

## **NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ESPORTE**

Thiago Santana dos Santos<sup>1</sup>; Rafael Lima Almeida<sup>2</sup>; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto<sup>3</sup>

1. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: thiago.santtt.santos@gamil.com
2. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: rafaell\_almeida@hotmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: geovanamc@umc.br

Área de Conhecimento: **Psicologia**

**Palavras-chave:** Psicologia; Estresse; Esporte; Psicologia do Esporte; Qualidade de Vida.

### **INTRODUÇÃO**

O estresse tem sido tema de estudos no mundo inteiro e cada vez mais pode-se compreender quais as causas e consequências na vida do indivíduo, a relação com outras doenças, e a influência em áreas como, trabalho, trânsito, escola, esporte, dentre outras. O estresse faz parte da vida do ser humano, seria utopia pensar numa vida sem sua existência, e a ausência dele tampouco significaria a felicidade plena, ou vida sem sofrimento, pois de acordo com Lipp e Novaes (2000) seu completo desaparecimento poderia levar a uma vida sem graça e monótona, sem mencionar que o estresse tem uma função inata de preservação da vida, de modo que em situações de perigo, por exemplo, o estresse do momento dará ao organismo uma melhor condição de alerta, mais força e energia. Sendo assim, o ideal seria que as pessoas desenvolvessem mecanismos para lidar com os denominados agentes estressores sejam oriundos de fatores externos ou internos, para que não entrem numa condição de estresse excessivo, pois este sim acarreta inúmeros prejuízos para a pessoa

### **MÉTODO**

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva que visa identificar as variáveis pertencentes a uma determinada realidade (LARA CAMPOS, 2001). Foram selecionados 37 universitários, sendo 17 alunos do curso de Psicologia, 14 do curso de Fisioterapia e 6 do curso de Direito, indicados pelos presidentes das atléticas de seus respectivos cursos, como critérios de inclusão alunos não poderiam ter alguma dependência em disciplinas no momento da coleta de dados. Foram excluídos três participantes por não entregarem os materiais preenchidos de maneira adequada, sendo dois do curso de Fisioterapia e um do curso de Direito. Para a análise participaram 34 alunos, divididos entre praticantes e não praticantes de esportes, sendo que os praticantes eram aqueles praticavam alguma modalidade esportiva ou exercícios físicos regulares. Como instrumento foi utilizado um questionário sóciodemográfico, elaborado pelos pesquisadores, a fim de obter informações gerais como sexo, idade, estado civil e atividades desenvolvidas, elaborado pelos pesquisadores. O nível de estresse foi avaliado no início e fim do semestre, e para tal, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), que pode ser aplicado em jovens acima de 15 anos e adultos. Para avaliar a percepção da qualidade de vida foi utilizado o instrumento criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL) versão reduzida do Quality of Life Questionnaire, traduzido para o idioma português por Fleck et al. (2000). Primeiramente essa pesquisa foi enviada ao Comitê de Ética em Pesquisa, e aprovado (CAEE 83533917.5.0000.5497). Em seguida foram

contatados os presidentes das atléticas para a indicação dos participantes da pesquisa, após os universitários foram convidados para a participação, em contraturno escolar. Os estudantes que aceitaram participar foram divididos de acordo com a disponibilidade dos pesquisadores, sendo que a aplicação ocorreu no início do semestre letivo, respondendo primeiramente o questionário sócio-demográfico, após o IPAQ, ISSL e por último o Whoqol-bref. Para os dados sociodemográficos foram contabilizadas as categorias de respostas e criadas tabelas a partir da frequência e porcentagem das mesmas. Os testes foram corrigidos de acordo com os manuais e foram apresentados os dados comparativos com as respectivas porcentagens.

## RESULTADOS

A população de estudo foi composta de 34 universitários. Os dados foram apresentados de acordo com o curso Psicologia, Fisioterapia e Direito e os totais. Optou-se pela descrição dos valores totais divididos em praticantes e não praticantes. Com relação ao sexo, observou-se que entre os praticantes a maioria de 76,47% eram homens e entre os não praticantes a maioria de 94,12% de mulheres. No tocante a idade, destaca-se a faixa etária entre 18 e 22 anos com 70,59% de praticantes e 52,94% de não praticantes. Em relação a estado civil, foi observado 88,24% de solteiros de praticantes e não praticantes. No que diz respeito a etnia, se denominaram brancos 70,59% dos praticantes e 64,71% dos não praticantes. No que tange os aspectos religiosos, a maioria disse ser católica com 29,41% entre os praticantes e 47,06% entre os não praticantes. Com relação qualidade de vida dos participantes, os participantes do curso de Direito obtiveram as melhores médias, apresentando no domínio físico média de 15,66 ( $\pm 1,70$ ), no domínio psicológico média de 14,53 ( $\pm 1,59$ ), já no domínio das relações sociais a média observada foi de 16,80 ( $\pm 0,73$ ); domínio meio ambiente 14,40 ( $\pm 1,39$ ); autoavaliação da qualidade de vida obtiveram média 15,20 ( $\pm 1,79$ ), e score total média de 15,11 ( $\pm 0,63$ ). No tocante a fase e sintomas do estresse em que os participantes se encontravam notou-se que entre os praticantes 52,94% não apresentaram sintomas de estresse e entre os não praticantes 52,94% incluíram sintomas da fase de resistência.

