

STRESS INFANTIL: UMA COMPARAÇÃO ENTRE MENINOS E MENINAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

*Sílvia Verônica Pacanaro**
*Eliane Porto Di Nucci***

RESUMO

Este trabalho objetivou identificar as diferentes reações de stress entre o sexo feminino e masculino de alunos da 4ª série do Ensino Fundamental da rede pública e particular da cidade de Jundiá – SP. A amostra foi composta por 106 crianças sendo 44,3% (F = 47) pertencentes a escola particular e 55,7% (F = 59) pertencentes a escola pública. Os dados foram coletados através da utilização do Inventário de Sintomas de Stress Infantil (ISS – I), no qual está relacionada a verificação de reações de stress: físicas, psicológicas, psicológicas com componentes depressivos e psicofisiológicas. Os dados obtidos foram descritos e discutidos segundo a prova estatística t (student). Houve uma prevalência da média de respostas, principalmente no sexo feminino da rede pública, obtendo 37,9 pontos. Pode-se concluir que apesar de não haver diferenças significativas de reações de stress nas crianças da amostra, há necessidade de novas pesquisas na área de stress infantil, a fim de propiciar a redução de stress, evitando o desenvolvimento de doenças e dificuldades transmitidas através do stress excessivo.

Palavras-chave: stress infantil, reações de stress, diferença entre masculino e feminino.

ABSTRACT

The aim of this research is to identify the stress reaction between female and male fourth grade students from public and private schools in Jundiá city - SP. The sample contained 106 children, 44,3% (F=47) from private schools and 55,7% (F=59) from public schools. The data was collected through the Children Stress Symptom (ISS-I), which is related to the checking stress reaction: physical, psychological, psychological with depression and psychophysical. The acquired data was described and discussed according to the statistic analysis t (student). We concluded that in spite of it not having significant difference about stress reaction in the children of the sample, there is the necessity of new research in the children's stress field to provide the stress reduction, avoiding the development of illnesses and difficulty in getting through the excessive stress.

Key words: children stress, stress reaction, difference between male and female.

INTRODUÇÃO

Atualmente, vivemos um tempo de enormes exigências de realizações pessoal e profissional e de atualizações. O ser humano cada vez mais se vê diante de situações às quais precisa adaptar-se, gerando o stress, hoje considerado como uma “epidemia global”.

* Psicóloga recém-formada pelo Centro Universitário Padre Anchieta. Este artigo é fruto do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), desenvolvido em 2004, sob a orientação da Dra. Eliane Porto Di Nucci.

** Doutora em educação – Unicamp. Docente da Universidade São Francisco e do Centro Universitário Padre Anchieta

Um dos problemas mais comuns que o ser humano enfrenta é o stress. Todos já o experimentaram, mas poucos o compreendem ou reconhecem o impacto que ele pode ter no corpo (LIPP, 1990).

Segundo Lipp (1991: 20), o *stress* é “*um conjunto de reações que temos quando algo acontece que nos amedronta, nos irrita, excita ou nos faça extremamente felizes*”.

Pode-se considerar que qualquer situação, boa ou ruim, que leva a uma quebra da homeostase do ser humano e possibilita uma adaptação gera stress. Mas ele será prejudicial de acordo com a predisposição do indivíduo.

Em 1926, Selye usou o termo stress e o definiu como conjunto de reações de “*Síndrome Geral da Adaptação*” ou “*Síndrome do Stress Biológico*”, e em 1936 sugeriu o uso do termo para definir a síndrome produzida por vários agentes aversivos. (LIPP; MALAGRIS, 2001, apud RANGE, 2001).

Selye (LIPP, 1990) propôs que o stress se caracteriza por três fases: a) alerta, considerada a fase positiva, na qual o organismo sai do equilíbrio interno e isto pode acontecer com todo mundo; b) de resistência, em que a pessoa tenta adaptar-se e gasta muita energia; e c) exaustão, na qual o indivíduo fica fortemente desgastado, podendo surgir diversas doenças, como úlcera estomacal ou duodenal, ataque cardíaco, depressão etc.

