**ANÁLISE DE ESTRESSE EM ALUNOS DO QUARTO PERÍODO DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UFPB**

**Kathya Suênia Diniz Santos1**

**Maria Eduarda Gonçalves Moraes2**

**Juerila Moreira Barreto3**

1Estudante do Curso de Fisioterapia (Voluntária) - CCS – UFPB; E-mail: [kathya.suenia@hotmail.com](mailto:kathya.suenia@hotmail.com)

2Estudante do Curso de Fisioterapia (Bolsista) - CCS – UFPB; E-mail: [madumoraes@hotmail.com](mailto:madumoraes@hotmail.com)

3Docente/pesquisador do Departamento de Fisioterapia – CCS – UFPB. E-mail: [juerila@gmail.com](mailto:juerila@gmail.com)

**Sumário:** O período acadêmico exige que o estudante universitário vivencie uma série de mudanças e adaptações, as quais podem precipitar o aparecimento de respostas físicas e emocionais. O objetivo do estudo foi avaliar o nível de estresse dos alunos do 4º período do curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba. A amostra foi constituída de 37 alunos do quarto período do curso de Fisioterapia da referida instituição. Foi aplicado um questionário para o levantamento de dados pessoais, socioeconômicos. Para avaliação de possíveis níveis de estresse; foi utilizado o instrumento chamado Escala de Percepção de Estresse -10 (EPS-10). Como resultado destacamos que média do nível de estresse dessa amostra encontra-se em torno de 22,19, estando acima do que é preconizado pela literatura que sinaliza a média de 14,2 para essa faixa etária; sugerindo que a maior parte dos alunos que responderam ao instrumento encontra-se estressada.Como considerações finaisdestacamos que a vida acadêmica sobrecarrega de forma considerável os estudantes, devendo existir medidas preventivas sobre esses comprometimentos fisiológicos e que não existem parâmetros normolíneos de comparação para a população brasileira, devendo-se assim serem realizadas mais pesquisas com o intuito de estabelecer novos parâmetros.

**Palavras-chave:** Estresse, Fisioterapia, Quarto Período.

**INTRODUÇÃO**

A resolução CNE/CES, 4, de 19 de fevereiro de 2002, institui as diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em Fisioterapia. O Art. 3º apresenta a discriminação do perfil de formação desse estudante. O qual deve apresentar as seguintes características: generalista, humanista, crítica e reflexiva; capacitado a atuar em todos os níveis de atenção à saúde; com base no rigor científico e intelectual. Deter visão ampla e global, respeitando os princípios éticos/bioéticos, e culturais do indivíduo e da coletividade. Mondardo e Pedon (2005), citados por Milsted (2009), dizem que na Universidade, o estudante assumirá atividades de alto desempenho, exigindo dele a concentração de esforços. A rotina de estudos constantes e crescente. Essa rotina de estudos pode se tornar um fator potencialmente estressor, pois a vida acadêmica representa, sem sombra de dúvidas, um aumento de responsabilidade, ansiedade e competividade. Hans Selye foi o primeiro cientista a utilizar o termo *stress* na área da saúde, estudando seus efeitos em animais, o que o levou em 1936, a conceitua-lo como: resultado inespecífico de qualquer demanda sobre o corpo, seja de efeito mental ou somático, e estressor, como o agente ou demanda que provoca reação de estresse, seja de dimensão física, mental ou emocional (SILVA, 2011). Já para Santos (2007), estresse consiste em um conjunto de reações do corpo e da mente, em resposta a estímulos que podem ser físicos ou emocionais, definidos por alterações eletroquímicas que resultam em respostas físicas e/ou emocionais. Estímulos estes que se caracterizam como estressores por quebrarem a homeostase do organismo. Desta forma o estresse possui duas vertentes, uma onde seu efeito pode ser positivo, chamado de eustresse, e outra onde seu efeito é negativo no distresse. Sendo sua primeira forma aquela onde há uma tensão, mas esta tensão está em equilíbrio com o esforço, tempo e realização da atividade, assim ele lhe mantém alerta e em foco, esse tipo de estresse é visto em várias etapas do desenvolvimento humano como um recurso fisiológico. Já o distresse é a tensão que rompe o equilíbrio do organismo, por excesso ou falta de esforço, sendo assim incompatível com o tempo, realização e resultados, esse tipo de estresse pode desencadear doenças. (FEITOSA, 2009). Sendo assim, quando acompanhado de reações fisiológicas e de entusiasmo, vitalidade, otimismo e força física possui um aspecto positivo, sendo denominado de eustresse, mas pode também apresentar um aspecto patológico predispondo o indivíduo ao cansaço, irritabilidade e doenças, sendo, nesse caso, chamado de distresse. (SANTOS, 2011). O objetivo do estudo foi verificar se existe uma relação entre a presença de sintomas de estresse e a matriz curricular entre os alunos do curso de Fisioterapia da UFPB.

