

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, SINAIS DE ESTRESSE E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, STRESS SIGNALS AND ACADEMIC PERFORMANCE IN STUDENTS

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, SEÑALES DE ESTRÉS Y DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES

Adriano Ferreira Nobre

adrianonobre37@gmail.com

Francisco Gerson Mendes de Souza Filho

gersonfilho.ufc@gmail.com

Livia Gomes Viana Meireles

liviagviana@ufc.br

Lucas Luan de Brito Cordeiro

lucas-luan777@hotmail.com

Raiany Kelly Abreu de Oliveira

raikelly2000@gmail.com

Luciana Catunda Brito

lucatunda@gmail.com

Universidade Federal do Ceará (UFC)

PALAVRAS-CHAVE: *Atividade Física; Estresse; Desempenho Acadêmico.*

INTRODUÇÃO

Uma das características da vida acadêmica é o ambiente estressante (TOQUARTO *et al.*, 2015). Os jovens universitários estão propensos a passar por várias situações que poderão propiciar o surgimento do estresse, o que se torna preocupante, já que esse grupo populacional tem mais chance de não ter hábitos saudáveis e apresenta baixos níveis de atividade física (PIRAJÁ *et al.*, 2013).

O sedentarismo pode acarretar prejuízos à saúde, portanto, é importante enfatizar a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física somada ao consumo de uma alimentação saudável. A prática da atividade física promove benefícios, como controlar as emoções, melhorar a qualidade do sono e também as funções cognitivas (PIRAJÁ *et al.*, 2013).

Dessa forma, a prática regular de atividade física pode promover repercussões positivas sobre a condição de estresse e, conseqüentemente, o desempenho acadêmico. Assim, o objetivo do trabalho foi avaliar o nível de atividade física, os sinais de estresse e o desempenho acadêmico de universitários.



METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se por ser um estudo quantitativo e transversal aplicado em 32 estudantes do curso de Educação Física de uma região do Nordeste.

Para coleta de dados foram utilizados dois instrumentos: uma lista de sinais de estresse para que os alunos identificassem aqueles que eles consideravam sentir, baseada no Inventário de Estresse de Lipp, O segundo instrumento foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, para verificar o nível de atividade física dos estudantes. Já o desempenho acadêmico foi avaliado por meio do Índice de Rendimento do Aluno (IRA).

Para análise dos dados, utilizou-se o software estatístico R para obtenção de médias e frequências que permitiram obtenção de dados percentuais referentes aos níveis de estresse e atividade física. Estabeleceu-se o nível de significância de 5%,

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 32 participantes do estudo, 60.38% são do sexo masculino com média de idade de $21,22 \pm 0,75$ anos.

No que se refere aos sinais de estresse, notou-se que, 62.5% apresentaram algum sinal de estresse, enquanto 37.5% não apresentaram. Quanto ao nível de atividade física, 21.88% foram classificados como ativos, 68.75% muito ativos e 9.37% insuficientemente ativos. Ademais, o IRA teve média geral de 7.729.

Estudantes que apresentaram algum sinal de estresse possuem um IRA menor em relação aos que não apresentaram sinal de estresse. Além disso, os alunos classificados como insuficientemente ativos, tomando como referência o IRA, têm uma melhor performance no desempenho acadêmico do que os ativos ou muito ativos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados obtidos, observou-se que a maioria dos estudantes era do sexo masculino e adultos jovens. Além disso, a maior parte da amostra apresentou sinais de estresse e era fisicamente ativa. Os universitários que apresentaram maior desempenho acadêmico foram os que apresentaram menor prevalência de sinais de estresse e que eram insuficientemente ativos. Por fim, torna-se necessário aumentar o tamanho amostral para que possamos avaliar as possíveis associações entre as variáveis supracitadas e, dessa forma, elucidar a possível influência do nível de atividade física sobre os sinais de estresse e, conseqüentemente, o desempenho acadêmico.

REFERÊNCIAS

- FONSECA, D. H. Validação do IPAQ (versão curta) para estimar o nível de atividade física em adultos. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Bacharelado em Educação Física. Centro de Educação Física e Esporte. Universidade Estadual de Londrina, 2012.
- PIRAJÁ, G. *et al.* Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 18, n. 6, p. 740-740, 2013.
- ROSSETTI, M. O. *et al.* O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 4, n. 2, p. 108-120, 2008.
- TORQUATO, J. A. *et al.* Avaliação do estresse em estudantes universitários. *InterSciencePlace*, v. 1, n. 14, 2015.

