

GESTÃO DO TEMPO E QUALIDADE DAS RELAÇÕES

INTERPESSOAIS:

FACTORES PROTECTORES DE STRESSE

Andreia Pacheco (aspacheco@ualg.pt),
Alda Martins (acmartins@ualg.pt)
Saul de Jesus (snjesus@ualg.pt)

RESUMO: Partindo da premissa de que os estilos de vida de um indivíduo (como a alimentação, higiene de sono, passatempos, gestão do tempo ou relações interpessoais) podem condicionar o seu estado de saúde e de qualidade de vida, que será percebido como tão melhor, quanto mais reduzidos forem os níveis de stresse sentidos, então torna-se relevante compreender em que medida, exactamente, a capacidade de gestão do tempo e a qualidade das relações interpessoais actuam como factores protectores de stresse. Para tal, nesta investigação, avaliaram-se 684 jovens adultos, homens e mulheres, tendo-se verificado que os sujeitos que consideram a sua gestão do tempo adequada, são também aqueles que apresentam relações com a sua família, colegas e amigos com uma qualidade aceitável, e que, em última análise, não desejam alterar o seu estilo de vida, visto sentirem-se satisfeitos com o mesmo, possivelmente por este os proteger de situações de stresse prejudiciais.

Palavras-chave: Gestão do tempo. Relações interpessoais. Stresse.

ADMINISTRATION OF TIME AND QUALITY IN INTERPERSONAL RELATIONS: STRESS PROTECTING FACTORS

ABSTRACT: Taking into consideration that an individual's lifestyle (such as the food, sleep hygiene, pastimes, administration of the time or interpersonal relationships) can condition his/her health condition and life quality, which can be assumed as much better, the more reduced are the levels of observed stress, it becomes relevant to understand to what extent, indeed, the capacity of administration of the time and the quality of the interpersonal relationships play a role as stress protecting factors. For that reason, we led an investigation involving 684 adult youths, men and women, in which we verified that the subjects that consider their administration of time as adequate are also those that present their relationships with their families, friends and colleagues with an acceptable quality, and that, in a latter analysis, do not want to alter their lifestyles, since they feel satisfied with it, possibly for the fact that they prevent them from situations of strong stresse.

Keywords: Administration of the time. Interpersonal relationships. Stress.

LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO Y CALIDAD DE LAS RELACIONES INTERPESSONALES: FACTORES PROTECTORES DE STRESSE

RESUMEN: Con la premisa de que los estilos de vida de un individuo (como el alimento, higiene del sueño, los pasatiempos, la administración del tiempo o relaciones interpersonales) pueden condicionar estado de salud y de calidad de vida, los cuales serán percibidos como tan mejor cuanto más reducido sean los niveles de stress sentidos, se cree que sea relevante entender en que medida, exactamente, la capacidad de administración del tiempo y la calidad de las relaciones interpersonales actúan como factores de protección contra el stress. Para comprobarlo, en esta investigación, se evaluaron 684 jóvenes adultos, hombres y mujeres, cuando se verificó que los sujetos que consideran la administración de su tiempo adecuada, fueron también aquellos que presentaron relaciones con sus familias, amigos y compañeros con una calidad aceptable, y que, en último análisis, ellos no quieren alterar sus estilos de vida, una vez que se sienten satisfecho con estos, posiblemente por ellos los protegeren contra las situaciones de fuerte stress.

Palabras-clave: Administración del tiempo. Relaciones interpersonales. Stress.

Introdução

Gestão do tempo

Existe uma noção partilhada por muitos autores de que a gestão do tempo, aplicada ao local de trabalho, produzirá resultados positivos, tais como melhorias no desempenho laboral, no stress relatado pelo trabalhador, na satisfação com o trabalho e na saúde em geral (Nonis & Sager, 2003; Schuler, 1979), relacionando-se com níveis futuros mais baixos, de depressão, ansiedade e sintomas físicos (Lang, 1992).

Autores como Cook (1998) e Mancini (2003) têm desenvolvido estratégias para gerir o tempo, como a atribuição de prioridades aos objectivos, o confronto da procrastinação, técnicas para aprender a dizer não, ou a elaboração de um horário de actividades. Ferner e Deans (1999) mencionam também três princípios de gestão do tempo, como analisar o uso feito do tempo, listar objectivos e definir prioridades, e planejar o tempo regularmente. Apesar disso, os estudos científicos acerca destas metodologias não são muito frequentes.

Devido às vantagens atribuídas às técnicas de gestão do tempo, surgiu a ideia de se adaptarem estratégias que previamente tinham como objectivo

auxiliar trabalhadores com dificuldades em gerir as suas tarefas no emprego (McCay, 1959), para fazer face ao stress sentido pelas pessoas de um modo geral. Estas técnicas, pretendem prevenir, designadamente, os conflitos entre o trabalho e a família, considerados factores de stress (Adam, King, & King, 1996), que ocorrem quando as necessidades de um campo se sobrepõem às do outro, e se tornam superiores aos recursos que uma pessoa tem disponíveis para dar resposta (Greenhaus & Beutell, 1985).

Deste modo, tem sido já estabelecido que a dificuldade em gerir o tempo, particularmente em ter capacidade para dar atenção às variadas áreas da vida do indivíduo, tem tendência a produzir, ou aumentar os níveis já existentes de stress (Hawkins & Klas, 1997), como é o caso de estudantes do Ensino Superior, cujos níveis de stress diminuíram após a aprendizagem de técnicas de gestão do tempo (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990; Martins & Pacheco, 2008). Outros estudos conseguiram ainda atestar as vantagens decorrentes das competências de gestão do tempo no desempenho e satisfação laboral (Macan, 1996) ou referentes à percepção do tempo (Francis-Smythe & Robertson, 1999).

Num artigo de revisão da literatura acerca da gestão do tempo (Claessens, Eerde, Rutte, & Roe, 2007), os autores concluíram que as estratégias de gestão do tempo se correlacionam positivamente com a percepção de controlo do tempo, a satisfação no trabalho e a saúde, mas negativamente com o stress.

Por tudo isto, tendo em consideração os resultados positivos da gestão de tempo e a actualidade da temática relativa à falta de tempo, estas técnicas adquirem uma pertinência renovada, para os trabalhadores e todos os indivíduos em geral, dado terem potencial para ser generalizadas a qualquer contexto ou papel assumido pelos sujeitos.

Relações interpessoais

As investigações iniciais da psicologia social acerca das relações interpessoais têm sido criticadas essencialmente por se considerar que lhes

faltava diversidade teórica de base (Ickes & Duck, 2000). Para além disso, há relatos de estudos sobre este mesmo tema que apresentam resultados referentes à importância das relações interpessoais ambivalentes (Steptoe, Wardle, Pollard, Canaan, & Davies, 1996). Apesar disso, os trabalhos de diferentes autores têm procurado ser mais abrangentes e consistentes.

Um exemplo disso mesmo, é a relação que hoje em dia já se estabelece entre as relações interpessoais de uma pessoa e os seus estilos de vida. Na literatura tem sido descrito que os estilos de vida adoptados por uma pessoa são parte condicionante do seu nível de saúde, o que, directa ou indirectamente, se relaciona com o stress sentido pelo sujeito. Alvarez (1992), dentro dos aspectos que se prendem com os estilos de vida, salienta a alimentação, a higiene, os hábitos de sono, o modo como o tempo livre é utilizado e as relações interpessoais existentes.

Num outro exemplo, fornecido por Pinheiro (2003, referindo Chickering & Schlossberg, 1995), a adaptação dos estudantes ao Ensino Superior implica a existência de três fases, a entrada, a estadia e a progressão, sendo que existem, para cada uma delas, três tipos de respostas que permitem ao indivíduo superar os novos desafios que surgem, sem que os níveis de stress experienciados sejam muito elevados. Destaca-se, assim, na primeira fase, da entrada na Universidade, o papel que as relações interpessoais e o suporte social pode desempenhar na auto e heteroimagem do sujeito, e na avaliação que este faz dos seus recursos pessoais.

Supe (1998), investigando o stress sentido por estudantes da classe médica, também é da opinião de que as relações interpessoais, nomeadamente através dos amigos que um indivíduo tem, actuam como factores redutores de stress. No caso das relações interpessoais poderem ser problemáticas, seja pela competição gerada pelos pares, ou por o sujeito não se sentir com competência para socializar, poderão, então, surtir o efeito oposto, isto é, funcionar como factores geradores de stress (Sreeramareddy, Shankar, Binu, Mukhopahyay, Ray, & Menezes, 2007).

