



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:
unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
PROEX
PROGRAMA DE EXTENSÃO CURRICULAR

Atenção à saúde de pré-vestibulandos

Meire Luci da Silva¹, Juliana de Oliveira², Mayara Leal de Carvalho³, Carolina Corvino⁴

¹ Orientadora - Professora Assistente Doutora do curso de Terapia Ocupacional da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista, Campus de Marília. Email: meire@marilia.unesp.br

² Discente do curso de Terapia Ocupacional da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista, Campus Marília. Email: julianaolinesp@gmail.com - Bolsa de Extensão – BAAE II

³ Discente do curso de Terapia Ocupacional da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista, Campus de Marília. Email: mayara.lc89@gmail.com

⁴ Discente do curso de Terapia Ocupacional da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista, Campus de Marília. Email: carolcorvino7@gmail.com

Eixo: Os Valores para Teorias e Práticas Vitais

Resumo

Este estudo tem por objetivo identificar a ansiedade, o estresse, a qualidade de vida do estudante pré-vestibulando, bem como avaliar o impacto de intervenções terapêuticas baseadas em técnicas corporais na diminuição do estresse e da ansiedade do estudante pré-vestibulando e promoção da melhora da qualidade de vida. A amostra foi composta por 15 estudantes do Curso Alternativo da UNESP de Marília (CAUM) do período noturno e as etapas estão sendo desenvolvidas nas dependências da Faculdade de Filosofia e Ciências da UNESP de Marília. Para coleta de dados, foram aplicados 01 questionário socioeconômico e instrumentos de avaliação já validados como: Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Escala de Avaliação da Qualidade de Vida WHOQOL – brief, Para análise do questionário socioeconômico foi utilizado cálculos de estatística descritiva e os resultados parciais dos instrumentos foram analisados seguindo protocolos de avaliação dos resultados já pré-estabelecido por estes. Todos instrumentos de avaliação serão reaplicados após as intervenções. Atualmente, estas intervenções estão sendo realizadas a cada 15 dias, com duração de 1 hora por um período de 3 meses. O projeto encontra-se em fase de análise de dados e intervenção terapêutica. Os resultados parciais apontaram para qualidade de vida regular e nível médio de ansiedade.

Palavras Chave: *ansiedade, estresse, qualidade de vida, pré-vestibulandos*

Abstract

This study aimed to identify the anxiety, stress, the quality of life of the pre college entrance student, and to assess the impact of therapeutic interventions based on body techniques in reducing the stress and anxiety of pre college entrance student promoting improvement in quality of life. The sample consisted of 15 students of the Alternative Course of UNESP Marília (Caum) in the night period and steps are being developed within the Faculdade de Filosofia e Ciências da UNESP of Marília. For data collection, were applied a socioeconomic questionnaire and evaluation instruments already validated as: Lipp's inventory of symptoms os stress for adults (ISSL),the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) the World Health Organization instrument to evaluate quality of life (WHOQOL-brief). For analysis of the socioeconomic questionnaire was used descriptive statistics calculations and the partial results of the instruments were analyzed following evaluation protocols of the results already predetermined by them. All evaluation instruments will be reapplied after the interventions. Currently, these interventions are being held every 15 days, lasting 1 hour for a period of three months. The project is in phase analysis of data and therapeutic intervention.Partial results showed that students have a middle level of stress, anxiety and quality of regular life.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Keywords: *Anxiety, stress, life of quality, pre college entrance student;*

Introdução

O período pré-vestibular se caracteriza como um período de intenso desgaste emocional para o estudante. Esta fase também é marcada por intensa competição, sendo que na maioria das vezes, o estudante acaba abdicando de desejos, horas de lazer, convívio com a família e amigos. Gonzaga et. al., (2013) e Moura et al, (2012) referem que os vestibulandos são submetidos a alto índice de estresse ao longo do ano letivo que antecede o vestibular. Este período é marcado não só pela necessidade de decisão em relação à escolha de uma profissão, mas também em relação a autocobrança e pressão social para ser aprovado em uma universidade. Estes fatores associados podem contribuir para o surgimento de transtornos de ansiedade e estresse, bem como ocasionar prejuízos na qualidade de vida do estudante, desencadeando consequências físicas, emocionais e até sociais.

O estresse é a resposta do organismo a situações de ameaça a sua integridade. Entre os sinais e sintomas do estresse estão: a irritabilidade, insônia, angústia, cansaço, doenças de pele, gástrica, perda de memória, entre outras. A má administração do estresse pelo estudante pode não só gerar prejuízos acadêmicos, mas também consequências físicas, psíquicas, emocionais e sociais, estando este, propenso ao desenvolvimento de hábitos inadequados.

A ansiedade é considerada uma emoção saudável, porém quando mal administrada e relacionada a sensações subjetivas de ameaça, como por uma inquietação ou apreensão e/ou a situações negativas, podem trazer consequências como: tensão muscular, dificuldade em relaxar, tremores, confusão mental, insônia, entre outros.

A ansiedade pode ser caracterizada em: traço e estado. A primeira refere-se ao modo habitual de reação do sujeito frente a situações de tensão e ameaça. Já a ansiedade-estado refere-se a um estado emocional transitório marcado por reações episódicas ou situacionais.

Atualmente, a ansiedade é um dos principais transtornos psiquiátricos, com altos custos sociais e individuais (RODRIGUES e PELISOLI, 2008).

Para o estudante pré-vestibulando, as consequências negativas relacionadas ao estresse e a ansiedade interferem significativamente na

saúde, bem-estar e qualidade de vida deste estudante.

Para Organização Mundial da Saúde (OMS) a qualidade de vida (QV) é definida como a capacidade de percepção do indivíduo de sua posição na vida em um contexto sociocultural, relacionando aos seus objetivos, expectativas, padrões, preocupações, conforto e bem-estar frente ao desempenho das funções biopsicossociais dentro dos diferentes contextos de vida. Durante o período que antecede o vestibular, os estudantes apresentam dificuldades e, geralmente não conseguem administrar as consequências negativas causadas pela competitividade, pressão social e pessoal. Acarretando na manifestação de doenças, abdicando de momentos de lazer, estreitamento de relações interpessoais, bem como o desempenho errôneo de seus papéis ocupacionais.

Recentes pesquisas apontam as técnicas corporais e atividades físicas como eficazes na prevenção e tratamento do estresse e ansiedade, pois referem que estas auxiliam na manutenção e promoção da tranquilidade, equilíbrio emocional, ansiedade, concentração e melhora no rendimento e desempenho do vestibulando. (ARAÚJO et.al., 2012; GOMES e OVANDO, 2013; FARIAS e OLIVEIRA, 2013).

Diante do exposto, acima este estudo tem por objetivo, avaliar a ansiedade, o estresse e a qualidade de vida de estudantes pré-vestibulandos, bem como, avaliar o impacto das intervenções terapêuticas baseadas em técnicas corporais na diminuição do estresse, da ansiedade e da melhora na qualidade de vida do estudante pré-vestibulando.

Objetivos

- Identificar a ansiedade-estado e traço do estudante pré-vestibulando;
- Identificar o nível de estresse do estudante pré-vestibulando;
- Identificar a qualidade de vida do estudante pré-vestibulando;
- Avaliar o impacto das intervenções terapêuticas baseadas em técnicas corporais na diminuição do estresse e da ansiedade do pré-vestibulando.

Material e Métodos

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Os voluntários receberam todas as informações e orientações sobre sua participação na pesquisa e após concordarem em participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Até o presente momento, a amostra foi composta por 15 estudantes do Curso Alternativo da Unesp de Marília (CAUM) do período noturno, porém pretende-se aumentar a amostra para 30 estudantes.

Como critérios de inclusão dos participantes, o estudante devia aceitar participar da pesquisa e como critérios de exclusão não ser estudante do Cursinho Alternativo da Unesp de Marília – CAUM. O projeto está sendo desenvolvido nas dependências da Faculdade de Filosofia e Ciências da UNESP de Marília (SP).

A pesquisa está sendo desenvolvida em 3 fases, sendo a primeira fase referente a aplicação dos instrumentos de avaliação das variáveis investigadas. A segunda fase refere-se à intervenção terapêutica com a utilização de técnicas corporais e a terceira e última fase será de reaplicação dos instrumentos.

Para coleta de dados, foram utilizados instrumentos de avaliação já validados como: Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Escala de Avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL–bref), além de 01 questionário socioeconômico.

Para análise dos resultados estão sendo utilizados protocolos de avaliação já pré-estabelecidos pelos instrumentos. Já a análise do questionário socioeconômico foi realizada através de estatística descritiva, utilizando os cálculos de percentuais, medidas de posição (média) e de dispersão (desvio padrão). Os sujeitos/participantes da pesquisa foram avaliados antes do início das intervenções com técnicas corporais e serão comparados os resultados dos níveis de estresse, ansiedade e qualidade de vida dos estudantes e sua respectiva aprovação ou reprovação no exame vestibular. As intervenções são realizadas a cada 15 dias, com duração de 1 hora por um período de 3 meses, utilizando técnicas corporais como relaxamentos e sendo aplicadas por alunos/bolsistas preparados para aplicação destas, bem como supervisionados por profissional da área.

Até o momento, os instrumentos e os questionários foram aplicados individualmente com acompanhamento do aluno/bolsista. Salienta-se que este foi treinado para aplicação destes e orientado a fornecer somente as informações

necessárias, evitando possíveis interferências nas respostas dos participantes.