O stress em adultos produz muitas conseqüências na vida do indivíduo e o stress infantil também pode trazer sérias conseqüências no cotidiano da criança, apresentando algumas diferenças em relação ao adulto. As diferenças são em relação aos sintomas e também às causas.

STRESS INFANTIL

O stress infantil está se tornando matéria de grande interesse. Provavelmente isto está ocorrendo como conseqüência da independência precoce, exigida das crianças. A vontade que muitos pais têm de fazer seus filhos participarem de um número cada vez maior de atividades diárias também pode causar um aumento do stress infantil.

Segundo Lipp e Col (1991), os sintomas do stress em crianças podem ocorrer nos aspectos físico, psicológico ou em ambos. Os sintomas físicos mais frequentes são dor de barriga, dores de cabeça, náuseas, hiperatividade, enurese noturna, gagueira, tensão muscular, ranger dos dentes, dificuldade para respirar, distúrbio do sono etc. Já os sintomas psicológicos são ansiedade, terror noturno, pesadelos, dificuldades nas relações interpessoais, desânimo, insegurança, agressividade, choro em demasia, tristeza, birra, medo excessivo.

O stress infantil pode ter causas externas e internas, da mesma forma como ocorre com o adulto, mas essas causas são diferenciadas. Segundo Lipp (2003), os fatores externos que mais causam stress na infância são: mudanças significativas ou constantes, responsabilidades em excesso, excesso de atividades, bri-

gas ou separações dos pais, morte na família, exigência ou rejeição por parte dos colegas, disciplina confusa por parte dos pais, nascimento de irmão, troca de professores ou de escola, mudança de vizinhança, pais e professores estressados, etc. Os fatores internos são os do próprio indivíduo, que o levam a reagir e a sentir-se de determinado modo. Esses fatores que geram stress na criança são: ansiedade, depressão, timidez, desejo de agradar, medo de fracasso, medo de que os pais morram e ela fique só, medo de ser ridicularizada por amigos etc.

Independentemente da causa, o stress infantil pode levar a problemas sérios, tais como: asma, úlceras, alergias, distúrbios dermatológicos, diarreia, tiques nervosos, dores abdominais etc. Quando o sistema imunológico é afetado, a resistência da criança é reduzida e ela se torna vulnerável a qualquer vírus a que esteja exposta, como o da gripe, e podem aparecer úlceras, hipertensão arterial, obesidade e bronquite. Isto pode ter como elemento desencadeador uma crise de stress excessivo e prolongado. (LIPP, 1991).

Vilela (1995) realizou uma pesquisa com 40 crianças da 1ª à 4ª série de escolas particulares e públicas de Campo Grande (MS). Verificou-se que 62% da amostra total apresentava sintomas de stress, mostrando que também ocorrem independentemente da classe social. Dentre os sintomas apresentados, os psicológicos foram os mais comuns, com 60%, e as fontes externas do stress foram as mais citadas.

Diante das várias causas que geram o stress, outro fator importante que pode vir a desencadear um stress mais intenso é a escola, pois é uma instituição que influencia diretamente as crianças.

ESTRESSORES DA ESCOLA E NA FAMÍLIA

Além de outros estressores presentes no dia-a-dia da criança, a escola também pode ser um fator estressante, pois para algumas crianças ela é o primeiro agente de socialização fora da família. Por mais esforçada e inteligente que seja uma criança, dificilmente irá bem na escola durante uma crise de stress, pois os sintomas são incompatíveis com o bom desempenho escolar (TRICOLI, 2003).

Para que a criança desenvolva comportamentos e habilidades, é preciso que esteja adaptada ao método educacional, e que o ambiente escolar não seja uma fonte geradora de stress na sua vida. Um fator importante no sistema educacional é o professor, principalmente nos primeiros anos de ensino.

O comportamento e as atitudes do professor na relação com o aluno são fundamentais, pois, segundo Patto (2000), o professor pode projetar nos alunos seus próprios complexos, dificuldades emocionais, conjugais, sociais, repetindo com a criança suas próprias experiências de uma educação equivocada ou sofrida. Isto pode causar confusão no aluno no processo de aprendizagem e a escola pode passar a ser uma fonte geradora de stress.