Protecção do stresse

Cohen, Kessler e Gordon (1995) procuram avançar com uma definição do conceito de stresse, já que este pode ser caracterizado de diferentes formas. Assim sendo, consideram que um modo de expressar o significado do termo será conceptualizando o stresse como uma condição que surge quando as exigências ambientais excedem as capacidades adaptativas do sujeito, situação da qual decorrerão mudanças físicas e biológicas, que podem colocar as pessoas em risco de adoecerem.

Os factores que nos protegem do stresse, e que moderam os efeitos que as vulnerabilidades individuais ou os perigos do ambiente podem exercer sobre nós, permitem-nos ser pessoas mais adaptadas (Hauser, 1999, de acordo com Shek, 2004).

Também Rutter (1985) estuda o conceito de factores de protecção, dizendo que estes são as influências que têm a capacidade de alterar a resposta de um indivíduo a várias situações anteriores que provocaram um mau ajustamento, e conseqüentemente, induzirão ao stresse.

Lösel e Bliesener (1990, referidos por Born, Chevalier, & Humblet, 1997) acrescentam que quanto mais factores protectores (ambientais ou pessoais) alguém tiver, menor será o risco desse sujeito desenvolver um estado patológico persistente, mesmo quando existam stressores presentes. Desta forma, a existência e percepção de suporte social (relações interpessoais significativas), um clima educacional e habitacional não conflituoso e coeso, uma boa relação com uma pessoa de referência, e recursos pessoais (capacidades cognitivas desenvolvidas, sentimento de auto-eficácia, auto-estima elevada e estratégias de “coping” activas, como a capacidade de gerir correctamente o tempo) são factores que nos protegem do stresse.

Metodologia

Participantes

A amostra foi constituída por 684 estudantes jovens adultos, na sua maioria, estudantes a tempo inteiro na Universidade do Algarve, dos quais 258 eram sexo masculino e 62,3% eram mulheres, com uma idade média de 23,64 anos (idade mínima de 17 anos, idade máxima de 48 e a moda de 21). A maioria dos sujeitos era de nacionalidade Portuguesa (só 4,7% tinha nacionalidade estrangeira).

Instrumentos

Com o intuito de caracterizar a amostra, utilizou-se um questionário de caracterização sociodemográfico (desenvolvido para o efeito por Pacheco, 2008) e uma adaptação do "Questionário de estilos de vida", de Pacheco (2005). Neste, pede-se ao inquirido que assinale, numa escala que vai de “1” a “6” (“Pouco” a “Muito”), o grau em que concorda com certas afirmações, como se considera satisfeito com algo, ou vê como adequado um determinado aspecto, sempre referente ao seu estilo de vida. Existem, no total, vinte itens para classificar, organizados em quatro grupos de perguntas: considerações gerais sobre o estilo de vida, relações interpessoais, consumos de substâncias e comportamentos específicos (de entre os quais se salienta a gestão do tempo).

Os instrumentos aplicados revelaram níveis de fiabilidade e validade aceitáveis, tendo sido analisados de acordo com as indicações dos autores originais (Pacheco, 2008).

Procedimentos

Os sujeitos que participaram voluntariamente no estudo foram contactados via *e-mail* da Universidade do Algarve, sendo divulgados os objectivos do estudo e o endereço do *site* que os estudantes poderiam visitar,

dando resposta aos questionários. Os dados foram recolhidos entre Fevereiro e Março de 2007, e analisados com recurso ao software SPSS, versão 15.0.

Resultados

Ao analisarmos as respostas fornecidas pelos participantes do estudo face à adequação da sua gestão do tempo, satisfação com as relações interpessoais e desejo de alterações do estilo de vida que praticam, podemos constatar que os indivíduos consideram as suas relações interpessoais muito satisfatórias (M [satisfação da relação com a família] = 4.80; M [satisfação da relação com os colegas] = 4.42; e M [satisfação da relação com os amigos] = 5.20). São ainda da opinião de que não desejarão alterações para o seu estilo de vida (M = 3.76) e afirmam que a sua gestão do tempo tem uma adequação que corresponde a um valor de 3.51 (numa escala de “1” a “6”, de “pouco adequada” a “muito adequada”).

