

O ESTRESSE EM ESCOLARES

*Marilda E. Novaes Lipp¹
João Pedro Arantes²
Maria do Socorro Buriti³
Telma Witzig³*

Resumo

A presença de sintomas de estresse foi pesquisada em uma amostra de 255 escolares de 7 a 14 anos de idade, oriundos de três tipos diferentes de escolas (municipal, particular e particular confessional filantrópica). Os dados foram analisados em termos de diferenças entre as escolas, sexo e série do ensino fundamental em que as crianças se encontravam. Constatou-se que o tipo de escola tinha uma forte associação com o nível de estresse dos alunos e que o número de meninas com estresse era significativamente maior do que o dos meninos. Verificou-se também que o estresse diminui nas séries mais elevadas e estava mais presente na primeira série. Pode-se concluir que as escolas têm um papel relevante no estresse infantil e que é possível dentro de uma escola apresentar níveis baixos de estresse, dependendo das características da mesma.

Palavras-chave: sintomas de estresse; alunos do ensino fundamental; gênero

THE STRESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Abstract

The presence of stress symptoms was investigated in a group of 255 children, from 7 to 14 years old from three different types of school (public, non-profit parochial and private school). The differences in stress level as a function of the type of school, gender and present school grade were analyzed. It was shown that there was a strong relation between the type of school and the number of students with stress symptoms and that the number of girls with these symptoms was significantly higher than the number of boys. It was also seen that the first grade had more children with high levels of stress than the other grades. It is suggested that schools have a significant impact on stress level of students and that it is possible for a school to present low level of stress among the students as a function of its specific traits.

Key Words: stress symptoms; elementary school students; gender

INTRODUÇÃO

Algumas crianças em idade escolar estão sujeitas ao estresse emocional devido às grandes adaptações que são levadas a fazer durante o seu desenvolvimento. Nem todas as crianças, no entanto, submetidas ao mesmo nível de tensão emocional, desenvolvem sintomatologia do estresse. A busca por mecanismos defensivos, psicologicamente adaptativos, que protegem estas crianças torna-se tão importante quanto a busca

por fatores estressantes que devem ser modulados na prevenção do problema. Como o estudo do estresse infantil é ainda escasso, necessário se torna inicialmente identificar condições que poderiam estar contribuindo para o desenvolvimento do estresse em crianças.

O estresse é uma reação do organismo composta por componentes físicos e/ou psicológicos, causados pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando

¹ Professora titular de Pós graduação em Psicologia –PUC-Campinas

² Mestrando em Psicologia PUC-Campinas

³ Doutorandas em Psicologia PUC-Campinas

a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. Isto significa que o processo bio-químico do estresse independe da causa da tensão, sendo que o elemento primordial necessário para o seu desencadeamento é claramente a necessidade de adaptação a algum fato ou mudança. Quando ao ser humano, adulto ou criança, é exigida uma adaptação, o processo do estresse pode ser iniciado, dependendo da magnitude do esforço envolvido no restabelecimento da homeostase interna. A necessidade humana de manter um equilíbrio interior foi enfatizada há muito tempo por Cannon (1939) em seus trabalhos sobre homeostase.

Existem estudos considerados pioneiros no Brasil na área do estresse infantil. Por exemplo, Grünspun (1980); Wolff (1981) e Elkind (1982) já se referiam ao estresse da infância, mas havia considerável dificuldade em mensurá-lo e diagnosticá-lo. Em 1987, Lipp e Romano publicaram uma versão preliminar de um Inventário de Sintomas de Estresse, o qual veio a ser validado por Lucarelli em 1997 e deu origem a Escala de *Stress* Infantil (Lucarelli, 1998; Lipp & Lucarelli, 1998) que veio viabilizar os estudos de levantamento do estresse em crianças. Nos últimos anos, várias Dissertações de Mestrado da PUC CAMPINAS tem estudado diversos aspectos do problema. Por exemplo, Vilela (1995) comparou o nível de estresse em crianças do primeiro grau de escolas particulares e públicas, Tricoli (1997) averiguou a sintomatologia em escolares, Pereira (1996) averiguou a correlação entre estresse e dor abdominal sem causa física em crianças de 7 a 14 anos, e Bignotto (1997) estudou a contribuição do estresse para a obesidade infantil. Adicionalmente, Alcino (1996) comparou a reatividade cardiovascular de crianças filhas de pais hipertensos com as de filhos de pais normotensos em momentos de estresse social, tendo concluído que filhos de hipertensos reagem com aumentos pressóricos significativos quando estão sujeitos a situações estressantes. O conjunto destes estudos oferece uma base para se entender alguns aspectos do estresse infantil, porém, muito permanece a ser pesquisado na área, a fim de que métodos adequados de prevenção e manejo do stress infantil sejam elaborados.

Os sintomas de estresse mais prevalentes em crianças são: aparecimento súbito de comportamentos agressivos que não são representativos do comportamento da criança no geral; desobediência

inusitada; dificuldade de concentração, depressão, ansiedade, enurese, gagueira, dificuldades de relacionamento, dificuldades escolares, pesadelos, insônia, birras e até o uso indevido de tóxicos. Dentre os problemas físicos relacionados ao estresse, encontra-se: asma, bronquite, hiperatividade motora, doenças dermatológicas, úlceras, obesidade, cáries, cefaléia, dores abdominais, diarreia, tiques nervosos, entre outros. Os sintomas de estresse infantil não são sempre diagnosticados e pais e professores menos avisados se irritam com a criança que exibe mudanças súbitas de comportamento ou queda do rendimento escolar. A atitude de cobrança dos adultos em situações como esta tende a agravar a situação, pois se torna mais uma fonte de estresse para a criança já confusa e estressada, que não entende o que se passa no seu organismo.

A incidência de estresse grave na população infantil não é conhecida, porém se sabe que toda criança, inevitavelmente, enfrentará inúmeras dessas situações estresse, mais ou menos sérios, ainda nos primeiros anos de vida, tais como hospitalizações, acidentes, doenças, nascimento de irmãos, mudança de casa, de escola e de empregada, além das tensões geradas pela necessidade sempre maior de se auto-controlar. Um levantamento realizado entre 66 crianças em idade escolar, que se encontravam com sintomas acentuados de estresse, quanto ao que lhes causava tensão, revelou que as queixas mais freqüentes quanto aos pais eram: atividades demais, brigas entre os pais, nascimento de irmão, pai alcoólatra, disciplina confusa (ora pode e ora não pode), ausência diária dos pais e não poder convidar amigos para visitar sua casa. No que se refere aos professores, as queixas das crianças estressadas foram: professores nervosos, grito de professor, impaciência e falta de conversa com os alunos, instruções confusas, nunca dizer que o trabalho está bom, não conhecer os alunos direito, não deixar os alunos contarem os problemas de casa, tarefas em excesso, criar competição demais entre os colegas de turma e ser desorganizado. As queixas apontadas indicam que pais e professores têm uma importância grande do desenvolvimento do estresse infantil.

As múltiplas etapas de desenvolvimento intelectual, emocional e afetivo trazem consigo a oportunidade do indivíduo desenvolver seu potencial genético, porém estas etapas são também assinaladas por inúmeras situações geradoras de tensão, muitas vezes incapacitantes para as crianças e para o seu frágil

mecanismo de combate ao estresse, por exemplo, o ingresso na escola. Como apontado por Tricoli (2000), atualmente, com a necessidade das mães trabalharem fora, as crianças estão indo às escolas cada vez mais cedo. Com essa mudança na organização das atividades familiares, a escola passou a ser o primeiro ambiente social em que a criança se insere, ainda bem pequena. É o seu primeiro ambiente socializador fora da família. Deste modo, a professora atualmente acumula com a função de ensinar, a responsabilidade no que se refere à educação e formação da criança, a qual muitas vezes os pais delegam para a escola. A professora passa a ter um papel de relevância ainda maior do que o dos anos passados. A maior dificuldade para o exercício deste papel que a sociedade está atribuindo aos professores é que o seu estresse ocupacional atinge índices elevados (Reinhold, 1996) e neste estado ele, muitas vezes, não possui condições emocionais para lidar com o estresse dos alunos (Tricoli, 2000). É possível também que o estresse do professor, em algumas situações, possa se tornar uma fonte de estresse para seus alunos (Lipp, 2000).

Vários autores enfatizam que as experiências pelas quais o ser humano passa geram uma aprendizagem que determina seu comportamento futuro. Na área do estresse, esta afirmação é extremamente relevante, pois há crianças que parecem ser praticamente invulneráveis às tensões da vida, enquanto outras são muito sensíveis ao estresse. A maneira pela qual a criança lida com seu estresse vai determinar sua resistência às tensões da vida adulta. Quando a criança consegue lidar bem com seu meio ambiente, quando este não lhe impõe a necessidade de exibir uma resistência acima de sua capacidade – ainda limitada –, quando a ansiedade gerada pela vida não está além de sua capacidade de lidar com ela e a criança consegue se adaptar às tensões, ela cresce para ser um adulto mais competente no manejo do estresse. Quando, no entanto, as circunstâncias da vida são exageradamente estressantes e não permitem uma adaptação saudável, reações ao estresse inadequadas são aprendidas, na idade adulta, a pessoa terá a tendência de emitir estas respostas inapropriadas nas horas de tensão.

Como a criança passa um período de tempo diário bastante longo dentro da escola, é natural que se estude detalhadamente o estresse da criança dentro dela, do mesmo modo que se estuda o adulto dentro do seu habitat ocupacional. Deste modo, o presente trabalho objetivou pesquisar a prevalência do estresse infantil

no contexto escolar, averiguar a diferença no número de crianças estressadas de três tipos de escolas e nas várias séries do curso fundamental e estudar a diferença entre os gêneros no que se refere ao estresse.

METODO

Participantes

A amostra total se constituiu de 255 escolares, com idades variando de 7 a 14 anos, oriundos de três escolas. Quarenta e seis crianças freqüentavam uma escola particular, localizada em bairro nobre de zona urbana de Mogi das Cruzes. Setenta escolares eram de uma escola particular, confessional e filantrópica, localizada em zona rural do município de Engenheiro Coelho, e 139 crianças constituíam a amostra de escola municipal da zona leste, periferia da cidade de São Paulo. No total, foram testados 113 meninos e 142 meninas. A tabela 1 mostra a distribuição da amostra global por série.

Tabela 1: Distribuição das crianças da amostra por série

Série	Crianças	%
1	44	17,25
2	63	24,71
3	68	26,67
4	79	30,98
Em branco	1	0,39
Total	255	100,00

Material

A Escala de *Stress* Infantil (ESI) de Lipp e Lucarelli (1998) foi utilizada na avaliação do estresse das crianças. A ESI, instrumento brasileiro, validado para a faixa etária utilizada na pesquisa, é de fácil aplicação e permite diagnosticar se a criança apresenta um quadro sintomatológico de estresse. A ESI oferece tabelas de correção das respostas.

Utilizou-se também um termo de consentimento informado, a ser assinado pelos pais que permitiram que seus filhos respondessem à ESI, o qual foi redigido de acordo com a Resolução do Conselho Federal de Psicologia de dezembro de 2000.

Procedimento

A avaliação do estresse foi realizada em grupo, na presença da professora da classe, através da aplicação da ESI a alunos cujos pais haviam dado permissão para participar e assinado o termo de consentimento informado. Cada item era lido e explicado por um dos pesquisadores, para alunos da primeira série e para outros que não sabiam ler bem. A professora presente ajudava, em caso de dúvida, no preenchimento da resposta com o lápis de cor. As crianças que já sabiam ler, leram e preencheram seu caderno de resposta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prevalência de estresse na amostra total foi de 12,5%, com 32 crianças com sintomas de estresse grave. A primeira série foi identificada como a mais estressante, pois 23% das crianças que foram avaliadas desta série tinham sintomas graves de estresse, conforme pode ser visto na tabela 2. O nível de estresse cai na segunda série, porém 14% das crianças ainda apresentavam problema. Na terceira série a porcentagem de crianças com estresse caiu para 10% e baixou adicionalmente na quarta série para 8%, indicando que gradualmente o estresse vai diminuindo através das séries. A prova do qui quadrado revelou uma associação entre série frequentada e ter ou não estresse com um $\chi^2 = 5,9121$ e $p = 0,01$.