Resultados Parciais e Discussão

Até o momento, foram aplicados os instrumentos e questionário em 15 estudantes pré-vestibulandos. Estes estudantes apresentaram idade média de 30,2 anos, sendo 66% (10) do sexo feminino e 33% (5) masculino. Quanto ao estado civil, 80% (12) referiram ser solteiros e 20% (3) possuem união estável e/ou casados. Quanto à ocupação, 60% (9) referiram somente estudar e 40% (6) trabalham e estudam. Em relação à religião, 80% (12) possuem e 20% (3) não possuem.

Quanto aos resultados referentes à ansiedade foi possível verificar que a média geral da ansiedade-traço e ansiedade-estado dos participantes foi de $49,1 \pm 11,58$ e $49,6 \pm 12,01$ respectivamente, ambos apontando para nível médio de ansiedade. Quanto ao sexo masculino, a média da ansiedade-traço foi de $45,8 \pm 11,47$ e ansiedade-estado de $47,4 \pm 9,35$, ambos apontando para nível médio de ansiedade. Em relação ao sexo feminino, a média geral da ansiedade-traço foi de $50,8 \pm 11,86$ e a ansiedade-estado foi de $50,8 \pm 13,50$ apontando para nível médio de ansiedade. Ao comparar os resultados de ambos os sexos, verifica-se nível mais elevado de ansiedade no sexo feminino.

Ao investigar a associação da ansiedade em com o estado civil, verificou-se que os solteiros apresentaram média de ansiedade-traço de $46,6 \pm 11,38$ e estado de $48,4 \pm 12,74$, ambos apontaram para nível médio de ansiedade. Dentre os que se declararam casados ou com união estável, a média da ansiedade traço é de $59 \pm 6,55$ e de ansiedade-estado é de $54,6 \pm 3,38$, mostrando que se encontram acima da média geral, indicando ainda, nível médio de ansiedade.

Em relação aos resultados da variável qualidade de vida, a média geral foi de 3,2 indicando qualidade de vida regular.

Nos domínios físico, ambiental e psicológico, 12 (60%) estudantes apresentaram qualidade de vida entre “regular” e “precisa melhorar”. Por fim, no domínio de relações pessoais, 6 (40%) apresentaram qualidade de vida “boa”, e 9 (60%) apresentaram entre “regular” e “precisa melhorar”. Podemos ressaltar também, que apenas um estudante (6%), apresentou qualidade de vida “muito boa” e somente no domínio psicológico.

Conclusões



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Atualmente o trabalho está em fase de análise dos resultados referentes ao estresse e aplicação de intervenções.

Até o presente momento, verificou-se que, a qualidade de vida dos estudantes foi classificada como "regular", sendo que os domínios mais afetados foram; físico, ambiental e psicológico. O nível de ansiedade-estado e traço nos estudantes é médio, porém, mais elevado no sexo feminino. Os resultados confirmam a hipótese de que a fase pré-vestibular é um período repleto de fatores estressores, ansiosos que contribuem para prejuízos na qualidade de vida dos estudantes.

Agradecimentos

Agradecimentos ao Programa de Extensão da UNESP e aos estudantes que participaram do projeto até o momento.

Referências

ARAÚJO, M.C. et al. Efeitos do exercício físico sobre os níveis de estresse em vestibulandos de Teresina-PI. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.20, n.3, p.14-26, 2012.

ARAÚJO, S.R.C.; MELLO, M.T.; LEITE, J.R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.29, n 2, p.164-71, 2007.

FARIAS, M.M.; NERY, D.V.; OLIVEIRA, R.D.C.S. Caracterização bioquímica do sangue de estudantes submetidos ao estresse pré-vestibular. **Infarma-ciências farmacêuticas**, v.18, n.7/8, p.29-32, 2013.

FLECK, M.P.A. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 21, n.1, p.19-28, 1999.

GOMES,G.D.O.; OVANDO, R.G.D.M. A ginástica laboral como ferramenta de alívio do estresse dos pré-vestibulandos. **Fiep Bulletin on-line**,v.83, n.2, 2013.

GONZAGA, L.R ; MACEDO, A.G.DE ; LIPP, M. E. N. Avaliação das variáveis escolha profissional e vocação no nível de stress de alunos do ensino médio. In: Christian Vichi ... [et al.]. (Org.). **Comportamento em foco**, 3ed.São Paulo: ABPMC, v. 1, p.189-202, 2014.

MOURA, A. D. et al. O estresse e sua influência entre os vestibulandos. **Polêm!Ca**, v. 9, n. 4, p. 117-121, 2012.

RODRIGUES, D.G., PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v.35, n.5, p.171-177, 2008.