

# **AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE APÓS APLICAÇÃO DO MÉTODO PILATES**

**Paola Cabral do Prado** <sup>1</sup>

**Juliana Holstein Martins** <sup>2</sup>

**Bibiana Mafaldo Consi** <sup>3</sup>

**Rodrigo De Souza Balk** <sup>4</sup>

**Simone Lara** <sup>5</sup>

**Susane Graup** <sup>6</sup>

## **Resumo:**

O estresse pode ser entendido como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico a qualquer demanda, interna ou externa, sendo uma parte normal do funcionamento do corpo. O interesse pelo seu estudo no contexto do trabalho se destacou nos últimos anos, principalmente no que se relaciona ao impacto negativo que pode proporcionar na saúde dos trabalhadores e consequentemente, no funcionamento das organizações. No caso dos agentes comunitários de saúde, que atuam como intermediários entre a população e a unidade de saúde, esta proximidade com a comunidade e o contato com certas situações acaba expondo eles a questões de vulnerabilidade, assim os confronta com pontos pessoais, culturais e emocionais sendo um fator de risco para o surgimento de estresse. Para minimizar o estresse, uma estratégia a ser usada é a atividade física, como o método Pilates que vem ganhando bastante espaço, sendo praticado por pessoas de todas as idades. Sabendo do efeito físico do método pilates, esse estudo teve como objetivo analisar influência desse método como estratégia de enfrentamento do estresse em Agentes Comunitários de Saúde. Participaram do estudo 6 Agentes Comunitários de Saúde, avaliados com o questionário de LIPP, Escala de Estresse no trabalho e Escala de Estresse percebido e submetidos a intervenção com o Método Pilates onde foi aplicado durante 12 semanas, duas vezes na semana. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva. Houve uma diminuição dos níveis de estresse dos participantes evidenciada pelo Questionário de LIPP. Sendo assim o Pilates se demonstrou eficiente na redução do estresse, sendo recomendada a realização de novos estudos na área.

**Palavras-chave:** estresse profissional, saúde coletiva, pilates

**Modalidade de Participação:** Iniciação Científica

# **AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE APÓS APLICAÇÃO DO MÉTODO PILATES**

<sup>1</sup> Aluno de graduação. paolacabralp22@gmail.com. Autor principal

<sup>2</sup> Fisioterapeuta Residente. juliana.mholstein@gmail.com. Co-autor

<sup>3</sup> aluno de graduação. bibianamafaldo@gmail.com. Co-autor

<sup>4</sup> Docente. rodrigobalk@unipampa.edu.br. Orientador

<sup>5</sup> Docente . simonelara@unipampa.edu.br. Co-orientador

<sup>6</sup> Docente. susanegraup@unipampa.edu.br. Co-orientador

# **AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE APÓS APLICAÇÃO DO MÉTODO PILATES**

## **1 INTRODUÇÃO**

O estresse pode ser entendido como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico a qualquer demanda, interna ou externa, sendo uma parte normal do funcionamento do corpo, podendo levar a uma incapacidade prolongada de o indivíduo tolerar, superar ou se adaptar às exigências de natureza psíquica existentes no seu ambiente de vida (GUERRER, 2008; ACQUADRO, 2015). Em uma situação de estresse ocorre inicialmente uma reação de alarme seguindo o paradigma de “luta ou fuga”. A seguir, com a permanência do estressor, há um aumento da resistência, numa tentativa de adaptação seguido de uma diminuição da capacidade do organismo de se adaptar, dando margem a diversas doenças e até a morte por exaustão. (SOUZA, 2005).

O interesse pelo seu estudo no contexto do trabalho se destacou nos últimos anos, principalmente no que se relaciona ao impacto negativo que pode proporcionar na saúde dos trabalhadores e consequentemente, no funcionamento das organizações (PASCHOAL, 2004). No caso dos agentes comunitários de saúde (ACS) que atuam como intermediários entre a população e a unidade de saúde, esta proximidade com a comunidade e o contato com situações de vulnerabilidade expõem os ACS e os confronta com questões pessoais, culturais e emocionais sendo um fator de risco para o surgimento de estresse (SILVA, 2017). O trabalho desenvolvido por esses trabalhadores tem potencial para impactar suas condições emocionais e qualidade de vida podendo causar efeitos negativos tanto individualmente quanto para a organização dos serviços (BORNSTEIN, 2014).