De acordo com a pesquisa, os alunos que apresentam um baixo rendimento escolar acabam tendo elevado nível de stress, o qual impede uma aprendizagem

efetiva.

Experiências estressantes podem vir associadas com a escola e especificamente com algumas disciplinas acadêmicas, causando uma generalização tanto da matéria quanto do professor elevando ainda mais as reações de stress.

O stress pode vir associado às disciplinas específicas, como leitura, escrita, matérias como Ciências, Matemática, podendo haver uma generalização da disciplina e do professor que leciona esta disciplina. Isto leva o aluno a desenvolver stress elevado associado ao professor e à disciplina. (MOYSÉS; SUCUPIRA, 1988, apud LIPP, 2003). Outros aspectos escolares, como provas, falar em público, chamada oral, a relação entre a família e a escola, não adaptação à escola ou dificuldade de interação com os colegas da escola podem gerar stress intenso na criança; tudo isso pode ou não estar relacionado ao bom ou mau aproveitamento escolar (TRICOLI, 2003).

A criança até a 4ª série do Ensino Fundamental está acostumada com poucos professores, ambiente acolhedor e limitado. Segundo Tricoli (2003), a criança precisa ser gradualmente preparada para uma mudança na vida escolar; aumenta o número de professores e de disciplinas, aumentam as exigências, a criança está no início da puberdade, e isso é um momento marcante e pode se tornar mais uma fonte de stress.

Além do ambiente escolar, o papel da família mostra-se marcante no processo de aprendizagem escolar.

A família é o primeiro agrupamento em que a criança se desenvolve. Os costumes, hábitos e valores da família começam a ser reproduzidos pela criança. Suas características pessoais são formadas por meio de ensinamentos que lhe são transmitidos direta ou indiretamente nos seus relacionamentos com adultos significativos (pais, professores, irmãos, etc.), o que faz com que diante do estressor, as crianças tenham reações diferentes (TRICOLI; BIGNOTTO, 2003).

Segundo Bignotto (2003), o papel dos pais contribui na prevenção do stress infantil, que deve ter início pela realização de uma análise sobre o estilo de educação que se transmite à criança, ajudando a proporcionar-lhe uma boa qualidade de vida, mediante equilíbrio e bem-estar, bem como por meio de um ambiente que possibilita um desenvolvimento adequado.

Todos esses fatores podem desencadear o stress infantil, sendo um fator de risco em relação à saúde mental na adolescência e vida adulta. Experiências estressantes no início do desenvolvimento podem contribuir para a ocorrência de problemas emocionais e comportamentais, provocando ruptura no desenvolvimento normal do indivíduo (COMPAS; PHARES, 1991 apud LEMES et al., 2003).

É preciso considerar que o contato do indivíduo com um mundo globalizado permite a criação de um ambiente favorável ao stress, tanto no adulto como na criança.

O stress provocado por diversos fatores do cotidiano está cada vez mais alto em crianças, tanto no contexto escolar, com relação professor – aluno, conteúdos pedagógicos, relacionamento com colegas, como no contexto familiar,

com diversos acontecimentos que podem estressar a criança impedindo um bom desenvolvimento.

É importante considerar que o stress infantil não se manifesta isoladamente com a presença de alguns sintomas na criança. É fundamental descobrir a causa do problema para desenvolver estratégias para lidar com um nível de stress mais excessivo, visando a promover a saúde da criança para que ela consiga enfrentar as mudanças que ocorrem em sua vida, ajudando-a a ter um desenvolvimento mais saudável.

É fundamental conhecer fatores de stress entre meninos e meninas para oferecer melhores condições de aprendizagem nas escolas, respeitando as diferenças entre os gêneros. Também é importante saber destas diferenças e o que provoca níveis elevados de stress entre os gêneros, para desenvolver nas escolas orientações de pais e professores com a finalidade de promover a saúde mental e o bem-estar psicológico das crianças em desenvolvimento, respeitando suas particularidades.

Pensando sobre o stress infantil, o presente estudo teve como objetivo identificar as diferentes reações de stress entre os gêneros feminino e masculino de alunos da 4ª série do Ensino Fundamental da rede pública e particular da cidade de Jundiaí (SP).

METODOLOGIA

Sujeitos

- Participaram como sujeitos da pesquisa 106 crianças, que caracterizavam uma amostra de conveniência e freqüentavam a 4º série do Ensino Fundamental, sendo 44,3% (F=47) pertencentes à escola particular e 55,7% (F=59) pertencentes à escola pública.

- Com relação ao gênero, 59,4% (F=63) dos sujeitos eram do gênero masculino e 40,6% (F=43) eram do gênero feminino.

- Com relação à idade, esta variou entre 9 e 11 anos com média de idade de 10 anos (dp = 0,42).

INSTRUMENTO

O instrumento utilizado foi o Inventário de Sintomas de Stress Infantil, produzido por Lipp e Lucarelli (1999). Este inventário tem por objetivo verificar a existência ou não de stress em crianças de 6 a 14 anos, possibilitando que se determine o tipo de reação mais freqüente na criança, o que facilitará o controle adequado de stress. Esse instrumento é composto por 35 itens relacionados às seguintes reações do stress: físicas, psicológicas, psicológicas com componentes depressivos e psicofisiológicas. Cada item contém uma frase, na qual se descreve

um sintoma. Cada um deles possui um círculo dividido em quatro partes, que serão pintadas pela criança conforme a intensidade do sintoma sentido por ela. A apuração dos resultados foi feita através da contagem de pontos atribuídos à escala Likert, sendo que cada quarto de círculo equivale a um ponto.

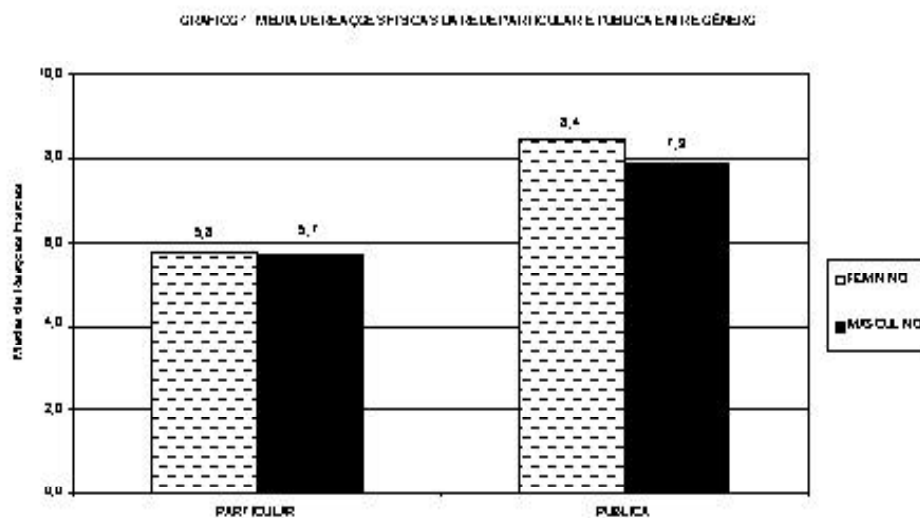
PROCEDIMENTO

O instrumento foi aplicado coletivamente. Em princípio, foram entregues os lápis de cor para cada aluno e, em seguida, foram lidas as instruções para a realização do teste, explicando-se como preencher os círculos correspondentes aos sintomas e à intensidade do mesmo. A pesquisadora leu item por item e na lousa demonstrou como deveriam preencher os círculos correspondentes a cada pergunta. Após a coleta de dados, as respostas foram analisadas através da prova estatística t (student).

RESULTADOS

O **Gráfico 1** mostra a média de reações físicas nas escolas particular e pública, considerando gêneros. Na escola particular, as meninas obtiveram uma média de reações físicas de 5,8 pontos e os meninos uma média de 5,6 pontos.

Na escola pública, as meninas obtiveram uma média de pontuação de 8,4 pon-



tos e os meninos de 7,9 pontos.