## DISCUSSÃO

A rotina dos estudantes universitários é permeada de desafios que suscitam uma excitação natural de estresse. A constante submissão a avaliações, trabalhos, pressões, privação de horas suficiente de sono, privação de lazer, podem configurar-se como agravantes nos sintomas de estresse. Monteiro et al. (2007) relatam que devido as problemáticas que são inerentes ao meio acadêmico, esse ambiente que deveria ter como principal objetivo a edificação de conhecimento, passa a ser o desencadeador de distúrbios psicológicos. Dado esse que se torna preocupante levando em consideração que 50% dos estudantes que participaram desse estudo afirmaram que não tem acesso a atendimento psicológico. De acordo com Baptista (1988) citado por Rios (2006) a depressão e o estresse influenciam negativamente no desempenho acadêmico dos estudantes, pois diminuem a capacidade de raciocínio, memorização, e interesse com relação ao processo ensino-aprendizagem. Rios (2006) complementa que no ensino fundamental e médio existe uma preocupação maior em relação a saúde física e emocional quando se compara ao ensino superior. Embora o termo estresse seja utilizado de maneira "marginalizada" sabe-se que o mesmo é condição essencial para adaptação e sobrevivência, de modo que dependendo do contexto a sua falta de sintomas também pode ser considerado um dado alarmante, por exemplo, é esperado que atletas de alto rendimento apresentem sintomas de estresse antes das competições. Fazendo uma analogia com os estudantes universitários, em alguma

medida também é esperado que os mesmos apresentem sintomas de estresse, de modo que, para suportar de toda a demanda do mundo acadêmico, é necessário que haja um certo desequilíbrio. Os resultados demonstram que entre os estudantes que não praticam esporte, poucos não apresentaram sintomas de estresse, além disso, observou-se que somente nesse grupo foram encontrados estudantes nas fases mais avançadas do estresse, que é a quase-exaustão e exaustão. Um estudo realizado por Pirajá et al. (2013) demonstrou que estudantes universitários que praticavam atividade física de intensidade moderada e vigorosa, apresentaram auto avaliação positiva do estresse, enquanto que estudantes que não praticavam atividades físicas apresentaram uma menor prevalência do estresse positivo. Dados esses que corroboram aos achados dessa pesquisa.

## CONCLUSÃO

Mediante os dados apresentados nessa pesquisa pode-se concluir que a prática esportiva pode contribuir na redução dos sintomas do estresse e favorecer a saúde e qualidade de vida, dado o fato que os resultados apontam que os estudantes que praticam esportes apresentaram menos sintomas de estresse, ou quando apresentaram, estavam nas fases iniciais do estresse. Contudo, é necessário atentar-se para a saúde mental dos estudantes universitários mediante a grande exposição que sofrem aos agentes estressores da vida acadêmica, e por possuírem poucas estratégias de enfrentamento, ou, até mesmo devido dificuldade de conciliar a vida acadêmica com trabalho, família, e aspectos gerais da vida.

## REFERÊNCIAS

FLECK, M. P. A. **Versão em Português dos Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL)**, 1998.

LARA CAMPOS, Luiz Fernando. **Métodos de técnicas de pesquisa em Psicologia**. 4. ed. Campinas, SP: Editora Alínea, 2008.

LIPP, Marilda Novaes. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. 3º Ed. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo. 2005

LIPP, Marilda; NOVAES, Lucia. **O Stress**. 3 ed. São Paulo: Editora Contexto.2000.

LIPP, Marilda. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e aplicações clínicas**. 1º Ed. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda.2003.

MONTEIRO, C. F. de S.; FREITAS, J. F. de M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no Cotidiano dos Alunos de Enfermagem da UFPI. **Escola Anna Nery Revista Enfermagem**, v. 1, n. 11, p. 66 – 72. 2007.

PIRAJÁ, A.G. et al. Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. **Ver. Bras Ativ e Saúde Pelotas/RS18(6): 740749nov/2013**. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2861/pdf135>.

RIOS, L.F.O Níveis de stress e depressão em estudantes universitários. Dissertação (Dissertação em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP