

Avaliação da Segurança e da Acessibilidade dos Espaços Gimnodesportivos a Pessoas com Mobilidade Condicionada

Assessment of safety and accessibility of sports facilities for people with conditioned mobility

M. Maria Manuel^a; Azevedo, Rui^b; Machado, Osvaldo^b; Martins, Maria Cristina^a; Aguiã, Rita^a

^a Instituto Superior da Maia Av. Carlos Oliveira Campos 4475-690 Avioso S. Pedro, Maia
mmartins@docentes.ismai.pt; mmartins@docentes.ismai.pt; EST20305@alunos.ismai.pt

^b Serviço de Apoio Técnico à Segurança no Trabalho, Instituto Superior da Maia Av. Carlos Oliveira Campos 4475-690 Avioso S. Pedro, razevedo@maieutica.ismai.pt, omachado@maieutica.ismai.pt

RESUMO

Este presente trabalho pretende-se despertar um maior interesse, da comunidade científica e das entidades gestoras dos espaços desportivos, pelos indivíduos com mobilidade condicionada ou reduzida, promovendo o desenvolvimento de soluções técnicas e de materiais cada vez mais adaptados, que permitam a atenuação das desvantagens provocadas pelas deficiências. O trabalho tem como objectivos, por um lado, verificar a segurança e a acessibilidade de espaços gimnodesportivos a pessoas com mobilidade condicionada, por outro, avaliar os motivos que levam esta mesma população a tão baixos índices de prática gimnodesportiva. Para tal, com auxílio de normas e da legislação portuguesa, transcrita de directivas da Comunidade Europeia, efectuou-se uma lista de verificação com todos os itens que as instalações desportivas deveriam cumprir para uma boa acessibilidade e segurança das pessoas com mobilidade condicionada. Simultaneamente, realizou-se um outro questionário dirigido a estas pessoas com questões relativas à sua vontade e aptidão para frequentar espaços gimnodesportivos. Este questionário foi distribuído na área do grande Porto, a utentes de Centros de Reabilitação e Clínicas de Fisioterapia. Os resultados obtidos, através da lista de verificação, permitem o conhecimento das conformidades e inconformidades dos respectivas instalações desportivas, verificando-se existirem ainda muitas barreiras impeditivas à participação de pessoas com mobilidade reduzida. 24 pessoas com incapacidade permanente dos membros inferiores (paraplégicos) responderam ao questionário sobre a vontade e aptidão para a actividade física. 8% tinham oferta de actividade desportiva na zona onde residem e apenas 5 (21%) praticavam alguma actividade física. O principal motivo apresentado para não praticarem qualquer actividade foi a falta de instalações desportivas adaptadas. Todos os inquiridos consideraram tirar benefícios com a prática desportiva. Os benefícios apontados foram: bem estar geral, desenvolvimento da componente psicomotora (coordenação, equilíbrio, postura corporal,...), da condição física (força, resistência, flexibilidade, ...) e da integração social e qualidade de vida. Os indivíduos consideraram, além do bem-estar, a ocupação do tempo, a saída da rotina, para além do bem-estar, os principais motivos pelos quais lhes agradaria a prática de exercício físico.

Palavras-chave: acessibilidade, segurança, instalações desportivas, mobilidade condicionada

ABSTRACT

This study is intended to foment interest growth, of the scientific community and entities running sports facilities, for people with reduced or conditioned mobility, promoting development of technical solutions and evermore suitable materials allowing the decrease of the disadvantages brought about by disabilities. This paper aims to verify safety and accessibility of sports facilities to people with conditioned mobility and to appraise the reasons why this specific group has such low numbers of gymnastics/sports practice. A checklist was made based on Portuguese legislation, including several aspects that Gymnastics/sports facilities should uphold in order to provide good and safe access to people with conditioned mobility. Simultaneously, an enquiry was held, in order to analyze the opinion of conditioned people about their will and aptitude to frequent sports facilities. This inquiry was conducted with people with reduced mobility in the metropolitan area of Oporto's Rehabilitation Centers and Physiotherapy Clinics. The results obtained through the inquiry give knowledge of the conformities and unconformities of each gymnastics/sports facility and help to determine the existence of barriers inhibiting the practice of sport by people with conditioned mobility. 24 people with permanent disabilities of the lower limbs (paraplegics) answered the enquiry regarding aptitude and will to perform physical activity. 8% had facilities offering sporting activities in the surrounding area of their residence and only 5 (21%) did practice physical activity. The main reason presented for the non-practicing of any kind of activity was the lack of suitable facilities. All of the involved regard sports activities as being beneficial. The benefits pointed out were; general well being, psychomotor development (Coordination, balance, posture,...); Physical condition (Strength, resistance, flexibility,...) and the social integration and quality of life. Furthermore, the individuals invoke the occupying the occupation of free time, the breaking with the routine besides the well being as the prime reasons why they would like to take part in physical activities.

Keywords: accessibility, safety, sports facilities, conditioned mobility

INTRODUÇÃO

Um em seis cidadãos da União Europeia (UE) é portador de uma deficiência mais ou menos profunda, o que afecta cerca de 80 milhões de pessoas que se vêem impedidas de participar plenamente na sociedade e na economia devido a barreiras físicas e comportamentais (Comissão Europeia, 2010). Falcato e Bispo (2006) afirmam que todos os cidadãos têm mobilidade condicionada pelo menos em parte da sua vida, quando são idosos, pais de filhos pequenos, e referem que mobilidade condicionada é a condição de todas as pessoas que têm dificuldade de interacção com o meio, os produtos, os equipamentos e os serviços, dadas as barreiras que estes lhe colocam ao nível da mobilidade, da orientação, da comunicação ou do acesso à

informação. Ramilo (1983) afirma que a autonomia de uma pessoa não depende só do estado de saúde, mas também, do envolvimento físico do espaço onde se encontra. A prática desportiva revela-se um instrumento privilegiado de intervenção em indivíduos portadores de deficiência. A nível do próprio indivíduo, o desporto poderá contribuir para o desenvolvimento da condição física (aumento da força, da resistência, da flexibilidade), o desenvolvimento psicomotor (melhoria do controlo postural na coordenação motora, no equilíbrio), o desenvolvimento cognitivo, promoção da sensação de bem-estar e equilíbrio, prevenção de estados depressivos, redução da irritabilidade e agressividade (Instituto do Desporto de Portugal, 2008). A Organização Mundial de Saúde (1980) afirma que o desporto tem várias vertentes designadamente a competitiva, a recreativa e a terapêutica. A nível social, o desporto promove, também, a integração dos indivíduos portadores de deficiência, dando o mérito às capacidades dos indivíduos e não às suas dificuldades.

