

DIFERENÇAS DE GÊNERO NOS NÍVEIS E FORMAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE



GENDER DIFFERENCES IN STRESS COPING LEVELS AND STRATEGIES AMONG PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH STUDENTS

CAMILLA GIOVANINI PEIXINHO

Graduação em Educação Física e Saúde pela Universidade EACH-USP (2016), Licenciatura em Educação Física pela Faculdade ETEP Centro Universitário (2024), Pedagogia pela Faculdade UNICV Centro Universitário Cidade Verde (2025); Professora de Ensino Fundamental II – Educação Física – na EMEF VICENTE DE PAULO DALE COUTINHO, GEN.

RESUMO

Foi realizado um estudo sobre os níveis de estresse e *coping* (enfrentamento) assim como a relação destes fatores com a Atividade Física, em alunos universitários. O questionário foi adaptado a partir de diversos instrumentos (como Lipp & Rocha) e aplicado em 60 alunos do sexo feminino e masculino, com idade média de 23 anos, levantando questões sobre as estratégias e alternativas de enfrentamento de estresse em inúmeras situações do dia-a-dia, no esporte, com a família e na faculdade. O estudo mostrou que os universitários apontam as tarefas escolares e a cobrança dos docentes como o principal fator de estresse em suas vidas e apresentam as atividades físicas e os exercícios físicos como um escape, dentre outras opções de alívio do estresse como viagens, conversar e sair com amigos. Foram observadas variações entre os gêneros, assim como implicações para a prevenção de níveis muito altos e debilitantes de estresse na universidade.

Palavras-chave: Estresse; gênero; atividade física; saúde mental; psicologia.

ABSTRACT

A study was conducted on stress levels and coping mechanisms—as well as the relationship of these factors to physical activity—among university students. A questionnaire adapted from various instruments (such as Lipp & Rocha) was administered to 60 male and female students (mean age: 23

years), addressing stress-coping strategies and alternatives across various daily life contexts, including sports, family interactions, and university life. The study revealed that students identify academic assignments and pressure from faculty as the primary sources of stress in their lives; they view physical activity and exercise as an outlet, alongside other stress-relief options such as traveling, talking, and socializing with friends. Gender-based differences were observed, as well as implications for preventing excessively high and debilitating levels of stress in the university setting.

Keywords: Stress; gender; physical activity; mental health; psychology.

INTRODUÇÃO

Para diversos autores, a prática de atividade física é um dos principais redutores de estresse, promovendo bem estar psicofísico e melhora na qualidade de vida. Os sintomas do estresse variam de pessoa para pessoa. Seus sinais e sintomas são mais evidentes em alguns, dependendo do estilo de vida, do dia-a-dia, da maneira individual de como enfrentam situações inusitadas e outros fatores que vem desde a infância do individuo. Como a sociedade está excessivamente competitiva, com desequilíbrios socioeconômicos crescentes e uma violência urbana incontrolada (principais variáveis sociais geradoras do estresse), a humanidade sofre alterações não benéficas em seus padrões comportamentais, afetivos e físicos, causadores de diversas doenças e enfermidades físicas e psicológicas¹. Com isso, para conseguir manter a saúde, é necessário adaptações para superar esses efeitos estressores².

Existem estratégias, estilos de vida e métodos eficazes na prevenção, redução e controle do estresse, dentre eles podemos citar os tratamentos psicoterápicos, as diversas atividades físicas e o Yoga. As atividades físicas contribuem tanto na redução do estresse, como na melhora da imunidade fisiológica³. Nunomura e colaboradores, constataram em suas pesquisas, os benefícios cardiovasculares oriundos das atividades físicas e psicofísicas como a meditação e o relaxamento³.

Existe uma grande influência do fitness físico sobre o fitness social, emocional e intelectual; devido ao impacto psicológico da atividade física sobre o estresse, a depressão e a ansiedade. Melhorando a saúde mental, melhora-se também a auto-estima e o sono, devido às adaptações biológicas causadas pelas atividades físicas, diminuindo a depressão e a ansiedade¹.