**MÉTODO**

A amostra foi constituída de 37 alunos do quarto período do curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba. Foi aplicado um questionário para o levantamento de dados pessoais, socioeconômicos. Para avaliação de possíveis níveis de estresse; foi utilizado o instrumento chamado Escala de Percepção de Estresse -10 (EPS-10). A coleta de dados foi formalizada mediante a aprovação pelo Comitê de Ética e todos os participantes assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido no momento da coleta. A pesquisa foi realizada em dias úteis nos turnos da manhã e tarde, durante o mês denovembro de 2012. Foi utilizado o programa microsoft office excel 2007, sendo feitos os testes de frequência e média, verificando-se prevalência das características sociodemográficas e a presença de sintomas relacionados ao estresse.(SANTOS, 2004)

**RESULTADOS**

Na Tabela 1 verificamos que 96,6% dos estudantes pertenciam ao sexo feminino; 94,6% eram solteiros; 75,7% estudaram em escolas particulares, 70,3% moram longe de sua cidade natal.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Amostra Total | Mulheres | Homens |
| 37 | **29** | 08 |
| 100% | 96,6% | 21,6% |
| Estado civil | **Casados** | **Solteiros** |
| 37 | 02 | **35** |
| 100% | 5,4% | 94,6% |
| Instrução | **Escola Pública** | **Escola Particular** |
| 37 | 09 | **28** |
| 100% | 24,3% | 75,7% |
| Moradia | **Com familiares** | **Longe de sua cidade natal** |
| 37 | 11 | **26** |
| 100% | 29,7% | 70,3% |

**Tabela 1** – Apresentação da amostra de alunos do 4º período do curso de fisioterapia da UFPB período 2012.2.

Média do nível de estresse dessa amostra encontra-se em torno de 22,19, e segundo Cohen (1983) a média para essa faixa etária seria de 14,2, o que sinaliza que a maior parte dos alunos que responderam ao instrumento encontra-se estressada. Ao considerarmos a variável gênero, ainda segundo o mesmo autor, a média seria por volta de 12,1 para homens e 13,7 para mulheres. Em nossa amostra temos a seguinte relação, ilustrada no gráfico 1, que indica que as mulheres encontram-se muito mais estressadas que os homens e que ambos encontram-se estressados em relação a média normal, respectivamente.

**Gráfico 1** – Apresentação do nível de estresse por gênero do 4º período do curso de fisioterapia da UFPB 2012.2

Já no Gráfico 2, temos a representação do nível de estresse dos alunos que moram com seus familiares e dos que não moram, podemos perceber que os que não moram com seus familiares tem o nível de estresse bem mais elevado dos que morram com a família.

**Gráfico 2** – Apresentação do nível de estresse em relação à moradia dos alunos do 4º período do curso de fisioterapia da UFPB 2012.2.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A vida acadêmica sobrecarrega de forma considerável os estudantes, devendo existir medidas preventivas sobre esses comprometimentos fisiológicos. E a própria academia deve atentar ao bem estar do seu usuário a fim de potencializar suas atividades. Observou-se que não existem parâmetros normolíneos de comparação para a população brasileira, devendo-se assim serem realizadas pesquisas com o intuito de estabelecer tais dados.

**REFERÊNCIAS:**

COHEN, S., KAMARCK, T., & MERMELSTEIN, R. **A global measure of perceived stress.** Journal of Health and Social Behavior, v. 24, 385-396, 1983.

FEITOSA, M. dos S, CAMPOS, C. A. de, SILVA, C. R. O. da, DE FARIA A. L, SANTOS, T. C.M. M**. Estresse em graduandos de enfermagem**, XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. 2009.

MILSTED, J. G.; AMORIM, C. SANTOS, M. **Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno**. IX Congresso Nacional de Educação. 2009**.**

MONDARDO, Anelise Hauschid; PEDON, Elisangela Aparecida. **Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. 2005. Revista de Ciências Humanas, Ano VI, n. 6. Disponível em: <http://www.sicoda.fw.uri.br/revistas/artigos/1_2_20.pdf>

SANTOS, C. L. M.; RODRIGUES, C . L. P.; SILVA, L. B.; BAKKE, H. A.; LEITE, A. S. N.; LEAL, M. M. A. Fatores de estresse na atividade de médicos em João Pessoa (PB, Brasil)**. Revista Produção**, 2011.

SANTOS, L. P.; WAGNER, R. **Gerenciamento do Estresse Ocupacional: Uma Nova Abordagem.** IV Simpósio de excelência em gestão e tecnologia. 2007.

SANTOS, H.H. dos. **Manual prático par elaboração de projetos, monografias, dissertações e teses na área da saúde**. João Pessoa: UFPB/ Editora Universitária, 2004.

SILVA, V. L. S.; CHIQUITO, N. C.; ANDRADE, R. A. P. O.; BRITO, M. F. P.; CAMELO, S. H. H. **Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: Percepção dos estudantes.** Revista de Enfermagem. UERJ, Rio de Janeiro, 2011.