A Constituição da República Portuguesa consagra no seu Artigo 79º, o direito à cultura física e ao desporto para todos os cidadãos. Do mesmo modo, a Carta Europeia do Desporto para Todos: as Pessoas Deficientes, aprovada pelo Conselho da Europa, reconhece a actividade física como "um meio privilegiado de educação, valorização do lazer e integração social". A Lei nº 38/2004 de 18 de Agosto "Lei de Bases da Prevenção, Habilitação, Reabilitação e Participação das Pessoas com Deficiência" reforça o valor da prática desportiva para os cidadãos portadores de deficiência, cabendo ao estado a adopção de medidas necessárias para assegurar o acesso da pessoa com deficiência à prática do desporto, incluído o de alta competição. O Decreto-Lei 123/97 de 22 Maio torna obrigatória a adopção de normas técnicas básicas de eliminação de barreiras arquitectónicas em edifícios públicos, equipamentos colectivos e via pública para melhorar a acessibilidade das pessoas com mobilidade condicionada. Posteriormente, o Decreto-Lei 163/2006 de 8 de Agosto revoga o anterior com novas normas técnicas de acessibilidade a pessoas com necessidades especiais aplicadas às instalações e espaços circundantes. O Decreto-Lei n.º 100/2003, de 23 de Maio, constitui-se como mais um elemento na consolidação do regime de instalação e funcionamento das instalações desportivas de uso público, aprovando o regulamento das condições técnicas e de segurança a observar na concepção, instalação e manutenção das balizas de futebol, de andebol, de hóquei e de pólo aquático e dos equipamentos de basquetebol existentes nas instalações desportivas de uso público. Com o presente trabalho pretende-se despertar um maior interesse, da comunidade científica e das entidades responsáveis dos espaços desportivos, pelos indivíduos com mobilidade reduzida, promovendo o desenvolvimento de soluções técnicas e de materiais cada vez mais adaptados, que permitam a atenuação das desvantagens provocadas pelas deficiências. O trabalho tem como objectivos, por um lado, verificar a segurança e a acessibilidade de espaços desportivos a pessoas com mobilidade condicionada, por outro, averiguar a motivação pela prática de exercício físico destas mesmas pessoas.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Com o auxílio de normas e legislação Portuguesa, nomeadamente o Decreto-Lei 163/2006, de 8 de Agosto e o Decreto-Lei n.º 100/2003, de 23 de Maio, elaborou-se uma lista de verificação, ("check-list"), com todos os requisitos que as instalações desportivas deveriam cumprir para uma boa acessibilidade e segurança das pessoas com mobilidade condicionada. Embora a lista de verificação contemple várias secções: acesso exterior; rampas e escadas; acesso interior; ascensor; circulação interior; instalações sanitárias (balneários e vestiários); instalações desportivas, piscinas, espaços para estacionamento de viaturas. Este estudo incidirá essencialmente nas secções mais específicas dos recintos desportivos, nomeadamente balneários, vestiários e equipamentos desportivos.

A lista de verificação foi aplicada a 11 complexos/recintos desportivos públicos da área do grande Porto após a devida autorização camarária.

O questionário aplicado às pessoas com mobilidade condicionada foi dividido em três partes: a primeira parte relativa à caracterização da amostra/ dados pessoais; a segunda parte relativa à prática de actividade física e a terceira parte relativa à motivação e benefícios da prática.

Este questionário foi distribuído a pessoas com mobilidade reduzida da área do grande Porto, contactadas através de Centros de Reabilitação e Clínicas de Fisioterapia.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Lista de Verificação dos Complexos/Instalações Desportivas

3.1.1. Balneários e Instalações Sanitárias

A figura 1 apresenta o grau de conformidade obtido para os balneários e instalações sanitárias, em relação à legislação em vigor.

Verificou-se que em 81,8% dos casos, as portas das instalações sanitárias/cabines são de correr ou de batente abrindo para fora, dotadas, em 90,9% dos casos, de dispositivos de operação das portas com a altura compreendida entre 0,8m e 1,1m e com a distância do bordo exterior da porta não inferior a 0,05m, sendo que a largura dos vãos de porta não possui valor inferior a 0,77m em 72,7% dos casos.

Quanto à superfície do lavatório verifica-se que estão contempladas, na totalidade das instalações visitadas, as dimensões e a altura indicados na legislação, assim como a área mínima necessária para transferência da pessoa para cadeira de rodas.

No que se refere aos controlos/mecanismos operáveis e acessórios verifica-se os controlos de torneira de escoamento, válvulas de descarga de sanita e respectivos acessórios, tais como suportes de toalhas, saboneteiras, suportes de papel higiénico não cumprem com os requisitos da legislação em vigor, na medida em

... não podem ser operados por uma mão fechada, oferecem uma resistência mínima, e requerem uma pressão firme e rotação do pulso.

... relação às características dos espelhos verifica-se que em 45,5% dos casos está assegurado o uso por uma pessoa sentada num banco e por uma pessoa de pé, estando a base inferior do espelho a uma altura do piso não inferior a 0,9m e o bordo superior do espelho a uma altura não inferior a 1,8m.

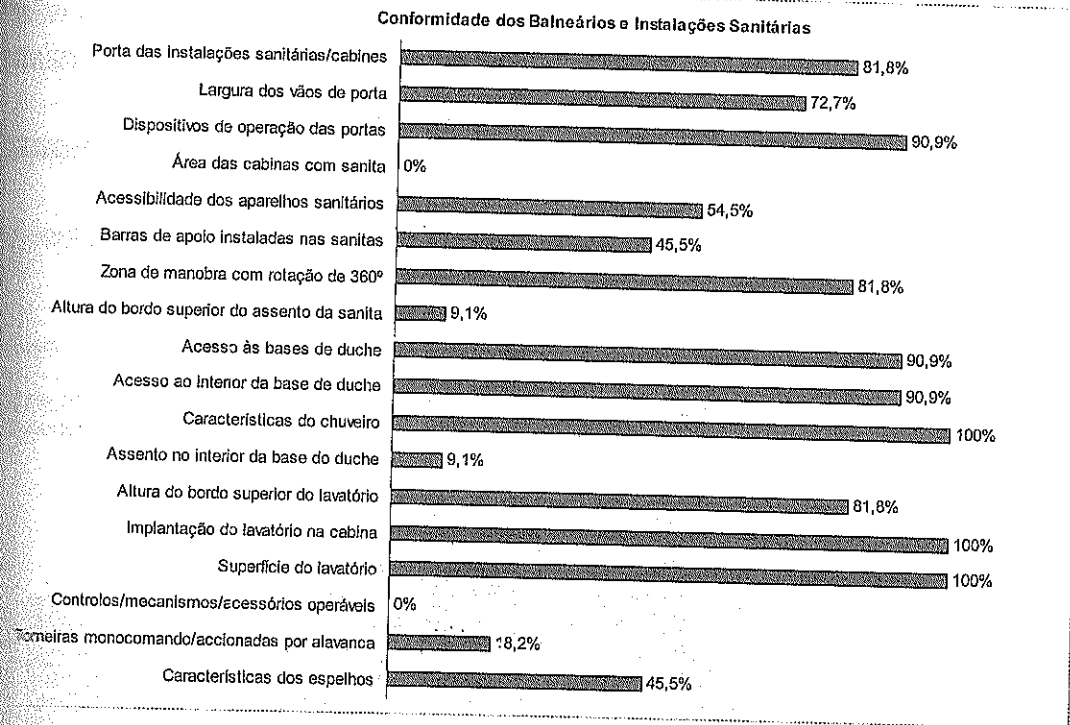


Figura 1 – Características dos balneários e instalações sanitárias em conformidade com a legislação e normas técnicas.