O exercício físico possui uma ação antidepressiva, diferente para cada forma e intensidade de atividade física (leve, moderada ou intensa). Todos os tipos de atividades físicas, inclusive as anaeróbicas são eficazes, e quanto maior a duração do programa e o número de sessões realizadas, melhores serão os resultados. Fazendo uma análise comparativa, a atividade física possui melhores resultados que o relaxamento e são iguais ao da psicoterapia. Juntos são muito mais eficazes do que separado¹.

A prática regular de exercícios aeróbicos pode ocasionar a redução dos níveis de hormônios estressantes no sangue, sendo que a maioria dos especialistas recomenda exercitar-se diariamente

por, no mínimo, 30 minutos, exercitar-se três vezes por semana também gera efeitos benéficos no organismo.

DIFERENÇAS DE GÊNERO NOS NÍVEIS E FORMAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

A norepinefrina é um hormônio secretado numa situação estressante para o organismo ficar mais alerta durante este tipo de situação. Já a serotonina é uma substância transmissora inibitória que pode produzir sonolência, secretada, portanto, para "acalmar" o indivíduo².

Os efeitos dos exercícios físicos e das atividades físicas de forma aguda em sistemas centrais serotoninérgicos foram pesquisados em ratos, que eram submetidos ao exercício físico na esteira. Desde 1980 estudos concluíam que durante a fase aguda da corrida, a síntese da serotonina cerebral aumentava. Os resultados encontrados sugerem que o exercício físico promove mecanismos regulatórios de feedback, levando ao aumento na liberação de serotonina cerebral, podendo diminuir alguns tipos de depressão e ansiedade².

Para muitos pesquisadores o exercício é o melhor método para diminuir o estresse, sendo que exercícios de resistência física (como corrida e natação) proporcionam mais relaxamento que exercícios anaeróbicos, devendo-se evitar os esportes de competição.

Este tipo de exercício físico geralmente faz com que o indivíduo procure sempre ultrapassar os limites do adversário, elevando, seus níveis de estresse².

Praticando exercícios físicos vigorosos, ocasiona a liberação de substâncias químicas específicas do cérebro, ocasionando uma sensação de bem estar e euforia. "Tais substâncias, conhecidas como endorfinas, têm qualidades semelhantes as da morfina e são referidas como a própria morfina natural do corpo" (Roberts, 1989, pg. 118 apud Martins & Jesus, 1999). Partindo desse raciocínio, o relaxamento da mente e a sensação de contentamento que o corpo vivencia contribui para a redução do estresse.

O exercício físico realizado em grupos também pode se tornar um aliado contra o estresse. Além do exercício físico em si, ser um agente contra a rotina do dia-a-dia, pelo fato dele ser feito em conjunto com outras pessoas, pode ser uma fonte produtiva de amizades, onde as pessoas compartilham seus problemas e interesses (além de ressaltar a importância do exercício físico não ser competitivo)².

Outro ponto positivo do exercício físico na diminuição do estresse seria a sensação de realizar alguma coisa boa para si mesmo, aliviando os níveis de tensão e melhorando de maneira geral uma visão particular de si mesmo. A produção de endorfinas e encefalina, durante o exercício físico aeróbico, 45 minutos ou mais durante a realização dos exercícios, colaboram ainda mais o processo de alívio do estresse².

Um estudo realizado por Nunomura e colaboradores³, avaliou o nível de estresse em pessoas depois de 12 meses iniciando a prática de atividades físicas. O estudo envolveu 16 sujeitos (7mulheres e 9homens), com média de idade de 45,3 anos, matriculados no Curso Comunitário para Adultos da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Os critérios para a seleção dos sujeitos foram: não estar praticando nenhuma de atividade física durante um período de pelo menos 12 meses, caracterizando assim um estado sedentário e manter freqüência mínima de 70% ao programa de atividade física³.

Os resultados obtidos neste estudo colaboram na expectativa de que a atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de estresse e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida, como já mostrados em estudos anteriores. Para que esses dados possam ser confirmados, há a necessidade de conduzir estudos envolvendo grupos maiores em programas de atividades físicas³.