Os resultados obtidos sugerem, por um lado, que os sujeitos que consideram satisfatórias as suas relações com a família, também apresentam boas relações com os colegas e com os amigos, uma vez que estas três variáveis se caracterizam por três correlação moderadas, positivas e significativas ($r = .357$; $p = .000$, no caso da correlação mais baixa), conforme a Tabela 1.

Por outro lado, sujeitos que mantêm relações interpessoais satisfatórias, também consideram que fazem uma gestão adequada do tempo de que dispõem, e não desejam alterações para o seu estilo de vida. Embora as correlações encontradas nestes casos sejam significativas, são também fracas (Tabela 1).

Para apurar se existiam diferenças entre os sexos, nas variáveis avaliadas, recorreu-se ao *Teste T* para amostras independentes, observando-se os resultados do *Teste de Levene*, que nos permitem afirmar que não existem nenhuma diferenças significativas entre homens e mulheres nestes aspectos.

Discussão

Os resultados indicam que, de um modo geral, sujeitos que consideram fazer uma adequada gestão do tempo, também apresentam relações interpessoais satisfatórias. É possível que tal se verifique porque, quando os indivíduos são capazes de gerir bem o tempo de que dispõem, consequentemente conseguem reservar momentos para estar com as pessoas que são significativas para si, e estas acabam por actuar como suporte social, que previne ou diminui o aparecimento do stress sentido pelo sujeito.

Desta forma, provavelmente, as pessoas tendem a não desejar alterações para os seus estilos de vida, ou seja, para os comportamentos que põem em prática quotidianamente. Tal pode ser devido ao facto destes, nomeadamente a gestão do tempo e as relações interpessoais (Alvarez, 1992) serem factores protectores de stress (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990; Hawkins & Klas, 1997; Claessens, Eerde, Rutte, & Roe, 2007; Martins & Pacheco, 2008).

Em última análise, e generalizando a partir de estudos que demonstram que, por exemplo, as condições de trabalho stressantes estão associadas com uma pobre saúde física e mental (Ganster & Schaubroeck, 1991; Jex & Beehr, 1991), poderemos sugerir que, também neste caso, as competências de gestão de tempo e as relações interpessoais satisfatórias, ao protegerem o sujeito de níveis de stress desadaptativos, permitem-lhes viver com mais qualidade de vida.

Conclusões

Neste estudo verificou-se que indivíduos que apresentam dificuldades em gerir o seu tempo, tendem também a não ter relações interpessoais (com a família, amigos e colegas) satisfatórias. Talvez estes sejam motivos pelos quais os sujeitos manifestem desejo em alterar os seus estilos de vida, pois uma má gestão do tempo, e relações interpessoais com pouca qualidade, podem actuar como factores geradores de stress no indivíduo.

Como limitações poderemos apontar as mais-valias que advirão do recurso a outros questionários, que possam explorar as técnicas de gestão do tempo que os sujeitos aplicam na sua vida quotidiana, e os padrões de relacionamento interpessoal, que estabelecem com as pessoas que lhes são significativas. Como podem existir, para além do referido, características particulares da amostra utilizada, para estudos posteriores, sugerimos que se investigue se os resultados encontrados nesta amostra se mantêm ao serem avaliados sujeitos com perfis distintos dos estudantes universitários, nomeadamente em populações de trabalhadores a tempo inteiro, ou idosos, pois pela sua diversidade podem fornecer contributos valiosos nestes campos de análise dos comportamentos humanos.

Referências

- Adams, G., King, L., & King, D. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 81*, 411-420.
- Alvarez, J. (1992). *Estilos de Vida, Hábitos Y Aspectos Psicosociales de los Adolescentes: Estudio de la población de 10 a 19 años de Pozuelo de Alarcón y Leganés*. Dissertação de Doutoramento. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Born, M., Chevalier, V., & Humblet, I. (1997). Resilience, desistance and delinquent career of adolescent offenders. *Journal of Adolescence, 20*, 679-694.
- Claessens, B., Eerde, W., Rutte, C., & Roe, R. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36*(2), 255-276.
- Cohen, S., Kessler, R., & Gordon, L. (1995). "Strategies for Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Physical Disorders" (3-28). In Cohen, S., Kessler, R., & Gordon, L. (Ed.). (1995). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. US.: Oxford University Press.
- Cook, M. (1998). *Time Management: proven techniques for making the most of your valuable time*. Massachusetts: Adam Media Corporation.