... verifica-se que os complexos desportivos, onde a sanita acessível se encontrava cabinada, as dimensões da zona não cumpriam as dimensões mínimas (2,2 x 2,2m) exigidas por lei, não permitindo, assim, o acesso a cadeiras de rodas. Por sua vez, apenas em 9,1% dos casos a sanita possuía uma altura do piso ao bordo do assento de 0,45m ($\pm 0,01$ m). Os resultados mostram, ainda, que a maior parte das sanitas (54,5%) não tinham barras de apoio amovíveis e estas, quando existentes, não se encontram com a altura e com o comprimento regulamentares.

... nos 11 complexos desportivos, apenas 1 (9,1%) tinha duchas com assento no interior da base. Verificou-se que este assento possuía dimensões de acordo com a legislação em vigor, bordos arredondados, superfície antiderrapante, rebatível e fixo quando em uso.

2.2. Vestiários

... nos vestiários, apenas em 27,3 % dos casos existia, pelo menos, um conjunto de cabides/cacifos e espelhos acessíveis a pessoas com limitação de mobilidade e em cadeiras de rodas. Em nenhum dos vestiários existia um banco fixo, embora os bancos existentes apresentassem as dimensões regulamentares (0,4mx0,8m). Porém, 18,2% não tinham uma altura do piso ao bordo superior de 0,45m ($\pm 0,02$ m).

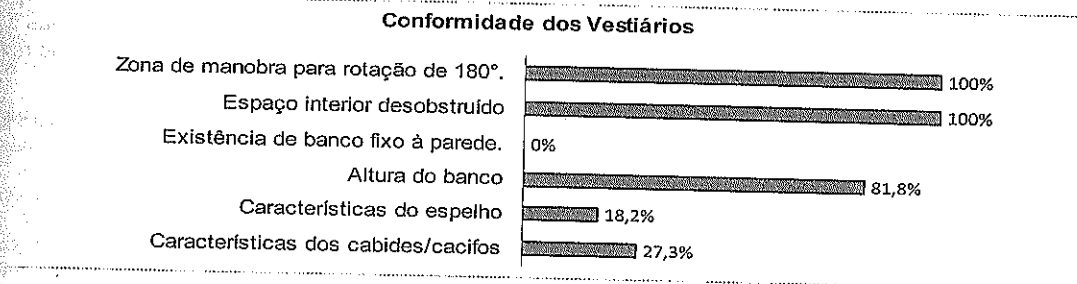


Figura 2 – Características dos vestiários em conformidade com a legislação e normas técnicas.

3.1.3. Equipamentos Desportivos

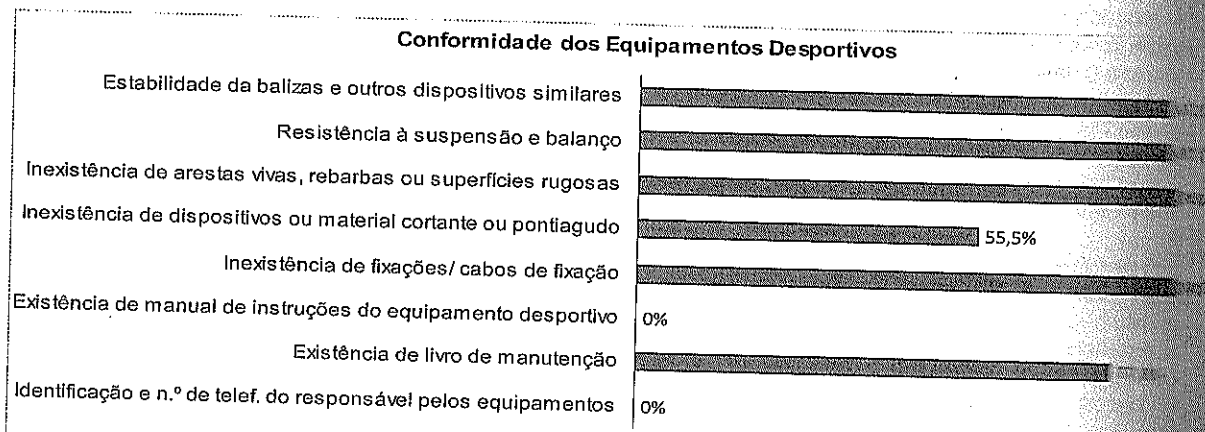


Figura 3 – Características dos equipamentos desportivos em conformidade com a legislação e normas técnicas.

Relativamente aos equipamentos desportivos, 11,1% das balizas de futebol, andebol, hóquei, não se encontravam estáveis, nem ofereciam resistência à suspensão e balanço. Na Figura 4 pode-se visualizar a pormenorizado esse facto.

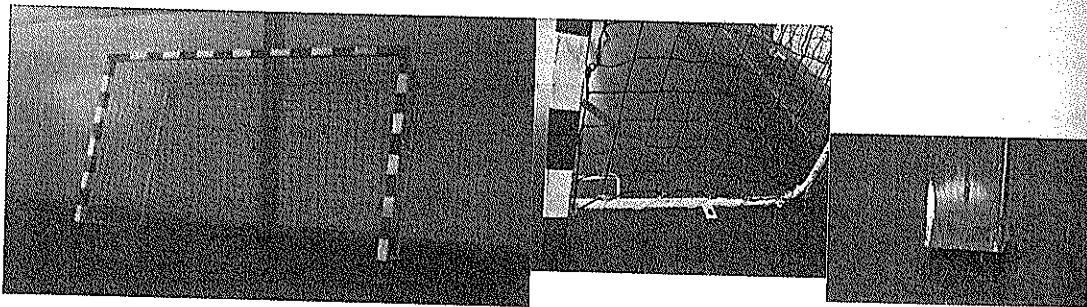


Figura 4 – Baliza não estável, com pormenores.

De acordo com a legislação vigente, a entidade responsável pelos equipamentos desportivos deve possuir um manual de instruções, que indique as condições de instalação do respectivo equipamento desportivo, bem como os avisos inerentes à sua utilização. Nenhum dos complexos analisados possuía manual de instruções, nem livro de manutenção, com uma listagem completa e detalhada dos equipamentos desportivos, registo de reparações das principais acções de manutenção efectuadas e o registo das reclamações e dos acidentes. Ainda de acordo com a legislação em vigor deverá existir, em espaços onde se encontrem instalados equipamentos desportivos, informação visível e facilmente legível com indicação do telefone mais próximo, do número do responsável pelos equipamentos e do número nacional de socorro. Tal informação, também, era inexistente, na totalidade dos complexos desportivos analisados.

3.2 Resultados dos questionários

A amostra estudada compreendeu 24 pessoas com limitação permanente nos membros inferiores (paraplegicos), 6 dos quais (25%) sofriam, também, limitações nos membros superiores. As idades dos inquiridos está compreendida entre 25 e 42 anos (idade média 33; idade mediana 33,5). Todos os elementos tinham conhecimento da existência de actividades físicas adaptadas. No entanto, dos inquiridos, apenas 2 (8%) tinham oferta de actividade desportiva/lazer, na zona onde residiam e apenas 5 praticavam alguma actividade física/desporto. Os motivos associados à falta de prática desportiva dos entrevistados encontram-se apresentados na Figura 5.

