



16º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: ESTRESSE E ESTILO DE VIDA EM UNIVERSITÁRIOS

CATEGORIA: EM ANDAMENTO

ÁREA: CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

SUBÁREA: PSICOLOGIA

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

AUTOR(ES): GREICE PAIM DE ALENCAR, CAROLINA ANTUNES NOBRE, ELLEN GUALBERTO DE SOUZA FREIRES, MARLON MONTIN JUNIOR, TAIANE RAMOS OLIVEIRA

ORIENTADOR(ES): MARIA CRISTINA RODRIGUES AZEVEDO JOLY

COLABORADOR(ES): ADRIANA SALDIBA

Realização:



Apoio:



Resumo

O estilo de vida e o estresse tem sido foco de estudo de vários pesquisadores da área da saúde por serem alguns dos mais importantes determinantes de saúde da população. Entretanto, apesar de todo conhecimento a respeito do tema, pesquisas revelam que entre universitários há um aumento dos índices e da quantidade de hábitos considerados de risco. Além disso, acredita-se que o estresse pode influenciar no estilo de vida dos universitários. Pensando nisso, o objetivo geral desse estudo é avaliar o estresse percebido e sua relação com o estilo de vida de universitários. A amostra é composta por alunos de ambos os gêneros dos cursos de Ciências Contábeis, Medicina Veterinária e Jornalismo de uma universidade privada de São Paulo, totalizando 59 alunos. Foram aplicados três questionários: o primeiro constituído de dados pessoais, o segundo que avalia o estilo de vida, nomeado “Estilo de vida fantástico” e o terceiro que verifica o estresse percebido que tem o nome de “Escala de Estresse percebido”. Espera-se com este estudo saber se o estilo de vida dos estudantes influencia no estresse percebido por eles.

Palavras-chave: estresse; estilo de vida; universitários; ensino superior; risco de estresse.

Introdução:

O estresse e sua presença na vida cotidiana tem sido tema de muitas pesquisas em diversos âmbitos, devido a sua relação com a qualidade de vida e com a saúde. Lipp e Tanganelli (2002) definem estresse como reações compostas por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é obrigado a vivenciar situações que vão além da sua habilidade de enfrentamento. Segundo Sadir, Bignotto e Lipp (2010) estudos mostram que além das consequências que o corpo e a mente sofrem com a presença do estresse, a qualidade de vida também sofre implicações no que concerne ao convívio em sociedade.

Para Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007), o estresse percebido é como o indivíduo avalia, percebe, considera as situações que podem ser sentidas e consideradas como estressoras, bem como sua avaliação do quão incontroláveis e imprevisíveis podem ser as vivências dessa natureza. No tocante ao estilo de vida, como escrevem Soares e Campos (2008), deve contemplar aspectos que contribuam para uma satisfatória qualidade de vida, necessita ser conduzido por hábitos saudáveis como fazer a manutenção da saúde física, mental e espiritual do indivíduo.

De acordo com Bardagi e Hutz (2011), o contexto acadêmico pode ser pensado como sendo um período de suscetibilidade ao estresse. Segundo Martins, Pacheco e Jesus

(2008), fatores relacionados ao estilo de vida podem ser afetados por esse período de transição que o universitário passa, influenciando em sua dieta alimentar, nos hábitos de consumo de álcool, drogas e tabaco e até mesmo em seu comportamento sexual.

Objetivos: Avaliar a relação entre o estilo de vida e o estresse de universitários dos cursos de Ciências Contábeis, Medicina Veterinária e Jornalismo de uma universidade privada da cidade São Paulo, bem como a intensidade apresentada de estresse e se há predominância de estresse, considerando as variáveis.

Metodologia:

Participantes: 59 alunos de uma universidade privada da cidade São Paulo, de ambos os gêneros, sendo 20 alunos do curso de Ciências Contábeis, 19 alunos do curso de Jornalismo e 20 alunos do curso de Medicina Veterinária, voluntários que assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Materiais: Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), segundo os critérios do Comitê de Ética da Universidade, cujo objetivo foi esclarecer os objetivos e procedimentos da pesquisa e foram assinados pelos estudantes para que os mesmos se tornassem participantes da pesquisa. Para o levantamento dos dados foram utilizados um questionário com 20 questões referente a identificação pessoal, vida familiar e vida universitária; o "Estilo de vida fantástico" que avalia o estilo de vida, elaborado por Wilson e Ciliska (1984) e validado para a população brasileira por Anes., Reis e Petroski (2008), contendo 25 questões; e "Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale – PSS 14*)" desenvolvido inicialmente por Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) e adaptado para população brasileira por Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007) o qual busca medir o estresse percebido pelos indivíduos, constituído por 14 questões.

Desenvolvimento: O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas Tadeu (CAEE número: 55569616.1.0000.0089). Os universitários foram abordados no período que antecede ao início das aulas e convidados a participarem da pesquisa, conforme autorizado previamente pelos coordenadores dos cursos, de modo a não interferir nas atividades acadêmicas. Foram aplicados os termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o questionário referente a dados pessoais, o Questionário Estilo de Vida Fantástico e o Questionário Escala de Estresse Percebido – PSS 14. Em todas as aplicações, realizadas de forma coletiva, o grupo se dividiu em duplas e trios, sendo a média de tempo de quinze minutos para os participantes responderem os questionários.

Resultados Preliminares:

Os dados estão em fase final de coleta e serão calculados a frequência, média e desvio padrão para descrever os resultados. Será realizado correlação, teste T e Anova para

comparar grupos, sempre que os pressupostos forem atendidos (caso não atendam, testes não paramétricos serão utilizados), adotando o nível de significância de 0,05, comumente utilizado em pesquisas na área de Psicologia.

Fontes Consultadas:

Bardagi, M.P, & Hutz, C.S (2011). Eventos Estressores no Contexto Acadêmico: Uma Breve Revisão da Literatura Brasileira. *Interação em Psicologia*,15(1), 111-119. <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/psicologia/article/view/17085>.

Lipp, M. N. & Tanganelli, M. S. (2002). Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 5(3), 537-548. DOI: 10.1590/S0102-79722002000300008

Luft, C. D. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606-615. <https://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>

Martins, A. P., Jesus, A., S. N. (2008). Estilos de vida de estudantes do ensino superior Mudanças – *Psicologia da Saúde*, 16 (2) 100-105, https://www.metodista.br/revistas/revistas_ims/index.php/MUD/article/viewFile/1140/1151.

Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia*, 20 (45), 73-81. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>

Soares, R. D. O. P., Campos, L. F. (2008). Estilo de vida dos estudantes de enfermagem de uma universidade do interior de Minas Gerais. *Cogitare Enfermagem*, 13 (2), 227-234. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v13i2>