Outra pesquisa realizada por Caromano, Passarela, Alves, Cardinali, Cruz, Candeloro & Ide (2003)⁴ avaliou os efeitos de um programa de atividade física de baixa a moderada intensidade na água no desempenho físico e controle do nível de estresse em adultos jovens. Treze sujeitos (4 do sexo masculino e 9 do sexo feminino), na faixa etária de 20 a 28 anos, participaram de um programa de atividade física de baixa a moderada intensidade na piscina, durante um período de 4 meses (total de 32 sessões), com objetivo de avaliar os efeitos desta atividade na saúde física e psicossocial dos participantes. O estudo apontou que a utilização isolada do treinamento em água aquecida não é suficiente para atingir uma melhora visível dos quadros estudados neste grupo de sujeitos. Vale mencionar a melhora cardiocirculatória apresentada em alguns indivíduos jovens, mesmo quando submetidos a atividades de baixa a moderada intensidade. Estudos seguindo esse mesmo raciocínio podem fundamentar este tipo de atividade física para outras faixas etárias, principalmente quando se trata de idosos, que podem, se beneficiar com esta modalidade aquática. Os indicadores de melhora, de alguns sujeitos e estabilização de outros são significativos e merece maior atenção e estudos mais abrangentes (Caromano e colaboradores, 2003).

Esse estudo elaborado por Caromano e colaboradores, de acordo com os próprios autores, foi prejudicado pela ausência de um grupo controle, mas os dados gerados são significativos o suficiente para não serem ignorados. A própria revista sugere como continuidade deste estudo, a alteração da rotina de intervenção, com o objetivo de torná-la mais interessante e relaxante, contribuindo assim de maneira mais efetiva como fator de controle do estresse. Sugerem também a avaliação da intensidade e freqüência dos sintomas referidos pelos sujeitos⁴.

Um estudo feito em idosos observou as influencias psicológicas positivas e significativas à prática de exercícios físicos, evidenciando que é um mecanismo importantíssimo para a manutenção ou melhoria do bem-estar dos idosos, além de outros benefícios de ordem biofisiológica⁵.

O sedentarismo está cada vez mais prevalente em adultos, e os mesmos tendem a apresentar níveis progressivamente menores de aptidão física, de saúde e de qualidade de vida⁶. Variáveis que

possivelmente podem aumentar os níveis de estresse em adultos.

Um estudo aplicado em policiais militares destacou que aquelas do sexo feminino apresentaram maior índice de estresse do que os do sexo masculino, e que policiais militares que exercem funções administrativas apresentaram níveis mais elevados de estresse e possível propensão a ele. Os resultados mostraram que a profissão policial militar necessita de mais atenção quanto ao aspecto psicológico, visto que o índice de policiais com estresse foi alto. Segundo o Conselho Federal de Psicologia (2009), mostrado no mesmo estudo, a população de policiais civis e militares faz o uso de tranquilizantes diariamente ou semanalmente, um número quase seis vezes maior que a média da população nacional⁷.

Uma pesquisa feita em obesos pra avaliar a depressão e a qualidade de vida dos mesmos indicou que efeitos negativos decorrentes da depressão ocorrem com maior frequência na zona urbana, quando isso afeta o bem-estar do indivíduo e também exercem grande impacto sobre o dia-a-dia das pessoas. Alguns exemplos de eventos negativos mais encontrados são: separação, morte de ente querido, desemprego, acidentes, assaltos e doença familiar⁸.

A análise dos resultados de um estudo em uma equipe de arbitragem da federação paranaense de basketball, apontaram que as situações mais freqüentes citadas como fonte geradora de estresse pelos oficiais de quadra e mesa estão relacionadas a agressões ou tentativas de agressões, por parte de técnicos e jogadores, e o desempenho em quadra durante a partida, acompanhado de outros fatores como a pressão imposta por técnicos, jogadores e torcida⁹.

Especificamente em mulheres, a atividade física regular é um importante fator para a promoção e manutenção da saúde da mulher em todas as idades e situações, inclusive na gestação e na fase pós-parto, foi o que mostrou uma pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, na qual avaliou a atividade física e saúde na mulher¹⁰.

No presente trabalho pretende-se avaliar níveis de estresse, assim como causas e formas de enfrentamento do estresse em estudantes de uma universidade pública.

OBJETIVO

O objetivo desse trabalho foi apresentar alternativas de enfrentamento do estresse, tendo as atividades físicas e os exercícios como uma estratégia de como lidar com o estresse.