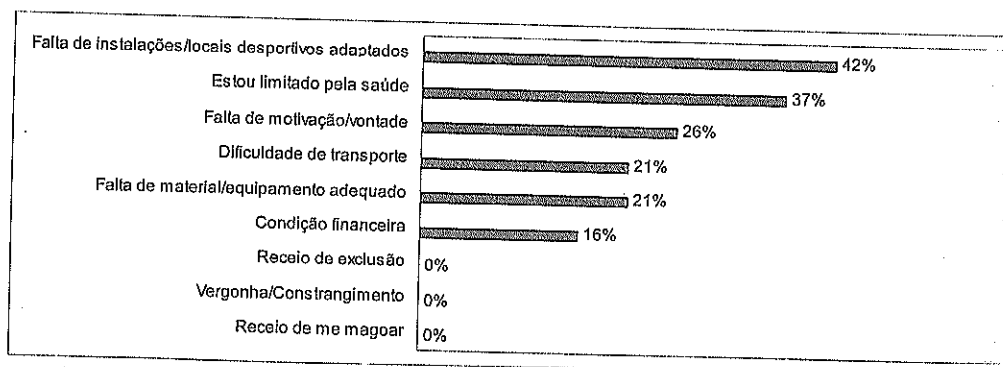


Figura 5 – Motivos que levam os inquiridos a não praticarem actividade física (em percentagem).

A falta de instalações desportivas adaptadas é o motivo mais apontado para a não prática de exercício físico. No entanto, todos consideraram que a prática de actividade física lhes traria benefícios (Figura 6). 75% dos inquiridos consideraram o bem-estar geral um dos benefícios, seguido de uma melhoria da componente psicomotora (59%) e da condição física (55%).

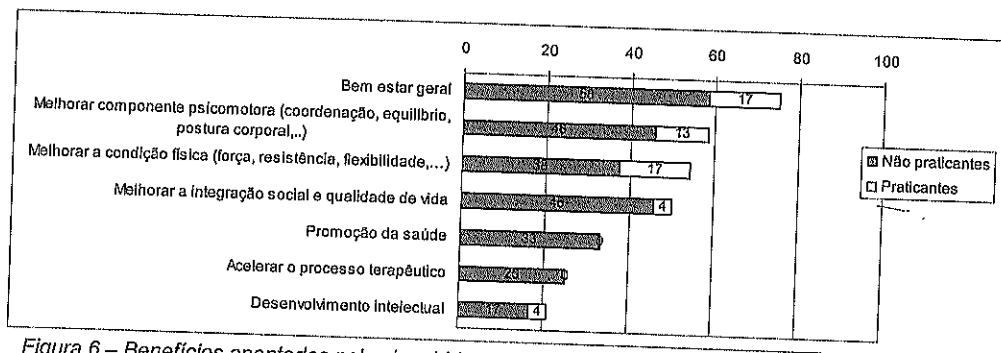


Figura 6 – Benefícios apontados pelos inquiridos para a prática de actividade física (em percentagem).

Relativamente aos motivos pelos quais agradaria aos inquiridos praticar exercício físico, os resultados estão plasmados na Figura 7. Mais uma vez, o bem-estar geral é o motivo mais apontado (63% dos inquiridos), seguido de convívio (46%), manter-se ocupado (41%) e sair da rotina (37%).

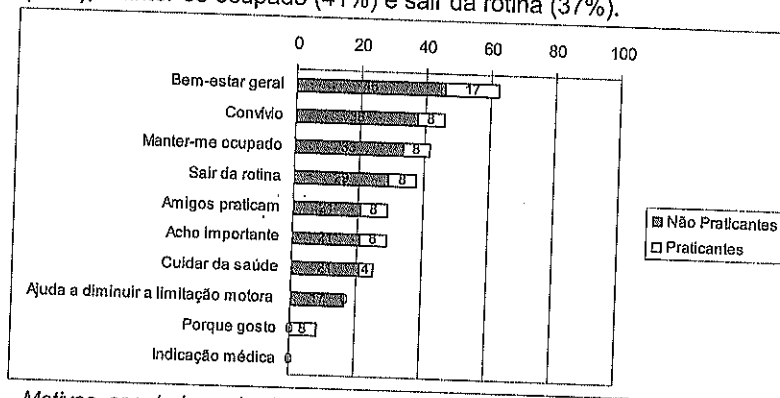


Figura 7 – Motivos apontados pelos inquiridos para a prática de actividade física (em percentagem).

4. CONCLUSÕES

As inconformidades encontradas nas instalações desportivas comprometem a participação activa de pessoas com mobilidade condicionada, em particular, pessoas em cadeiras de rodas. Existem várias barreiras arquitectónicas, obstáculos que têm de ser eliminados. Atendendo a que o universo do desporto tem várias vertentes, entre as quais a terapêutica, aplicável às populações condicionadas na mobilidade, promotora da integração social e da qualidade de vida, esta não está a ser devidamente explorada. As barreiras encontradas dão corpo à insatisfação dos inquiridos, quanto à falta de instalações/locais desportivos adaptados. Esta constatação torna-se ainda mais grave quando se verifica que a população em estudo reconhece vários benefícios e motivos para a prática de exercício físico. Ainda que exista legislação e normas técnicas que permitiriam às pessoas com mobilidade reduzida o acesso a todos os sistemas e serviços da comunidade, esta não é cumprida. Por outro lado, a falta de segurança, para qualquer indivíduo, em algumas das instalações desportivas está também presente.

5. AGRADECIMENTOS

Agradece-se a colaboração do Centro de Reabilitação Profissional de Gaia, Arcozelo, Vila Nova de Gaia; da Clínica de Fisioterapia FISIMAIA, Maia, e da Clínica Médica Arrifana de Sousa, Lda., Penafiel.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comissão Europeia (2010). *Estratégia Europeia para a Deficiência 2010-2020: Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões*. Bruxelas, 15 Novembro COM (2010) 636.
- Conselho da Europa (1988). *Carta Europeia do Desporto para Todos: as Pessoas Deficientes (Desporto e Sociedade - Antologia de Textos nº 105)*. Lisboa: Ministério da Educação, Direcção Geral dos Desportos.
- Constituição da República Portuguesa, artigo 79º. (sexta revisão constitucional) operada pela Lei Constitucional n.º 1/2004, de 24 de Julho.
- Decreto-Lei 123/97 de 22 Maio.
- Decreto-Lei n.º 100/2003, de 23 de Maio.
- Decreto-Lei n.º 163/2006 de 8 de Agosto.
- Correia, J.; Bispo, R. (2006). *Design inclusivo – Acessibilidade e usabilidade em produtos, serviços e ambientes*. Centro Português de Design.
- Associação do Desporto de Portugal, 2008. <http://www.idesporto.pt/contendo.aspx?id=27&idMenu=4>
- Decreto-Lei n.º 33/2004 de 18 de Agosto *Lei de Bases da Prevenção, Habilitação, Reabilitação e Participação das Pessoas com Deficiência*.
- Organisation Mondiale de la Santé (1980). *Classification Internationale des Handicaps: Déficiences, Incapacités et Désavantages*. Paris: Éditions Inserm.
- Quilica, M.T. (1986). *O envelhecimento*. ISEF-UTL, Lisboa.