Para minimizar o estresse, uma estratégia a ser usada é a atividade física, como o método Pilates que vem ganhando bastante espaço, sendo praticado por pessoas de todas as idades, pois é uma atividade de condicionamento físico e de reabilitação, apresentando como proposta principal uma “completa integração entre o corpo, a mente e o espírito”, (CAMARÃO, 2004; SANTOS, 2018). Esse método é composto por um sistema de exercícios que trabalham o corpo todo, e é formado por seis princípios básicos: Centralização, Concentração, Controle, Precisão, Fluidez de Movimentos e Respiração (FERREIRA, 2015).

Sabendo do efeito físico do método pilates e pouco sobre o efeito psíquico, esse estudo teve como objetivo analisar a influência desse método como estratégia de enfrentamento do estresse em Agentes Comunitários de Saúde.

## **2 METODOLOGIA**

Neste estudo foram convidados a participar onze agentes comunitários de saúde da área adstrita à Estratégia de Saúde da Família, maiores de 18 anos que não apresentassem dor moderada e grave, alterações de visão e comprometimento ortopédico ou neurológico. Após análise destes critérios, participaram deste estudo seis agentes comunitários de saúde, estes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) do projeto, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o número 1.753.761 da Universidade Federal do Pampa. Os sujeitos foram avaliados pré e pós-intervenção, onde foram aplicados o questionário de LIPP, Escala de Estresse no trabalho e Escala de Estresse percebido. Além das escalas, foram avaliadas as variáveis antropométricas, por meio da massa corporal, estatura, Índice de Massa Corporal (IMC), expresso pela relação entre a massa corporal em kg e estatura em m<sup>2</sup>, circunferência da cintura e do quadril, relação cintura quadril (RCQ).

Durante doze semanas foram realizadas vinte e quatro sessões do método Pilates utilizando exercícios de solo ou Mat Pilates, durante 50 minutos e ao final foram realizados alongamentos da musculatura da coluna vertebral, de membros inferiores e superiores, mantidos por 15 segundos cada um, totalizando 5 minutos de alongamento. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva.

### 3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os resultados demonstram redução do estresse pela escala de LIPP. Nessa escala foi possível perceber que houve uma predominância dos sintomas físicos do estresse além dos sintomas psicológicos. Nos demais questionários houve redução dos níveis de estresse, porém sem significância estatística, assim como demonstra os valores obtidos pré e pós intervenção na tabela 1.

Tabela 1 - Valores descritivos de avaliação do estresse nos agentes comunitários de saúde entre pré e pós intervenção.

| VARIÁVEL | PRÉ   |       | PÓS   |      |        |
|----------|-------|-------|-------|------|--------|
|          | Média | SD    | Média | SD   | P      |
| EP       | 31,4  | 3,20  | 30,6  | 2,77 | 0,573  |
| ET       | 51,6  | 10,25 | 48,7  | 8,29 | 0,400  |
| LIPPSF   | 7,0   | 4,38  | 5,2   | 4,16 | 0,017* |
| LIPPSP   | 3,4   | 2,62  | 3,0   | 2,00 | 0,042* |

EP (Estresse Percebido), ET (Estresse no Trabalho), LIPPSF (Estresse Físico), LIPPSP (Estresse Psicológico). SD= desvio padrão; p = valor de significância no teste de Wilcoxon; \* valor significativo

Em nosso estudo, os profissionais analisados eram ACS e estavam em contato direto com os usuários da Estratégia de Saúde da Família. Inicialmente hipotetizamos que esse contato poderia gerar níveis de estresse entre os ACS, o que foi comprovado neste estudo. Em estudo semelhante, onde foram avaliados ACS no município de Aracaju os resultados apontaram que em relação à exposição ao estresse, 57,2% apresentam alta demanda psicológica e alto controle sobre o trabalho (MOTA, 2014).

Um fator importante relacionado ao estresse é que ele pode levar ao adoecimento, levando ao afastamento do trabalho e ao aumento de demandas físicas e psicológicas, o que pode aumentar ainda mais os níveis de estresse, agravando este quadro, como cansaço físico, exaustão, tensões e dores musculoesqueléticas, doenças respiratórias e infectocontagiosas como infecção por tuberculose, problemas oculares como catarata, doenças cutâneas, doenças digestivas, circulatórias e o esgotamento físico por esforço excessivo, levando a sobrecarga psicológica em ACS (SANTOS, 2010; MASCARENHAS, 2012; VOGT, 2012).

A prática do método Pilates evidenciou o aumento da autoestima dos sujeitos, atentando para a melhora física e psicológica destes após a adesão a programas que envolviam práticas semanais de atividade física (CASALINI, 2016). Cellarius, 2009 apontou que esses resultados proporcionados pelo método Pilates, se praticados corretamente, podem apresentar importantes benefícios no controle de situações de estresse, especialmente em relação a melhor qualidade do sono e à manutenção de um corpo mais flexível com uma postura correta. Assim, sugere-se que aplicação dos princípios do método Pilates, seja o resultado da redução do nível de estresse das participantes do presente estudo, podendo se dizer que o método é uma importante ferramenta na promoção da saúde e bem-estar geral dos indivíduos.

### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstrou-se eficiente na redução dos níveis de estresse dos participantes utilizando o método Pilates. Para aprofundar ainda mais os benefícios do método sobre as variáveis do estresse, sugere-se a realização de novos estudos na área, com um maior número de participantes e com maior tempo de intervenção.

## REFERÊNCIAS

- ACQUADRO M. D.; et al. Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. **Occup Med.** 2015;65(6):466-73
- BORNSTEIN, B. J.; DAVID, H. M. S. L. Contribuições da formação técnica do agente comunitário de saúde para o desenvolvimento do trabalho da equipe saúde da família. **Trabalho, Educação e Saúde**, 12(1), 107-128. 2014.
- CAMARÃO, T. Pilates no Brasil: Corpo e Movimento. Rio de Janeiro: **Elsevier**, 2004.
- CASALINI, E. D. B. Perfil dos idosos praticantes de pilates. **Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ**, 2011. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/487/P%C3%93S%20ELENISE.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 out. 2016.
- CELLARIUS, P. F et. al. O nível de estresse das praticantes do método pilates. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** - ISSN: 2178-7514 – v.1, n. 1, 2009.
- FERREIRA, G. Q. Eficácia do método Pilates para dor da região lombar. **Revista Visão Universitária**, v. 3, n. 1, 2015.
- GUERRER, F. J. L.; BIANCHI, E. R. F. Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva. **Rev. esc. enferm.** USP [online]. 2008, vol.42, n.2 [cited 2015-10-18], pp. 355-362. Available from: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342008000200020&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342008000200020&lng=en&nrm=iso)>.
- MASCARENHAS, C. H. M.; PRADO, F. O.; FERNANDES, M. H. Dor musculoesquelética e qualidade de vida em agentes comunitários de saúde. **Rev salud pública**. 2012;14 (4): 668-80.
- MOTA, C. M.; DOSEA, G. S.; NUNES, P.S. Assessment of the prevalence of burnout syndrome in community health agents of the city of Aracaju in the state of Sergipe, Brazil. **Ciência & Saúde Coletiva** 2014; 4719-4726.
- PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estudos de Psicologia** 2004; 9(1): 45-52.
- SANTOS, A. F. O.; CARDOSO, C. L. Profissionais de saúde mental: estresse e estressores ocupacionais stress e estressores ocupacionais em saúde mental. **Psicol. estud.**, Maringá 2010; v. 15, n. 2, p. 245-253.
- SANTOS, S. C. D. Motivos de adesão e aderência em praticantes do método Pilates. **Trabalho de Conclusão de Curso - UFSC**. 2018.
- SILVA, M. A.; et al. Saúde emocional de agentes comunitários: burnout, estresse, bem-estar e qualidade de vida. **Revista da SPAGESP**, 18(1), 20-33. 2017.
- SOUSA, A. F. Estresse ocupacional em motoristas de ônibus urbano: o papel das estratégias de coping. Salvador, 2005. **Dissertação de Mestrado em Psicologia. Universidade Federal da Bahia**. Disponível em [http://www.pospsi.ufba.br/Aldineia\\_Sousa.pdf](http://www.pospsi.ufba.br/Aldineia_Sousa.pdf).

VOGTH, M. S.; et al. Cargas físicas e psíquicas no trabalho de agentes comunitários de saúde. **Cogitare Enferm.** 2012;17(2):297-303.