Tabela 2: Percentagens de crianças com e sem estresse por série

Serie	Com estresse	Sem estresse	Total
1	23	77	100
2	14	86	100
3	10	90	100
4	8	92	100

Este resultado tem implicações relevantes para o sistema educacional. Primeiro porque parece indicar que o estresse dos avaliados se relacionava, pelo menos em parte, com o contexto escolar, uma vez que as mudanças ocorriam para melhor, conforme a criança avançava de série. Isto provavelmente se deve a um processo de adaptação que alivia o estresse escolar conforme a criança se integra no sistema educacional. Segundo,

há implicações para o modo como a criança está sendo colocada e recebida no sistema, na primeira série, em que a entrada na escola está gerando um nível excessivo de stress nos alunos. Medidas preventivas e didáticas devem ser consideradas neste contexto. Se quase um quarto dos alunos ingressantes na escola sofrem de estresse grave, há que se considerar que o nível alto de tensão interferira não só com a saúde e bem-estar, mas também com o desempenho escolar dos alunos, uma vez que se sabe que o estresse tem implicações diretas para a concentração e a habilidade de aprender de pessoas. O alto nível de crianças com desempenho acadêmico inferior pode estar refletindo a tensão excessiva sentida na primeira série, que talvez interfira com a aquisição de uma base psicológica que sirva para sedimentar atitudes positivas e envolvimento com o saber nos anos acadêmicos posteriores.

No que se refere à diferença entre os sexos, a análise estatística, por meio da prova do qui quadrado, revelou uma associação significativa entre gênero e a prevalência de estresse ($\chi^2 = 3,88, p = 0,04$), sendo que a porcentagem de meninas com estresse era 9,02% e a de meninos 3,53%. Portanto, o estresse era duas vezes mais comum nas meninas do que nos meninos. Considerando-se cada sexo separadamente, dentre os 113 meninos avaliados, 8% apresentavam sintomas graves de estresse, contra 16% das 142 meninas avaliadas. Este resultado é compatível com a literatura que mostra as mulheres como possuindo uma maior incidência de estresse do que os homens (Tricoli, 2000; Lipp, 1999; Lipp, 2001). O fato do estresse ser mais prevalente no sexo feminino, até mesmo em crianças em idade escolar, chama a atenção e levanta uma série de questões sobre não só as causas desta diferença, mas também no que se refere a medidas imperativas de prevenção que assegurem à mulher uma melhor qualidade de vida, sem estresse excessivo. Considerando-se que as mulheres tem o papel intrinsecamente a elas atribuído de manutenção do equilíbrio emocional das famílias, necessário se torna que medidas especiais sejam tomadas que assegurem às mulheres, desde a idade escolar, acesso ao aprendizado de estratégias de enfrentamento, que lhes possibilitem não só ter uma vida de melhor qualidade, sem a presença exagerada do estresse, mas também que as habilitem a exercer o papel fundamental de mãe e de membro útil na comunidade, pois não há dúvida de que a mulher possui um papel estabilizador na família e na sociedade em geral, sobre o qual o estresse pode interferir.

Procedeu-se também a análise da associação entre a escola e o número de crianças estressadas, com o objetivo de verificar se o tipo de escola influenciava o estresse dos seus alunos. A prova do qui quadrado mostrou haver uma forte associação entre presença de estresse e a escola freqüentada ($\chi^2=8,24, p=0,01$), sendo que a escola municipal de São Paulo possui um percentual maior de crianças com estresse do que as outras duas. Com 6% de crianças com estresse, a escola particular, confessional da zona rural de Engenheiro Coelho, é a que possui o menor número de crianças estressadas, seguida da escola particular da área nobre da zona urbana de Mogi das Cruzes, que tinha 7% de crianças com stress. Provavelmente, as condições sócio-econômicas e culturais das crianças que freqüentavam escola municipal, que tinha 18% das crianças com estresse, e se localiza na periferia da zona leste da cidade de São Paulo devem ter contribuído para o alto índice de estresse nela encontrada.

O presente trabalho revelou indicações de que o tipo de escola freqüentada pela criança pode influenciar o seu nível de estresse, sendo que é possível, dependendo do tipo da escola, apresentar níveis baixos ou altos de estresse. Mostrou também uma associação forte entre sexo e sintomatologia de estresse excessivo, com o número de meninas estressadas maior do que o de meninos. Adicionalmente, verificou-se que a série cursada é um fator relevante na eliciação do estresse em escolares, e que a primeira série está associada a

um nível maior de estresse. Os dados indicam uma necessidade grande de se buscar meios para que as crianças sejam incluídas no sistema educacional de um modo mais adequado, evitando assim um excesso de estresse no início da vida escolar, o qual provavelmente interfere com o desempenho e com a qualidade de vida da criança. Os dados obtidos também clamam por trabalhos especiais dedicados às meninas, de modo que possam desenvolver uma maior resistência ao estresse, através do aprendizado de técnicas de seu manejo e de redução de vulnerabilidade às tensões da vida diária. Em um contexto mais amplo, os resultados apontam para a necessidade imperiosa de se desenvolver programas de prevenção do estresse dentro das escolas, onde é viável aprender a ser resistente aos estressores da vida, do mesmo modo que se aprende o conteúdo programático do currículo. Crianças estressadas provavelmente serão também adultos estressados, uma vez que não possuem mecanismos para lidar com os estressores da vida em desenvolvimento. Um modo eficaz de se contribuir para uma sociedade mais plena em qualidade e com menor sofrimento dos seus membros seria certamente promover dentro do ambiente escolar meios para que a criança de hoje e o adulto de amanhã adquiram um repertório de habilidades que lhes possibilite atuar de modo mais eficaz e saudável no decorrer de sua vida. As escolas poderiam ter um papel pioneiro no estabelecimento de programas preventivos nesta área de qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- Alcino, A. B. (1996). *Stress social e reatividade cardiovascular infantil: Um estudo Psicofisiológico*. Dissertação de Mestrado. Campinas: PUC
- Bignotto, M. M. (1997). *Stress e suas fontes na ontogenese da obesidade infantil*. Dissertação de Mestrado. Campinas: PUC.
- Cannon, W. B. (1939). Law of denervation. *American Journal of Medical Science*, 198, 737-750.
- Elkind, D. (1982.) *O Direito de Ser Criança*. São Paulo: Fundo Educativo Brasileiro.
- Grünspun, H. (1980). *Distúrbios Psicossomáticos da Criança: O corpo que chora*. São Paulo: Atheneu.
- Lipp, M. E. N. (2001). *O Stress e a Beleza da Mulher*. São Paulo: Connection Books.
- Lipp, M. E. N. (2000). *O stress da criança e suas conseqüências*. Em Marilda E. N. Lipp (Org). *Crianças estressadas: Sintomas, Causas e Soluções*. Campinas: Ed. Papirus.
- Lipp, E. M. N. & Lucarelli, M. D. M. (1998). *Escala de Stress Infantil (ESI)*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lucarelli, M. D. M. (1998). *Inventário de Sintomas de Stress Infantil (ISS-I): Um estudo de validação*. Dissertação de Mestrado. Campinas: PUC

Pereira, M.I.W. (1996). *Dor Abdominal e Stress Infantil*. Dissertação de Mestrado. Campinas: PUCC

Reinhold, H.(1996). Stress Ocupacional do Professor. Em Marilda E. N. Lipp (Org). *Pesquisas sobre stress no Brasil*. Campinas: Papirus.

Tricoli, V. A C. (1997). *Stress e aproveitamento escolar em crianças do 1º grau*. Dissertação de Mestrado. Campinas: PUCC

Tricoli, V. A C. (2000). A criança e a escola. Em Marilda N. Lipp (Org). *Crianças Estressadas: Causas, sintomas e soluções*. Campinas: Editora Papirus, 123-148.

Vilela, M.V. (1996). Sintomas e fontes de stress em escolares de 1ª a 4ª séries. Em Marilda E. N. Lipp (Org.). *Pesquisas sobre stress no Brasil*. Campinas: Papirus, 255-274.

Wolff, S. (1981) *Children Under Stress*. NY.: Penguin Books

Recebido em: 10/12/01

Revisado em: 13/12/01

Aprovado em: 05/04/02