Factores de risco de stress relacionado com o trabalho e níveis de stress percebido no corpo académico: estudo numa instituição do ensino superior politécnico

Sabino, Ana^a; Santos, Margarida^b; Carvalhais, José^c; Carolino, Elisabete^d

^a aigsabino@gmail.com

^b Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, margarida.santos@estesl.ipl.pt

^c Faculdade de Motricidade Humana, jcarvalhais@fmh.utl.pt

^d Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, elisabete.carolino@estesl.ipl.pt

RESUMO

Este estudo teve como objectivos a identificação dos factores de risco de stress relacionado com o trabalho e a avaliação do nível de stress percebido e a análise de eventuais relações de factores de risco, entre si, e com o nível de stress percebido. O estudo seguiu uma orientação cognitivo-transaccional. A recolha de dados foi realizada por bateria de questionários que incluíam dados demográficos, identificação dos factores de risco de stress relacionado com o trabalho e avaliação do nível de stress percebido. Verificou-se que, os factores de risco considerados mais stressantes se situaram nas dimensões "exigências" e "controlo", seguidos das dimensões "carreira", e "equilíbrio da vida pessoal e profissional". Considerando os resultados das dimensões "exigências" e "controlo", parece existir um nível de exigências e baixo nível de controlo, estando ambas as dimensões identificadas como stressantes. Destaca-se, ainda, a dimensão "equilíbrio da vida pessoal e profissional" pelo facto de todos os factores de risco relacionados com a interferência da vida profissional na vida pessoal, terem sido avaliados como stressantes. Em relação ao nível de stress percebido, verificou-se que a maior percentagem da amostra (54,17%) tem um nível de stress percebido médio e cerca de 25% da amostra tem um nível de stress elevado ou muito elevado. Correlacionado as dimensões de factores de risco de stress, verificaram-se correlações positivas entre a dimensão "exigências" e o "equilíbrio da vida pessoal e profissional"; entre as dimensões "controlo" e "carreira" e a dimensão "exigências"; e entre a dimensão "relações interpessoais" e todas as outras dimensões. Os resultados obtidos corroboram a Teoria Transaccional de Stress Ocupacional e permitiram, por um lado, reforçar a ideia de que a docência no ensino superior é uma actividade com riscos psicossociais associados ao stress e, por outro lado identificar os factores de risco considerados mais stressantes.

Palavras-chave:

stress relacionado com o trabalho, docentes, ensino superior, factores de risco psicossociais

ABSTRACT

This study aims to identify risk factors for work-related stress in polytechnic academics, to assess the perceived stress level and to identify possible relationships between risk factors, and of this with perceived stress level. The study followed a cognitive-transactional orientation. Data collection was performed by a questionnaire that included demographic data, identification of risk factors for work-related stress and assessing the level of perceived stress. It was found that the most stressful risk factors dimensions include "demands" and "control", followed by "career" and "work-life balance." Considering the results of "demands" and "control" dimensions, it seems to exist a high level of demands and low control, with both dimensions identified as stressful. It is noteworthy, though, "work-life balance" dimension because all work related stress risk factors evaluated as stressful are related to interference work in personal life. Regarding the perceived stress level, it was found that 54.17% of the sample has a medium perceived stress level and about 25% of the sample has a high or very high perceived stress level. Correlated risk factors dimensions, there were positive correlations between "demands" and "work-life balance"; between "control" and "change" with "demands" and between "relationships" and "work-life balance".

The results support the Transactional Theory of Occupational Stress and allowed to reinforce the idea that teaching in higher education is an activity with stress related psychosocial risks, and to identify the most stressful work related stress risk factors.

Keywords: Work related stress, academics, higher education, psychological factors.

1. INTRODUÇÃO

O stress é, hoje, considerado um problema social e de saúde pública pelas suas consequências quer ao nível da diminuição da qualidade de vida, e da saúde do indivíduo quer ao nível da actividade laboral (Comissão Europeia, 2002; Margis, Picon, Cosner & Silveira, 2003; Picon, Cosner & Silveira, 2003; Schneiderman, Spector & Siegel, 2005; Gunnar & Quevedo, 2007; Industrial Accident Prevention Association [IAPA], 2007). Especificamente em relação à actividade docente, estudos actuais suportam a ideia de que o ensino superior deixou de proporcionar um ambiente laboral com baixos níveis de stress percebido (Winefield et al., 2003) e de que a carreira de docente é uma das que apresenta níveis mais elevados de stress relacionado com o trabalho (Gerscha & Teumab, 2005).

Na realidade, um número alargado de investigações constatou que o stress relacionado com o trabalho no ensino superior está a aumentar e a generalizar-se de forma alarmante, resultando num impacto negativo significativo em diversos aspectos, especialmente ao nível do bem-estar físico e psicológico dos docentes (Olsen, 1993; Dey, 1994; Smith, Anderson & Lovrich, 1995; Melo, Gomes & Cruz, 1997; Doyle & Hind, 1998; Kinman, 1998; Gillespie, Walsh, Winefield, Dua & Stough, 2001; Winefield & Jarrett, 2001; Winefield et al., 2003; Tytherleigh, Webb, Cooper & Ricketts, 2005; Tannant, 2007; Zhang, 2007).

Em Portugal a avaliação do stress relacionado com o trabalho não é, ainda, uma prática comum e "...não são identificados estudos ou análises que nos permitam ilustrar as incidências verificadas na nossa realidade".

laboral", conforme apontado no Relatório de Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais em Portugal, de 2005 (Sousa et al., 2005, p.56).

Os resultados apontados por estes estudos, juntamente com o processo de profunda mudança que o ensino superior português tem vindo a sofrer nos últimos anos despoletam uma urgência na avaliação do stress relacionado com o trabalho nestes profissionais.

Tendo em consideração estes aspectos o presente estudo integrar uma linha de investigação mais alargada sobre o Stress nos docentes Universitários e tem como objectivos: identificar os stressores do corpo docente do ensino superior politécnico, avaliar o nível de stress percebido nestes docentes e identificar eventuais correlações entre dimensões de stressores e entre estas e o nível de stress percebido.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

No estudo participaram 52 docentes, o que corresponde a uma resposta de 60,5% da amostra de uma instituição de Ensino Superior Politécnico, que cumpria os seguintes critérios de selecção: ser docente em regime de tempo integral ou contratado a 100%, independentemente do vínculo à instituição e não ter estado ausente durante os dois meses que antecederam o estudo.

Caracterizando a amostra quanto à idade, 75% tinha uma idade inferior ou igual a 45 anos, variando entre 24 e os 56 anos, com $\bar{x} = 38$ anos ($s=8,81$). Quanto ao género e estado civil, a amostra era maioritariamente do género feminino (68,5%) e era casada ou vivia em união de facto (68,5%).

Em termos profissionais, a maioria da amostra (52,9%) possui o grau académico de mestre, e encontra-se a frequentar ciclos de estudos conferentes de grau académico (60,8%); 75% da amostra colabora a tempo integral com a instituição há nove anos, sendo a média de 5,86 ($s=5,05$), e 86% foram recrutados através de concurso estando 51,4% da amostra em contratação definitiva e 37,1% em contratação por período de três anos; 56,9% da amostra detém a categoria de Professor Adjunto, seguido de 23,5%, com a categoria de Assistente e de 13,6% com a categoria de Professor Coordenador.

O presente estudo seguiu uma orientação cognitivo-transaccional (Lazarus & Folkman, 1984). A recolha de dados para o presente estudo foi realizada por bateria de questionários: foram recolhidos dados demográficos e características da amostra relacionadas com a situação de trabalho, identificados os factores de risco e avaliado o nível de stress percebido.