CUIDADOS ÉTICOS

Os cuidados referentes à ética e segurança dos indivíduos foram tomados de acordo com as normas da Comissão Nacional de Ética Envolvendo Seres Humanos. Os indivíduos receberam e preencheram um termo livre esclarecido.

LOCAL DA PESQUISA

O local onde foi aplicado o questionário foi uma universidade pública da cidade de São Paulo.

POPULAÇÃO DE ESTUDO

Foram avaliados cerca de 70 estudantes universitários, utilizando um questionário.

METODOLOGIA

Foi aplicado um questionário adaptado do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus de Savoia et al (1996), da Escala de Estresse Percebido (PSS) de Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007) e da Escala de Bianchi de Estresse de Bianchi (2009), onde foram possíveis que os participantes expusessem em forma de questionário as suas opiniões sobre o estresse, *coping*, componentes de risco, motivações diversas, atividade física praticada, entre outros. Questões adicionais foram criadas pelos pesquisadores, com base em estudos anteriores. Algumas questões foram agrupadas com questões relacionadas à postura de enfrentamento.

O questionário incluiu questões e perguntas que apontam alguns comportamentos diante de situações estressoras cotidianas que causariam um aborrecimento maior nos entrevistados (Anexo 2). Todos os participantes, antes de responderem os questionários, preencheram um termo de esclarecimento e responsabilidade, deixando claro o sigilo dos dados.

INTERVENÇÃO E PROCEDIMENTOS

Os colaboradores foram abordados em sala de aula, com a autorização da professora. O conteúdo do questionário foi discutido, após sua aplicação, como forma de aprendizado e reflexão. Alguns alunos optaram por devolver posteriormente o questionário.

FORMA DE ANÁLISE DOS DADOS

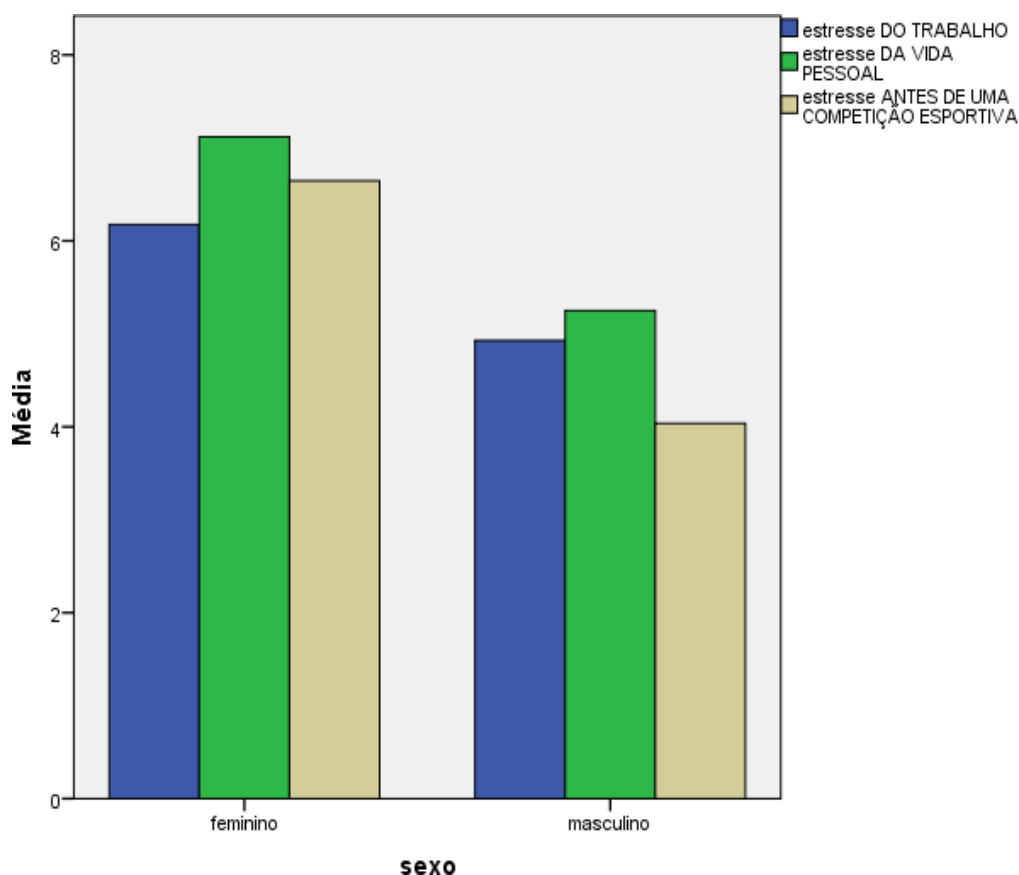
A análise dos dados será realizada por programas Word, Excel e SPSS (*Statistical Package for Social Scientists*).

