

HÁ INCIDÊNCIA DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Márcia Regina Teixeira Minari¹
Ana Deise Leonardo Cardoso

O presente trabalho tem o propósito de avaliar o nível de estresse dos estudantes do curso de Educação Física, do primeiro ao quarto ano da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB). O ritmo e a intensidade de compromissos, obrigações e inseguranças trazem como consequência uma ameaça ao equilíbrio psicológico dos acadêmicos. O estresse é fator responsável por alterações na saúde das pessoas e que, dependendo da gravidade da fase que se encontra, pode propiciar o aparecimento de doenças graves, como hipertensão arterial, úlceras gastroduodenais, entre outras. Neste trabalho consideramos que no estresse há uma relação entre o indivíduo, seu ambiente e as circunstâncias a que estão submetidas, e é avaliado pela pessoa como um desequilíbrio entre as suas habilidades e recursos internos, contra as exigências de adaptação, que podem ser de fontes estressoras tanto internas/externas, quanto positivas/negativas. Acreditamos ser importante para os estudantes manterem um controle a ponto de não ultrapassarem a zona de conforto, de limite e de tolerância individual, pois como as pessoas são diferentes e únicas, são também diferentes as resistências individuais ao estresse, porque uma situação que para um indivíduo pode ser corriqueira, para outro, pode ser muito desgastante. No método, será aplicado o Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) para investigar a prevalência de estresse, as fases (Alarme, Resistência, Quase-Exaustão e Exaustão) e quais os sintomas (físicos ou emocionais) mais observados durante toda a graduação de Educação Física. A atenção à saúde mental se faz necessária na fase de formação acadêmica, pois com uma adequada detecção e prevenção teremos futuros profissionais com um melhor controle sobre o estresse, objetivando uma melhor qualidade de vida. A pesquisa está em andamento. A análise dos dados colhidos será apresentada.

¹ Apresentadora. Universidade Católica Dom Bosco. Campo Grande / MS. martminari@ig.com.br.