O questionário para identificação dos factores de risco continha 100 itens, pontuados, cada um, de 0 para "a condição descrita não é aplicável", e de 1 a 5 para "a condição descrita é uma fonte de stress...", a que corresponde, respectivamente, "nunca", "raramente", "algumas vezes", "frequentemente" e "sempre". Os factores de risco distribuíram-se em 8 dimensões diferentes. A selecção das dimensões foi baseada, essencialmente, no *HSE Indicator Tool* (HSE, s.d.; HSE, 2007; Mackay, Cousins, Kelly, Lee & McCaig, 2004; Main, Glozier & Wright, 2005) completado por algumas dimensões apresentadas no *ASSET* (Faragher, Cooper & Cartwright, 2004; Johnson & Cooper, 2003). Foram consideradas as dimensões: **exigências** (26 factores de risco relativos a sobrecarga, subcarga, exigências mentais, responsabilidades, constricções de tempo, exigências relativas à interacção com estudantes); **controlo** (13 factores de risco relativos a pressões de tempo impostas, autonomia e liberdade de decisão e influência nas tarefas desempenhadas, nas condições de trabalho e no departamento); **equilíbrio da vida pessoal e profissional** (9 factores de risco relativos à interferência da vida profissional na vida pessoal e interferência da vida pessoal na vida profissional); **relações interpessoais** (18 factores de risco relativos a colegas, superiores e estudantes, e apoio de pares e de superiores), **papel** (11 factores de risco relativos à clareza na definição de papéis e ambiguidade ou conflito de papéis); **mudanças** (3 factores de risco relativos a mudanças na organização/no trabalho desenvolvido); **aspectos do trabalho** (10 factores de risco relativos a ambiente físico e recursos); e **carreira** (10 factores de risco relativos a oportunidades, recompensas, reconhecimento, progressão e estabilidade/segurança).

Tratamento dos dados relativos à identificação de factores de risco, as frequências observadas na opção de resposta "não aplicável" foram consideradas como "dados em falta".

Para a avaliação do nível de stress percebido, foi utilizado o *Perceived Stress Scale* (PSS), desenvolvido por Cohen, Karmarck & Mermelstein (1983). Não havendo uma indicação dos autores em relação aos valores de corte para a categorização do nível de stress percebido, foi definido como critério a seguinte categorização: Muito Baixo (pontuação ≤ 11); Baixo (pontuação entre 12 e 21); Médio (pontuação entre 22 e 34); Elevado (pontuação entre 35 e 45); Muito elevado (pontuação entre 46 e 59).

Para a identificação de eventuais correlações entre dimensões de stressores e destas com o nível de stress percebido, foram considerados níveis de significância iguais a 0,01 e 0,05. As correlações foram estabelecidas através do Coeficiente de Correlação de *Pearson* e do Coeficiente de Correlação *Rho* de *Spearman* (ρ_s).

RESULTADOS

Identificação de factores de risco do stress relacionado com o trabalho

Relativo à identificação de factores de risco de stress relacionado com o trabalho, apresentam-se os vinte factores de risco que obtiveram um valor médio mais elevado (**Tabela 1**).

Tabela 1. Factores de risco de stress relacionado com o trabalho

Dimensão	Stressor	\bar{x} (medi a)	S (d. padra o)
Eq. Vida Pessoal e Profissional (EVPP)	Depois do trabalho eu chego a casa demasiado cansado para fazer algumas das coisas que gostava de fazer.	3,608	0,827
Exigências	Eu sinto que a presença em reuniões tira-me muito tempo.	3,519	0,918
EVPP	O meu trabalho interfere com a minha vida familiar e pessoal.	3,442	0,895
Controlo	Eu tenho pouca ou nenhuma influência no meu número de estudantes por turma.	3,413	1,439
Controlo	Eu trabalho mais horas do que eu escolho ou quero.	3,404	0,975
Exigências	Eu sou demasiadas vezes interrompido/a por chamadas telefónicas e por situações inesperadas.	3,396	0,917
Exigências	Eu não tenho tempo suficiente para fazer o meu trabalho tão bem quanto gostaria.	3,353	0,868
Exigências	Eu tenho estudantes a avaliar o meu desempenho.	3,347	1,549
Exigências	Eu tenho que fazer apresentações nas aulas.	3,292	1,597
Exigências	Eu tenho uma carga de trabalho demasiado pesada, que não consigo terminar durante o período normal de trabalho.	3,275	0,961
Exigências	Eu tenho que fazer apresentações em conferências e encontros.	3,271	1,088
EVPP	Desagrada à minha família/amigos a frequência com que eu estou preocupado com o trabalho enquanto estou em casa.	3,235	1,142
EVPP	Eu trabalho em períodos que colidem com a minha vida social.	3,224	1,028
Exigências	Eu tenho elevadas exigências de investigação e/ou publicação.	3,204	1,172
Aspect. trabalho	A temperatura na(s) área(s) onde trabalho é, normalmente, desconfortável.	3,122	0,992
Exigências	Eu não tenho tempo suficiente para me manter a par dos desenvolvimentos correntes da minha área.	3,100	0,995
Exigências	Eu não tenho o tempo adequado para preparação das actividades lectivas.	3,082	0,888
Aspect. trabalho	A minha área de trabalho está sempre sobrelotada.	3,044	1,205
EVPP	O meu trabalho é tanto que me desvia dos meus interesses pessoais.	3,043	1,032
Exigências	Eu tenho que preparar manuscritos para publicação.	3,043	1,083

Como se observa na Tabela 1, os valores médios (\bar{x}) mais elevados dizem respeito à impossibilidade de realização de actividades consideradas agradáveis devido ao cansaço por motivos laborais ($\bar{x}=3,608$); ao tempo dispensado em reuniões ($\bar{x}=3,519$); à interferência do trabalho na vida profissional ($\bar{x}=3,442$), à falta de controlo do número de estudantes por turma ($\bar{x}=3,413$) e ao trabalho de mais horas que o desejado ($\bar{x}=3,404$). Nesta amostra os factores de risco consideradas "não existentes" ou "menos stressantes" foram as relacionadas com a intimidação ($\bar{x}=1,578$), o assédio moral ($\bar{x}=1,578$) e sexual de colegas ($\bar{x}=1,024$) e de superiores ($\bar{x}=1,027$) e a violência no local de trabalho ($\bar{x}=1,073$).

Quanto às **dimensões de factores de risco**, verificou-se que as dimensões que na globalidade incluem factores de risco com maior potencial de stress foram: as "exigências" ($\bar{x}=2,790$; $s=0,433$) seguida das dimensões "controlo" ($\bar{x}=2,613$; $s=0,614$), "carreira" ($\bar{x}=2,603$; $s=0,524$), "aspectos do trabalho" ($\bar{x}=2,593$; $s=0,517$) e "equilíbrio da vida pessoal e profissional" ($\bar{x}=2,533$; $s=0,453$).

3.2 Avaliação do Nível de Stress Percebido

Em relação ao nível de stress percebido (Figura 2), considerando os critérios de corte definidos, verificou-se que a maior percentagem da amostra (54,17%) tem um nível de stress percebido médio (22 a 34 pontos) e cerca de 25% da amostra tem um nível de stress elevado ou muito elevado (35 a 59 pontos).