Pode-se observar neste gráfico que as meninas da escola pública tiveram uma média de pontuação maior que os meninos da mesma escola; entre as meni-

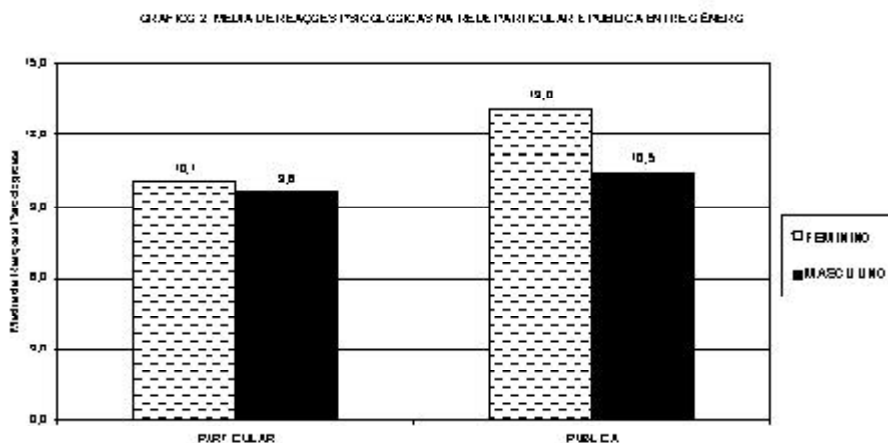
nas e os meninos da escola particular, porém, a diferença não foi significativa. Para ser considerado um nível significativo de stress, as crianças deveriam apresentar pelo menos 27 pontos nos itens reações físicas, psicológicas e psicológicas com componentes depressivos e pelo menos 24 pontos no item reações psicofisiológicas, o que mostra que estatisticamente não é significativa a diferença.

As reações físicas que mais apareceram entre os gêneros das duas escolas foram “tenho dor de barriga”, com uma média de 1,06 pontos, equivalente a 26,4% da pontuação, e “sinto muito sono”, com uma média de 0,9 pontos, equivalente a 24,8% da pontuação.

Além das reações físicas, estão também presentes as reações psicológicas.

O **Gráfico 2** mostra a média de reações psicológicas nas escolas particular e pública, considerando gêneros. Na escola particular, as meninas obtiveram uma média de reações psicológicas de 10,1 pontos e os meninos uma média de 9,6 pontos.

Na escola pública, as meninas obtiveram uma média de pontuação de



13,0 pontos e os meninos de 10,5 pontos.

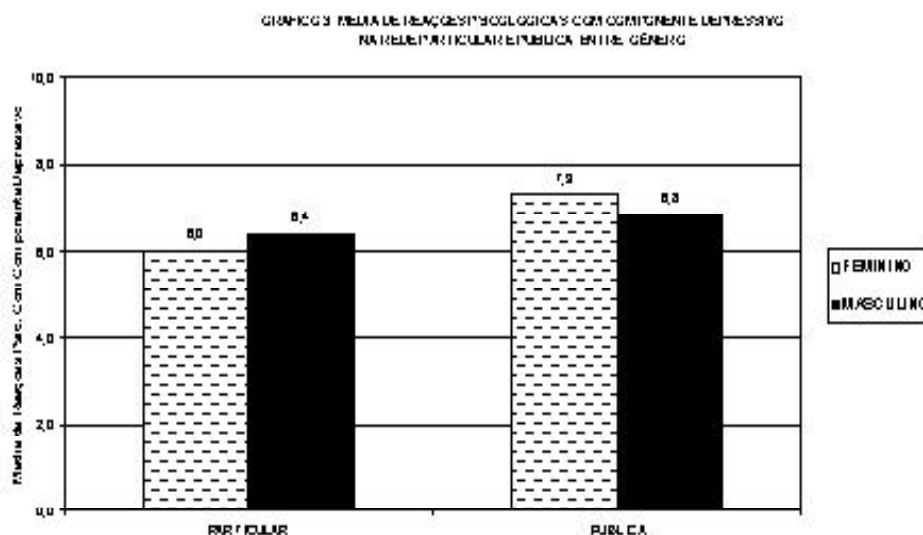
Pode-se observar no gráfico acima que novamente as meninas da escola pública obtiveram uma média de pontuação maior que os meninos da mesma escola e entre as meninas e os meninos da escola particular, porém, a diferença não foi significativa. Os meninos e as meninas da escola pública apresentaram uma média de pontuação maior que a da escola particular.