RESULTADOS:

Os resultados mostram que dos 60 entrevistados na EACH-USP, cerca de 62% praticam atividade física de forma regular e aproximadamente 37% praticam de forma irregular. Comparando homens e mulheres, os homens se mostram mais fiéis à prática regular de atividade física; as mulheres se apresentam em maior número em atividades irregulares.

Tanto as mulheres quanto os homens apontam o estresse da vida pessoal como maior do que o estresse do trabalho (faculdade) e frente às competições esportivas (gráfico 1).

Gráfico 1: Gênero e estresse no trabalho (faculdade), pessoal e antes de uma competição esportiva.



Das estratégias de enfrentamento (tabela 1), as mulheres apresentam mais facilidade para conversar e se abrir com outras pessoas para solucionar problemas, já os homens apresentam a alternativa de analisar o problema, reganhar a confiança, não agindo impulsivamente. Para se distrair dos problemas, ambos procuram fazer atividades que dê prazer, como fazer exercícios, passear, sair com amigos, viajar, etc.

Das estratégias menos usadas, ambos os sexos apontaram não usar técnicas de relaxamento, não ouvir o corpo e não pedir ajuda profissional. Por outro lado, manipular, ser competitivo e não ser afetivo é um diferencial dos homens, enquanto as mulheres mostram-se mais impulsivas e menos serenas (dentre as estratégias menos usadas). Estudos mais aprofundados e com um maior número de pessoas evidenciariam mais esses resultados e suas respectivas diferenças entre homens e mulheres.

Tabela 1: Formas de enfrentamento mais usadas e menos usadas, por gênero.

Mulheres: estratégias menos usadas:		Homens: estratégias menos usadas:	
28 Procurei cultivar um jeito de ser mais sereno	1,25	35 Evitei manipular as pessoas para que fizessem o que eu desejava	1,16
26 Procurei "ouvir" o meu corpo e fazer o que era melhor no momento	1,14	37 Evitei ser competitivo ao extremo para não prejudicar minha saúde	1,16
2 Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso	1,11	3 Pensei em uma pessoa que admiro e a tomei como modelo	1,06
19 Inspirei-me a fazer algo criativo	1,11	26 Procurei "ouvir" o meu corpo e fazer o que era melhor no momento	1,03
25 Utilizei técnicas de relaxamento ou meditação quando estava tenso	,89	27 Procurei dar e receber afeto para diminuir o estresse	1,03
3 Pensei em uma pessoa que admiro e a tomei como modelo	,71	25 Utilizei técnicas de relaxamento ou meditação quando estava tenso	,75
7 Procurei ajuda profissional	,68	7 Procurei ajuda profissional	,41

Mulheres: estratégias mais usadas:		Homens: estratégias mais usadas:	
23 Corri ou fiz exercícios	2,11	11 Procurei sentir-me melhor fazendo algo que me desse prazer, exceto atividades destrutivas	1,88
4 Conversei com outra (s) pessoa (s) sobre o problema, procurando mais dados sobre a situação	2,07	20 Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor	1,88
9 Prometi a mim mesmo que as coisas serão diferentes da próxima vez	2,07	23 Corri ou fiz exercícios	1,88
11 Procurei sentir-me melhor fazendo algo que me desse prazer, exceto atividades destrutivas	2,04	32 Senti confiança em mim mesmo e segui em frente	1,88
17 Redescobri o que é importante na vida	1,96	9 Prometi a mim mesmo que as coisas serão diferentes da próxima vez	1,84
6 Falei com alguém sobre como estava me sentindo	1,93	30 Tentei aprender algo sobre eu mesmo	1,84
38 Tentei não descontar minha raiva no consumo de produtos desnecessários	1,93	2 Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso	1,81