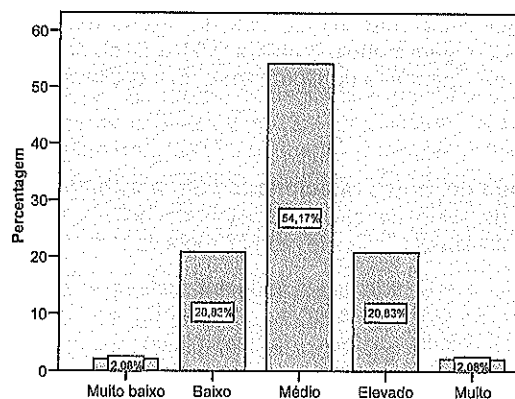


Figura 1. Avaliação do nível de stress percebido

3.3. Correlações entre dimensões de factores de risco

No que se refere a correlações entre dimensões (Tabela 2), verificou-se que a dimensão "exigências" apresenta correlações significativas ($\alpha=0,01$) com as dimensões "controlo" ($\rho_s=0,657$; $p_{value}=0,001$), "mudanças" ($\rho_s=0,592$; $p_{value}=0,001$), "equilíbrio da vida pessoal e profissional" ($\rho_s=0,582$; $p_{value}=0,001$), "papel" ($\rho_s=0,643$; $p_{value}=0,002$) e "relações interpessoais" ($\rho_s=0,530$; $p_{value}=0,004$). Destaca-se a relação entre o aumento das exigências profissionais e a interferência da vida profissional na vida pessoal.

Tabela 2. Correlação entre dimensões de factores de risco no trabalho

Dimensões	Carreira		Controlo		Aspectos do Trabalho		Rel. Interpers.		Equilb. Vida Pess. Prof.(EVPP)		Papel		Mudanças	
	Corr. Coeffi. c.	Sig. (2-tailed)	Corr. Coeffi. c.	Sig. (2-tailed)	Corr. Coeffi. c.	Sig. (2-tailed)	Corr. Coeffi. c.	Sig. (2-tailed)	Corr. Coeffi. c.	Sig. (2-tailed)	Corr. Coeffi. c.	Sig. (2-tailed)	Corr. Coeffi. c.	Sig. (2-tailed)
Exigências	0,387	0,056	0,657	0,001	0,437	0,023	0,530	0,004	0,582	0,001	0,643	0,002	0,592	0,001
Carreira			0,301	0,173	0,467	0,024	0,333	0,090	0,249	0,202	-0,054	0,821	0,402	0,034
Controlo					0,758	0,000	0,663	0,000	0,497	0,013	0,749	0,001	0,736	0,000
Asp. Trabalho							0,431	0,025	0,239	0,231	0,492	0,038	0,526	0,005
Rel. Interpes.									0,573	0,001	0,624	0,000	0,740	0,000
EVPP											0,330	0,065	0,591	0,005
Papel													0,613	0,002

Os resultados mostram ainda existir uma relação entre a associação de maior stress à dimensão "exigências" e a associação das dimensões "controlo" e "mudança" como condições mais stressantes.

São ainda de destacar as correlações referentes às relações interpessoais existentes no local de trabalho, tendo-se verificado que o aumento do stress percebido desta dimensão, resultante da diminuição da qualidade das relações interpessoais aumenta o stress percebido associado às restantes dimensões: "exigências" ($\rho_s=0,530$; $p_{value}=0,004$); "controlo" ($\rho_s=0,663$; $p_{value}=0,000$); "equilíbrio da vida pessoal e profissional" ($\rho_s=0,573$; $p_{value}=0,001$); "papel" ($\rho_s=0,624$; $p_{value}=0,000$) e "mudanças" ($\rho_s=0,740$; $p_{value}=0,000$).

3.4. Correlações entre as dimensões de factores de risco de stress relacionado com o trabalho e o nível de stress percebido

No que se refere às correlações existentes entre as dimensões dos factores de risco de stress relacionado com o trabalho e o nível de stress percebido destacam-se as apresentadas na (Tabela 3).

Tabela 3. Correlação entre dimensões de factores de risco de stress relacionado com o trabalho e nível de stress percebido

Dimensões	Nível de stress percebido	
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Relações interpessoais	0,790	0,000
Papel	0,722	0,000
Controlo	0,437	0,029
Equilíbrio da vida pessoal e profissional	0,419	0,019
Exigências	0,416	0,025
Mudanças	0,372	0,024

Verificou-se que a maioria dos stressores com correlações estatisticamente significativas ($\alpha=0,01$) com o nível de stress percebido são a "relações interpessoais" ($r_{Pearson}=0,790$ com $p_{value}=0,000$) e a "papel" ($r_{Pearson}=0,722$ com $p_{value}=0,000$).

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES

Este estudo pretendeu avaliar o stress percebido e identificar factores de stress relacionados com o trabalho numa amostra de docentes do ensino superior politécnico.

Os factores de risco identificados como mais associados a stress dizem respeito a "Depois do trabalho sinto-me a casa demasiado cansado para fazer algumas das coisas que gostava de fazer", da dimensão "equilíbrio da vida pessoal e profissional", a "Eu sinto que a presença em reuniões tira-me muito tempo" da dimensão "exigências", a "O meu trabalho interfere com a minha vida familiar e pessoal", da dimensão "equilíbrio da vida pessoal e profissional", a "Eu tenho pouca ou nenhuma influência no meu número de estudantes por turma" e "Eu trabalho mais horas do que eu escolho ou quero", ambos da dimensão "controlo".

Quanto à dimensão "exigência", os factores de risco de stress relacionado com o trabalho que integram esta dimensão como a sobrecarga de trabalho, as interrupções constantes ou o tempo dispendido em reuniões são considerados frequentemente fontes de stress em muitos dos estudos mais referidos na literatura (Smith & Lovrich, 1984; Olsen, 1993; Dey, 1994; Smith, Anderson & Lovrich, 1995; Melo, Gomes & Cruz, 1997; Kinman, 1998; Kinman, 1998; Gillespie, et al., 2001; Winefield & Jarrett, 2001; Winefield et al., 2002; Kinman, 2003; Tytherleigh, Webb, Cooper & Ricketts (2005) e Kinman (2008).

Identificando os factores de risco mais pontuados nas dimensões "exigências" e "controlo" verificou-se que as condições consideradas mais stressantes na dimensão "exigências" referem-se às limitações temporais da

sobrecarga de trabalho. Nesta dimensão é ainda de notar ser atribuído ao factor de risco "Eu tenho que fazer apresentações nas aulas" um valor elevado de stress (o corpo docente considerou como uma das características mais stressantes a tarefa principal da sua profissão: leccionar). Este stressor foi, igualmente, mencionado noutros estudos, como o realizado por, Doyle & Hind (1998), onde aparece como o principal stressor do corpo académico para ambos os géneros, ou por Reda (1996), onde aparece em quarto lugar. Estes resultados implicam um estudo mais aprofundado das causas subjacentes à identificação desta situação como stressante. No que se refere à dimensão "controlo" os factores de risco mais pontuados referem-se à falta de influência sobre vários aspectos da situação de trabalho (número de estudantes por turma, horas de trabalho e escolha do pessoal de apoio).