- Ferner, J., & Deans, J. (1999). Successful time management. *Clin Lab Manage Rev.*, 13(1), 13-21.
- Francis-Smythe, J., & Robertson, I. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90, 333-347.
- Ganster, D., & Schaulbroeck, J. (1991). Work stress and employee health. *Journal of Management*, 17, 235-271.
- Greenhaus, J., & Beutell, N. (1985). Sources and conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76–88.
- Hawkins, F., & Klas, L. (1997). Time management as a stressor for helping professionals: implications for employment. *Journal of Employment Counselling*, 34(1), 2–6.
- Ickes, W., & Duck, S. (2000). *The social psychology of personal relationships*. Chichester, England: Wiley.
- Jex, S., & Beehr, T. (1991). Emerging theoretical and methodological issues in the study of work-related stress. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 9, 311-365.
- Lang, D. (1992). Preventing short-term strain through time management coping. *Work & Stress*, 6, 169-176.
- Macan, T. (1996). Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *The Journal of Psychology*, 130, 229-236.
- Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R., & Phillips, A. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 8(4), 760-768.
- Mancini, M. (2003). *Time management*. New York: McGraw-Hill.
- Martins, A., Jesus, S., & Pacheco, A. (2008). Programa de Intervenção para a Qualidade de Vida do Estudante do Ensino Superior. *Memórias del 6º Congreso Internacional de Educación Superior*. Havana.
- McCay, J. (1959). *The management of time*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

- Nonis, S., & Sager, J. (2003). Coping strategy profiles used by salespeople: Their relationships with personal characteristics and work outcomes. *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 23, 130–150.
- Pacheco, A. (2008). Estilos de Vida, Qualidade de Vida Pessoal, Motivação e Sucesso Acadêmico: Instrumentos de Avaliação. *Psycaware*. Submetido.
- Pacheco, E. (2005). *Burnout e estilos de vida em profissionais de saúde*. Dissertação de Doutorado não publicada. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve.
- Pinheiro, M. (2003). *Uma Época Especial: Suporte social e vivências acadêmicas na transição e adaptação no Ensino Superior*. Dissertação de Doutorado, na área de Ciências da Educação, na especialidade de Psicologia da Educação. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Schuler, R. (1979). Managing stress means managing time. *Personnel Journal*, 58, 851–854.
- Shek, D. (2004). Chinese Cultural Beliefs about Adversity: Its relationship to psychological well-being, school adjustment and problem behaviour in Hong Kong adolescents with and without economic disadvantage. *Childhood*, 11(1), 63-80.
- Sreeramareddy, C., Shankar, P., Binu, V., Mukhopahhyay, C., Ray, B., & Menezes, R. (2007). Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical Education*, 7-26.
- Steptoe, A., Wardle, J., Pollard, T., Canaan, L., & Davies, G. (1996). Stress, social support and health-related behavior: A study of smoking, alcohol consumption and physical exercise. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(2), 171-180.
- Supe, A. (1998). A study of stress in medical students at Seth G. S. Medical College. *J Postgrad Med*, 44(1), 1-6.

TABELA 1

Correlações de Pearson relativas às questões do questionário de estilos de vida sobre as relações interpessoais dos sujeitos, as alterações desejadas para o estilo de vida e a gestão do tempo

Itens	Relações com os Colegas	Relações com os Amigos	Desejo eventuais alterações para o meu estilo de vida	A adequação da gestão do tempo
Relações com a Família	$r = .441$ $p = .000$	$r = .357$ $p = .000$	$r = -.200$ $p = .000$	$r = .176$ $p = .000$
Relações com os Colegas		$r = .474$ $p = .000$	$r = -.212$ $p = .000$	$r = .137$ $p = .000$
Relações com os Amigos			$r = -.174$ $p = .000$	$r = .151$ $p = .000$
Desejo eventuais alterações para o meu estilo de vida				$r = -.215$ $p = .000$

Recebido em 25 de abril de 2008. Aceito em 25 de maio de 2008.