Algumas respostas às questões abertas podem ser vistas no anexo, demonstrando a diversidade de causas de estresse e formas de enfrentamento entre universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Comparando os resultados finais, conclui-se que, ambos os sexos, sentem mais estresse na vida pessoal e praticam atividades físicas e exercícios como forma de enfrentamento do estresse. Um estudo feito em mulheres que foram submetidas à cirurgia de câncer de mama deixam em evidência que os benefícios percebidos estão tanto ao corpo como à mente, pois, para elas, a prática da atividade física traz importantes contribuições para a saúde e prevenção de doenças, auxiliando também no retorno da funcionalidade dos braços e ombros homolaterais à cirurgia¹¹.

Os homens apresentam mais facilidade de enfrentar e esquecer determinadas adversidades e problemas cotidianos sozinhos, quando comparados com as mulheres, que ficam mais tempo pensando nos problemas e preferem desabafar com alguém. Ambos também escolhem atividades que deem prazer para aliviar o estresse, como: viajar, sair com amigos ou fazer exercícios.

A motivação para continuar a prática varia de acordo com a idade e atividade física executada, mas os motivos iniciais de adesão são os mesmos: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde (ou condicionamento físico). O prazer da prática é uma forte influência para a manutenção da prática, é o que diz o estudo que verificou os motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta¹².

Outro estudo aplicado apenas em idosas mostrou que o treinamento de força muscular contribuiu para manutenção da força de preensão bilateral das mãos de mulheres idosas¹³.

As particularidades de cada sexo devem ser levadas em conta para se pensar em estratégias efetivas de apoio para uma melhor qualidade de vida.

Questionário

Assinale a opção que mais corresponde a sua resposta. É muito importante ser sincero e não deixar nenhuma questão sem resposta. Os dados são sigilosos. Qualquer dúvida entre em contato com os pesquisadores.

1. **Sexo:** (1) Feminino (2) Masculino

2. **Idade:** _____ anos

3. **Escolaridade:** (assinale o grau mais alto) (5) Superior incompleto (6) Superior completo

8. **Faz atividade física?**

(1) não, e não tenho intenção de começar.

(2) não, mas estou pensando em começar.

(3) sim, mas de forma irregular.

(4) sim, de forma regular; qual atividade? _____

Quantas vezes por semana? _____ vezes. Quanto tempo por sessão? _____ minutos. Há quanto tempo faz? _____ anos _____ meses.

O que sentiu de resultados positivos da prática? _____

O que sentiu de resultados negativos da prática? _____

11. O que você sente "fisicamente" quando está muito estressado? _____

12. O que você sente "mentalmente" quando está muito estressado? _____

13. No último ano, você tem apresentado algum tipo de dor ou desconforto que você acredita estar relacionado com o estudo?

(1) não (2) sim; qual? _____

14. Você já faltou ou esteve afastado dos estudos por estresse? (1) não (2) sim; por quanto tempo? _____ anos _____ meses _____ dias.

15. O que você acha que causa seu nível de estresse? (especifique) _____

16. O que você acha que piora seu nível de estresse? (especifique) _____

17. O que você acha que melhora os sintomas de estresse? (especifique) _____

19. Como você se classificaria em relação ao estresse DA FACULDADE, nos últimos 3 meses?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me sinto nada estressado					Me sinto medianamente estressado			Me sinto muito estressado		

20. Como você se classificaria em relação ao estresse DA VIDA PESSOAL, nos últimos 3 meses?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me sinto nada estressado					Me sinto medianamente estressado			Me sinto muito estressado		

21. Caso participe de competições, como você se classificaria em relação ao estresse ANTES DE UMA COMPETIÇÃO ESPORTIVA importante, nos últimos 3 meses?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me sinto nada estressado					Me sinto medianamente estressado			Me sinto muito estressado		

22. O estresse da competição esportiva é diferente do estresse da faculdade ou da vida pessoal?

(1) não; Por quê? _____

(2) sim; Por quê? _____

23. Como você LIDA com o estresse? _____

24. Que PROPOSTA(s) para diminuir o estresse, você acha que daria algum resultado NA FACULDADE? _____

25. **Enfrentamento do estresse.** Pense em uma situação que aconteceu com você relacionada a FACULDADE, envolvendo um alto nível de estresse, e a descreva brevemente: _____

As pessoas utilizam diferentes estratégias para lidar com os fatores estressantes. Abaixo há uma lista englobando pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com situações envolvendo um alto nível de estresse. Utilize a escala abaixo (0 a 3) para indicar o quanto você usou cada um dos itens, na situação estressante escolhida por você. Não há respostas certas ou erradas. Não responda baseado em como você gostaria de ter reagido e sim em como você, realmente, agiu nessa situação.

