas ganhando um contato mais intimista com as pessoas ao seu redor.

5 CONCLUSÃO

Trabalhar com o ser humano e seu corpo é muito complexo. São inúmeras as barreiras que precisam ser ultrapassadas para chegar a resultados satisfatórios. O corpo por ser um invólucro cheio de emoções, conflitos internos e externos, faz com que o trabalho corporal seja um desafio a ser encarado com o intuito de ajudar as pessoas que têm comprometimentos físicos, psicológicos e emocionais, sobretudo, devido aos fatores estressantes, os quais levam aos sintomas de estresse e ansiedade, podendo garantir uma maior qualidade de vida a partir do relaxamento do corpo e mente através das técnicas corpóreas.

Foram identificados a partir da análise dos dados da Escala de Estresse Percebido (EEP) relacionados às questões sócio demográficas que a população da nossa pesquisa apresentou graus variados de estresse, independente da idade e dos fatores associados ao estilo de vida que elas apresentam.

Os resultados alcançados ao final da pesquisa mostraram que o conhecimento da corporeidade e a prática da mesma na vida das pessoas, auxiliam na redução do estresse garantindo alegria e bem estar aos indivíduos que participam dessas aulas. As técnicas corporais vivenciadas no Projeto de Extensão de Consciência Corporal proporcionaram melhorias no aspecto físico e emocional das participantes corroborando com diversos estudos feitos na área, que afirmam o quanto a percepção corporal e relaxamento auxiliam positivamente a vida dessas pessoas.

ABSTRACT

New awareness rising methods and holistic knowledge techniques about the body in order to relieve stress, tension, corporal and mental blockades have been used to enable relaxation as well as body and mind well-being. The aim of this research, developed with a group of fifteen women participating in the Body Awareness Extension Project, was to identify the stress level and the effects of corporal techniques on its minimization. A transversal, analytical and descriptive study, with a quantitative-qualitative approach, it was carried out during the months of May and June 2014 at the Paraíba State University – UEPB. Data were collected by means of an identification card, of the Perceived Stress Scale (PSS) and of an open question quiz about the participants' physical and emotional conditions. Data analysis was derived from data tabulation in Excel 2010 and statistical analysis by means of the SPSS software version 20.0. The statements that integrate the experience report of the participants shall be presented on the basis of analytical categories. The Perceived Stress Scale average score found was 19.40, indicating a moderate stress level. According to the participants, the techniques of body awareness were very important, once that with the knowledge of such techniques, it became easier to control the stress, which made them more relaxed in their everyday life. The study has shown that corporal work may help not only diminish stress causing factors, but also enable body and mind well-being.

Keywords: Body awareness; corporeity; stress.

REFERÊNCIAS

- AREIAS, M.E. Q; GUIMARÃES, L.A.M. Gênero E Estresse Em Trabalhadores De Uma Universidade Pública Do Estado De São Paulo. **Psicologia em Estudo, Maringá**, v. 9, n. 2, mai./ago., 2004.
- BACHION, M. M. et al. Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e Estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. **Rev. Min. Enf.**, 2(1):33-9, jan./jun., 1998.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 1977.
- BERGAMASCHI, E C; DEUTSCH, S; FERREIRA, E.P. Ginastica Laboral: Possíveis Implicações Para As Esferas Física, Psicológica e Social. **Atividade Física e Saúde**, v 7, nº 3, 2002.
- BLESSMANN, E,J. **Corporeidade e Envelhecimento: O significado do Corpo na Velhice**. Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Programa de Pós- Graduação. Escola de Educação Física. Porto Alegre, 2003.
- BRÊTAS, J.R.S; SANTOS, F.Q. Oficina De Vivência Corporal: Movimento, Reflexão E Apropriação De Si Mesmo. **Rev Esc Enferm USP**; 35(3):242-8, 2001.
- CALAIS, S. L; ANDRADE, L. M. B. de; LIPP, M. E. N. Diferenças de Sexo e Escolaridade na Manifestação de Stress em Adultos Jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 16(2), 2003.
- DAMÁSIO, A. **O Mistério da Consciência: Do Corpo e das emoções ao conhecimento de si**. Tradução de Laura Teixeira Mota. São Paulo: Companhia das Letras, 200.
- ECKERDT, N. da S; CORRADI-WEBSTE C. M. Sentidos sobre o hábito de fumar para mulheres participantes de grupo de tabagistas. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** May-Jun; 18(Spec):641-7, 2010.
- JOÃO, R. B; BRITO, M. Pensando A Corporeidade Na Prática Pedagógica Em Educação Física À Luz Do Pensamento Complexo. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, V.18, N.3, Jul./Set., 2004
- LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Rev. Psiqu. Clín.** 28 (6): 2001.
- LOPES, R.F. et al. Toque: ferramenta terapêutica no tratamento geriátrico e gerontológico. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 3, set./dez. 2009.
- LUFT, C. Di B et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Rev Saúde Pública**; 41(4):606-15, 2007.

