

**D. Ciências da Saúde - 3. Saúde Coletiva - 4. Saúde Pública**

**PREVALÊNCIA DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Eric Francelino Andrade<sup>1,2</sup>  
Hellena Camilo Assumpção<sup>1,2</sup>  
Priscila Carneiro Valim-Rogatto<sup>1,3</sup>  
Gustavo Puggina Rogatto<sup>1,4</sup>

1. Universidade Federal de Lavras - UFLA
2. PIVIC – LIEMEF
- 3 Professora Doutora do Departamento de educação Física - LAPPEX
4. Professor Doutor do Departamento de Educação Física – LIEMEF - Orientador

**RESUMO:**

O estresse, entendido como uma resposta não específica do organismo na tentativa de restabelecer seu equilíbrio interno, pode acometer pessoas de diferentes faixas de idade. Adolescentes e adultos jovens, como é o caso de estudantes universitários, constituem-se populações suscetíveis e influenciáveis quanto às estimulações psicossociais externas, tornando-se assim grupos alvos para a ocorrência de estresse. Esse tipo de situação pode resultar na apresentação de sintomas físicos e psicológicos que indicam a presença desta síndrome. O presente estudo avaliou a prevalência de estresse em 253 estudantes do curso de Educação Física (idade:  $21 \pm 2,6$  anos), sendo 124 homens e 129 mulheres. Os voluntários responderam ao Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL) para verificar a presença de estresse e identificar a fase de estresse em que os mesmos poderiam se encontrar. O ISSL é um instrumento que apresenta diferentes sintomas (físicos e psicológicos) sentidos nas últimas 24 horas, no último mês, e nos últimos três meses, e que considera o modelo quadrifásico de estresse, classificando os indivíduos estressados nas fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. Para a identificação da presença de estresse foram seguidas as orientações do Manual do ISSL para os cálculos e outros procedimentos metodológicos. A prevalência de estresse foi apresentada como porcentagem. Dos 253 estudantes que responderam ao questionário, 95 (37,5%) apresentaram estresse, sendo que destes, 2 (2,1%) estavam na fase de alerta, 79 (83,2%) na fase de resistência e 14 (14,7%) se encontravam na fase de quase-exaustão. A partir dos resultados encontrados, pôde-se concluir que a minoria dos estudantes do curso de Educação Física apresenta-se estressada. O grupo estressado encontrava-se principalmente na fase de resistência, ou seja, apresentava sintomas de estresse por pelo menos um mês. Os resultados indicam ainda que nenhum dos estudantes encontrava-se na fase de exaustão, que representa uma situação onde o organismo está vulnerável a ocorrência de doenças.

Palavras-chave: estresse, universitários, ISSL.