As reações psicológicas que mais apareceram entre os gêneros das duas escolas foram “fico preocupado com coisas ruins que podem acontecer” obtendo uma média de 2,1 pontos, equivalente a 52,6% da pontuação e “minhas mãos ficam suadas”, obtendo uma média de 1,3 pontos, equivalente a 32,5 % da pontuação.

Outro aspecto avaliado foram as reações psicológicas com componente depressivo.

O **Gráfico 3** mostra a média de reações psicológicas com componentes depressivos nas escolas particular e pública, considerando gêneros. Na escola particular, as meninas obtiveram uma média de reações psicológicas de 6,0 pontos e os meninos uma média de 6,4 pontos.

Na escola pública, as meninas obtiveram uma média de pontuação de 7,3 pontos e os meninos de 6,8 pontos.



Pode-se observar neste gráfico que novamente as meninas da escola pública obtiveram uma média de pontuação maior que os meninos da mesma escola e entre as meninas e os meninos da escola particular a diferença não foi significativa. Os meninos e as meninas da escola pública apresentaram uma média de pontuação maior que a da escola particular.

As reações psicológicas com componente depressivo que mais apareceram entre os gêneros das duas escolas foram “tenho andado muito esquecido”, com uma média de 1,04 pontos, equivalente a 25,9 % da pontuação, e “não tenho vontade de fazer as coisas” e “sinto que tenho pouca energia para fazer as coisas”, com uma média de 0,9 pontos, equivalente a 24,1% da pontuação.

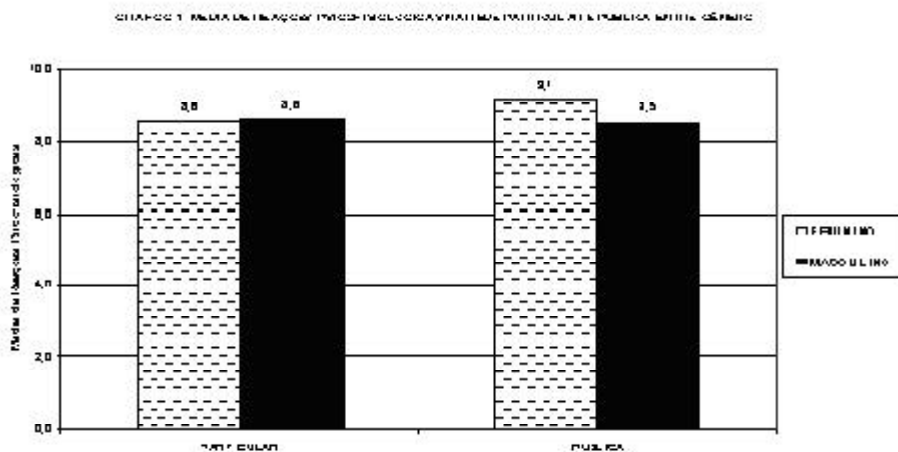
Um outro aspecto avaliado foram as reações psicofisiológicas.

O **Gráfico 4** mostra a média de reações psicofisiológicas nas escolas particular e pública, considerando gêneros. Na escola particular, as meninas obtiveram uma média de reações psicológicas de 8,6 pontos e os meninos uma média de 8,6

pontos.

Na escola pública, as meninas obtiveram uma média de pontuação de 9,1 pontos e os meninos de 8,5 pontos.

Pode-se concluir por este gráfico que novamente as meninas da escola pública



obtiveram uma média de pontuação maior que os meninos da mesma escola e a diferença entre as meninas e os meninos da escola particular, porém, não foi significativa.

As reações psicofisiológicas que mais apareceram entre os gêneros das duas escolas foram “estou o tempo todo me mexendo e fazendo coisas diferentes”, com uma média de 1,8 pontos, equivalente a 46,2 % da pontuação, e “tenho ficado tímido e envergonhado” e “meu coração bate depressa, mesmo quando não corro ou pulo”, com uma média de 1,2 pontos, equivalente a 31,8 % da pontuação.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Mesmo não havendo sinais significativos de stress, houve uma prevalência de reações de respostas nas reações psicológicas. Todos da amostra estudada obtiveram uma média de pontuação nesta categoria mais elevada, comparando-se às outras reações: física, psicológica com componente depressivo e psicofisiológica.

Isto pode ser comprovado por Vilela (1995), que realizou uma pesquisa com 40 crianças, verificando que 62% da amostra total apresentava sintomas de stress, mostrando que stress também ocorre independente da classe social. Dentre os

sintomas apresentados, os psicológicos foram os mais comuns, com 60%.

Segundo Lipp (1991), independentemente da causa física, psicológica ou psicofisiológica, o stress infantil pode levar a problemas sérios, tais como: asma, úlceras, alergias, distúrbios dermatológicos, diarreia, tiques nervosos, dores abdominais etc.

A pesquisa mostrou que as meninas são mais propensas ao aumento do stress, como mostra estudo realizado por Vilela (1995).

Pode-se concluir que não há diferença significativa quanto às reações de stress entre meninos e meninas, mas houve uma prevalência da média de respostas, principalmente no sexo feminino da rede pública de ensino. Comparando com a rede particular, as meninas e os meninos da rede pública obtiveram uma prevalência da média de respostas maior em todas as reações que as meninas e os meninos da rede particular.

Embora a amostra não tenha apresentado diferença significativa de stress, merece destaque a prevalência de reações de respostas, principalmente nas reações psicológicas, o que pode, se não for cuidado, causar elevado nível de stress. A maneira como a criança lida com seu stress vai determinar sua resistência às tensões da vida adulta. Segundo Compas e Phaness (1991; apud LEMES et al., 2003), experiências estressantes no início do desenvolvimento podem contribuir para a ocorrência de problemas emocionais e comportamentais na vida adulta.

Estudaram-se, nesta pesquisa, alunos da escola pública e particular. Quanto às crianças de escola particular, é comum a associação do stress infantil com atividades extracurriculares (inglês, informática etc.), e as crianças que apresentaram prevalência da média de respostas foram da rede pública, com famílias de nível socioeconômico médio-baixo. Fatores como responsabilidade excessiva, problemas de saúde na família, separação de pais (Lipp, 1998) podem contribuir para a presença de stress nestas crianças.

Os resultados revelam que apesar de não haver diferenças significativas de reações de stress, há a necessidade de observar as crianças, criando habilidades para lidarem com os estressores, prevenindo para que não ocorram em outras fases de sua vida, como a adolescência e vida adulta.

Para se compreenderem os fatores estressantes e as reações estressoras entre as crianças, são necessárias novas pesquisas na área de stress infantil, mostrando a necessidade da avaliação do stress na infância como forma de contribuição para se especificarem as intervenções (orientação de pais, professores, diretores, área clínica, etc.), a fim de propiciar a redução de stress, evitando o desenvolvimento de doenças e dificuldades geradas pelo stress excessivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIGNOTTO, M.; TRICOLI, V.A.C. Aprendendo a se estressar na infância. In: LIPP, M.E. (org.). *O Stress está dentro de você*. 5. ed. São Paulo: Contexto, 2003.

LEMES, S.O. Stress infantil e desempenho escolar – avaliação de crianças de 1º a 4º série de uma escola pública do Município de São Paulo. *Estudos de Psicologia*, vol. 20, nº 1, p. 5-14, 2003.

LIPP, Marilda E. Novaes. *Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções*. 2. ed. Campinas: Papirus, 2003.

LIPP, Marilda E. Novaes. *Como enfrentar o stress*. 4.ed. São Paulo: Ícone, 1990.

LIPP, M.E.N.; SOUZA, E.A.P.S.; ROMANO, A.S.F.; COVOLAN, M.A. *Como enfrentar o stress infantil*. São Paulo: Ícone, 1991.

LIPP, M.E.N.; MALAGRIS, L.E.N. O Stress emocional e seu tratamento. In: RANGÉ, B. (org.). *Psicoterapias Cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed, 2001.

PATTO, M.H.S. *A produção do fracasso escolar: história de submissão e rebelião*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

VILELA, M.V. Sintomas e Fontes de Stress em uma amostra de Escolares da 1º a 4º série. Dissertação de Mestrado, PUCCAMP: Campinas, 1995.