- MALAGRIS, L. E. N; FIORITO, A. C. C. **Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde.** Estudos de Psicologia I Campinas I 23(4) I 391-398 I outubro - dezembro 2006.
- MARGIS, R et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **R. Psiquiatr. RS**, 25'(suplemento 1): 65-74, abril 2003.
- MAUSS, M. As Técnicas Corporais 1934.
- MENDES, M.S. O Corpo no Processo Terapêutico. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 21 [4], 2011.
- MENDES, M. F. Movimentos Anti-Estresse: A vida na Terceira Idade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO -AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD- ROM. [ISBN – 978-85- 87691 -13-2].
- NUNOMURA, M; Teixeira, L. A. C; CARUSO, M. R. F. Nível de Estresse em Adultos após 12 Meses De Prática Regular de Atividade Física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 3, Número 3, 2004.*
- POLAK, Y. N. DE S. **A Corporeidade Como Resgate Do Humano Na Enfermagem.** Tese apresentada ao Curso de Pós-Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina para obtenção do título de Doutor em Filosofia de Enfermagem. Florianópolis 1996.
- ROCHA, L. E; DEBERT-RIBEIRO, M. Trabalho, saúde e gênero: estudo comparativo sobre analistas de sistemas. **Rev Saúde Pública**; 35(6), 2001.
- SADIR, M. A; LIPP M. E. N. As Fontes De Stress No Trabalho. *Revista de Psicologia da IMED*, vol.1, n.1, 2009.
- SADIR, M. A; BIGNOTTO, M. M; LIPP, M. E. N. Stresse qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paideia** jan.-abr. Vol. 20, No. 45, 2010.
- SOUZA, Â. M. A. Grupo Terapêutico Com Mulheres Com Transtornos De Ansiedade: Avaliação Pela Escala De Ansiedade De Hamilton. **Rev. RENE.** Fortaleza, v. 9, n. 1, jan./mar.2008.
- SOUSA-FILHO, P.G. Corporeidade, Criatividade E Inteligência Emocional. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino América. **Anais**, XIII, VIII, II, 2008.
- TEBCHERANI, V. B. **A Incidência Do Estresse Gerado Pelas Atividades Dos Profissionais De Arquitetura.** Monografia apresentada para obtenção do título de Especialista no Curso de Pós Graduação em Gerenciamento de Obras, Departamento Acadêmico de Construção Civil. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR. 2012.
- VALLE, L. Santos; SOUZA, V. F. de; RIBEIRO, A. M. Estresse e ansiedade em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise. **Estudos de Psicologia.** Campinas 30(1) janeiro – março, 2013.

ZANCHETTA, C.; BARBIERI, D. O estresse no seu corpo: aprenda a transformá-lo em energia. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais**. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0].

ANEXO

ANEXO I

Escala do Stresse Percebido

Perceived Stress Scale – PSS (10 item)

Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983)

Nome _____ Data _____

Instrução: Para cada questão, pedimos que indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, **durante o último mês**. Apesar de algumas perguntas serem parecidas, existem diferenças entre elas e deve responder a cada uma como perguntas separadas. Responda de forma rápida e espontânea. Para cada questão indique, com uma cruz (X), a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.

| Neste último mês, com que frequência... | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Você tem se sentido nervoso e “estressado”? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

APÊNDICES

Apêndice A
FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Iniciais: _____

Dados sócio-econômicos e estilo de vidas

1. Gênero: Masculino Feminino

2. Idade: _____

3. Naturalidade: _____

4. Estado Civil:

Solteiro Casado Viúvo Divorciado União estável

5. Qual o seu nível de instrução?

Sem instrução formal

Ensino infantil (até a alfabetização)

Fundamental 1 (1 a 4ª série/1º grau)

Fundamental 2 (5ª a 8ª série/1º grau)

Médio (1ª a 3ª/2º grau)

Ensino Superior

Pós-graduação

6. Qual a sua ocupação/profissão anterior/atual:

7. Qual a religião do Sr (a):

8. Com relação aos hábitos do dia a dia. O(a) Sr. (a) pratica atividade física ou algum esporte?

Não Sim

Qual? _____

Com que frequência? _____

9. O(a) Sr. (a) fuma ou fumou?

Sim Não Parou

Se sim. Há quanto tempo fuma?

Qual a frequência? _____

Se parou. Há quanto parou? _____

10. O(a) Sr. (a) consome ou já consumiu bebidas alcoólicas?

Sim Não Parou

Se sim. Há quanto tempo fuma?

Qual a frequência? _____

Se parou. Há quanto parou? _____

Apêndice B
ROTEIRO DE ENTREVISTA

Nome: _____

Iniciais: _____

Idade: _____

01. Como você caracteriza seu estado físico e emocional antes de chegar às aulas?

02. Como você se sente durante as aulas?

03. Qual a importância do toque para você?

04. Após as aulas como você caracteriza seu estado físico e emocional?

05. Você tem notado diferença no seu estado físico e emocional após as aulas?