Considerando a avaliação das dimensões "exigências" e "controlo", os resultados indicam que, no grupo estudado, existe um elevado nível de exigências e baixo nível de controlo. Considerando que, segundo o modelo de Exigências-controlo (Karasek, 1979; Karasek, 1998), o controlo tem um papel moderador do impacto das exigências do trabalho no stress percebido, a identificação das condições relacionadas com o controlo como stressantes poderá agravar o stress percebido pelas exigências do trabalho e ter repercussões ao nível da saúde.

Em relação à dimensão "equilíbrio da vida pessoal e profissional" verificou-se que é uma das dimensões consideradas mais stressantes no que se refere à interferência da vida profissional na vida pessoal. Resultados similares foram encontrados em estudos anteriores em especial nos resultados obtidos por Doyle & Hind (1998), Kinman (1998), Winefield et al. (2003), Tytherleigh, Webb, Cooper & Ricketts (2005) e Kinman (2008). Segundo estes autores o corpo académico identifica que a sua vida familiar e social é afectada pelo seu trabalho e que esta interferência tem vindo a aumentar.

Em termos de nível de stress percebido, não foi possível comparar os resultados obtidos com outros estudos por não terem sido encontrados estudos do stress relacionado com o trabalho no corpo docente do ensino superior que tivessem utilizado o mesmo instrumento de recolha de dados. Não obstante, por comparação relativa, verificou-se que 25% da amostra apresenta um nível de stress percebido elevado ou muito elevado. Estes resultados reforçam a ideia de que a docência universitária é uma actividade laboral com risco de stress.

Na correlação do nível de stress percebido com as dimensões dos stressores destaca-se a importância das stressores da dimensão relações interpessoais e da dimensão papel, que apresentaram correlações estatisticamente significativas com o nível de stress percebido. Não obstante, verificou-se que nenhuma das dimensões foram consideradas como mais stressantes. Deste resultado poder-se-á deduzir-se que se os stressores que apresentam correlações estatisticamente significativas mais elevadas com o nível de stress percebido fossem as dimensões mais pontuadas, poderia ser expectável que o nível de stress percebido apresentasse valores mais elevados.

No que se refere a limitações do estudo, destaca-se a impossibilidade de validação externa do estudo, uma vez que, apesar de ter sido assegurada a representatividade da amostra, face à população da instituição, não é possível extrapolar os resultados obtidos para outras instituições devido ao reduzido número de elementos da amostra e ao facto de pertencerem todos à mesma instituição.

Face aos resultados obtidos, considera-se que todos os objectivos propostos para este estudo foram alcançados. No que se refere a uma intervenção sobre a situação de trabalho, deverá dar-se uma especial importância aos stressores da dimensão exigências, aos stressores da dimensão equilíbrio da vida pessoal e profissional e aos stressores da dimensão controlo.

Em relação aos stressores das dimensões exigências e controlo, o objectivo da intervenção deverá ser passar de uma organização de elevada tensão, para uma organização do tipo activa, caracterizada por elevadas exigências e elevado controlo, uma vez que, segundo Karasek (1998), este tipo de organização potencia a aprendizagem e o desenvolvimento de novos padrões de comportamentos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1981). A Global Measure of Perceived Stress [Electronic version]. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4), 385-396.
- Comissão Europeia. (2002). O «Stress» no Trabalho – *Sal da Vida ou Morte Anunciada? – Síntese [Versão electrónica]*. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias.
- Dey, E. (1994). Dimensions of faculty stress: A recent survey [Electronic version]. *Review of Higher Education*, 17, 305-322.
- Doyle, C., & Hind, P. (1998). Occupational stress, burnout and job status in female academics [Electronic version]. *Gender Work and Organization*, 5 (2), 67-82.
- Faragher, E., Cooper, C., & Cartwright, S. (2004). A shortened stress evaluation tool (ASSET) [Electronic version]. *Stress and Health*, 20, 189-201.
- Gillespie, N., Walsh, M., Winefield, D., Dua, J., & Stough, C. (2001). Occupational stress in universities: staff perceptions, causes, consequences and moderators of stress [Electronic version]. *Work & Stress*, 15 (1), 53-72.
- Gmelch, W., Wilke, P., & Lovrich, N. (1984). *Factorial Dimensions of Faculty Stress*. Comunicação apresentada no Annual Meeting of the American Educational Research Association. Consultado em 20 de Fevereiro de 2009 em http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/37/b7/04.pdf
- Gunnar, M., & Quevedo, K. (2007). The Neurobiology of Stress and Development [Electronic version]. *Annual Review of Psychology*, 58, 145-173.
- HSE. (2007). *Managing the causes of work-related stress* (2ª ed.). London: HSE.
- Johnson, S., & Cooper, C. (2003). The construct validity of the ASSET stress measure [Electronic version]. *Stress and Health*, 19, 181-185.
- Karasek, R. (1998). Demand/Control model: a social, emotional and physiological approach to stress risk and active behavioural development. In ILO [International Labour Office] (Ed.), *Encyclopaedia of occupational health and safety* (4ª ed., vol. 2, pp. 34.06-34.14). Geneva: ILO.
- Kinman, G. (1998). *A survey into causes and consequences of occupational stress in UK academic and related staff* [Electronic version]. London: Association of University Teachers.
- Kinman, G. (2008). Work stressors, health and sense of coherence in UK academic employees [Electronic version]. *Educational Psychology*, 28 (7), 823-835.

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* (1ª ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A., & Silveira, R. (2003). Stressful life-events, stress and anxiety [Electronic version]. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25, 65-74.
- Neto, B., Gomes, A., & Cruz, J. (1997). Stress ocupacional em profissionais da saúde e do ensino. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 53-72.
- Olsen, D. (1993). Work satisfaction and stress in the first and third year of academic appointment [Electronic version]. *Journal of Higher Education*, 64, 453-471.
- Picon, P., Costner, A., & Silveira, R. (2003). Relação entre stressores, stress e ansiedade [Versão electrónica]. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25(1), 65-74.
- Pedra, A. (1996). Stress, coping strategies and job satisfaction in university academic staff [Electronic version]. *Educational Psychology*, 16 (1), 49-57.
- Smith, E., Anderson, J., & Lovrich, N. (1995). The multiple sources of workplace stress among land-grant university faculty [Electronic version]. *Research in Higher Education*, 36, 261-282.
- Sousa, J., Silva, C., Pacheco, E., Moura, M., Araújo, M., & Fabela, S. (2005). *Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais em Portugal: Risco Profissional - Factores e Desafios* [Versão electrónica]. Gaia: Centro de Reabilitação Profissional de Gaia.
- Tannant, J. (2007). *Work-related stress: the experiences of polytechnic teachers: literature review* [Electronic version]. Massey University. Manawatu.
- Therleigh, M., Webb, C., Cooper, C., & Ricketts, C. (2005). Occupational stress in UK higher education institutions: a comparative study of all staff categories [Electronic version]. *Higher education research & development*, 24 (1), 41-61.
- Winefield, A., Gillespie, N., Stough, C., Dua, J., Hapuarachchi, J., & Boyd, C. (2003). Occupational stress in Australian University staff: results from a national survey [Electronic version]. *International Journal of Stress Management*, 10 (1), 51-63.
- Winefield, A., Jarret, R. (2001). Occupational stress in university staff [Electronic version]. *International Journal of Stress Management*, 8 (4), 285-298.
- Zhang, L. (2007). Teaching Styles and Occupational Stress among Chinese University Faculty Members [Electronic version]. *Educational Psychology in Practice*, 27(6), 823-841.