	Na situação envolvendo um alto nível de estresse:	<i>não usei esta estratégia</i>	<i>usei um pouco</i>	<i>usei bastante</i>	<i>usei em grande quantidade</i>
1	Procurei encontrar o lado bom da situação	0	1	2	3
2	Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso	0	1	2	3
3	Pensei em uma pessoa que admiro e a tomei como modelo	0	1	2	3
4	Conversei com outra(s) pessoa(s) sobre o problema, procurando mais dados sobre a situação	0	1	2	3
5	Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta sobre o problema	0	1	2	3
6	Falei com alguém sobre como estava me sentindo	0	1	2	3
7	Procurei ajuda profissional	0	1	2	3
8	Compreendi que o problema poderia ter sido provocado por mim	0	1	2	3
9	Prometi a mim mesmo que as coisas serão diferentes da próxima vez	0	1	2	3
10	Desculpei ou fiz alguma coisa para repor os danos	0	1	2	3
11	Procurei sentir-me melhor fazendo algo que me desse prazer, exceto atividades destrutivas, como comer descontroladamente, fumar, utilizar drogas ou medicação sem receitas	0	1	2	3
12	Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário.	0	1	2	3
13	Modifiquei aspectos da situação para que tudo desse certo no final	0	1	2	3
14	Encontrei algumas soluções diferentes para o problema	0	1	2	3
15	Mudei ou cresci como pessoa de uma maneira positiva	0	1	2	3
16	Saí da experiência melhor do que eu esperava	0	1	2	3
17	Redescobri o que é importante na vida	0	1	2	3
18	Mudei alguma coisa em mim, modifiquei-me de alguma forma.	0	1	2	3
19	Inspirou-me a fazer algo criativo	0	1	2	3
20	Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor	0	1	2	3
21	Procurei ver as coisas sob o ponto de vista de outra pessoa	0	1	2	3

22	Tentei descansar e dormir bem para me recuperar	0	1	2	3
23	Corri ou fiz exercícios	0	1	2	3
24	Procurei dosar trabalho e lazer	0	1	2	3
25	Utilizei técnicas de relaxamento ou meditação quando estava tenso	0	1	2	3
26	Procurei "ouvir" o meu corpo e fazer o que era melhor no momento	0	1	2	3
27	Procurei dar e receber afeto para diminuir o estresse	0	1	2	3
28	Procurei cultivar um jeito de ser mais sereno	0	1	2	3
29	Aprendi a respeitar meus limites	0	1	2	3
30	Tentei aprender algo sobre eu mesmo	0	1	2	3
31	Fiz brincadeiras durante o trabalho para aliviar o estresse	0	1	2	3
32	Senti confiança em mim mesmo e segui em frente	0	1	2	3
33	Tentei deixar o passado para trás e focar no presente	0	1	2	3
34	Compreendi que muitas coisas são incertas e imprevisíveis, fora do meu controle	0	1	2	3
35	Estabeleci prioridades e urgências e soube dizer "não" respeitosamente, quando as tarefas estavam além dos meus limites	0	1	2	3
36	Evitei manipular as pessoas para que fizessem o que eu desejava	0	1	2	3
37	Evitei ser competitivo ao extremo para não prejudicar minha saúde	0	1	2	3
38	Tentei não descontar minha raiva no consumo de produtos desnecessários	0	1	2	3
39	Outras estratégias utilizadas; descreva:	0	1	2	

26. Descreva algo mais que você queira falar sobre os temas tratados acima (pode utilizar o verso da folha também): _____

Agradecemos muito sua colaboração!

Anexo 3. Questões qualitativas (respostas)

22. O estresse da competição esportiva é diferente do estresse do trabalho ou da vida pessoal? Sim; Por quê?

Competição é jogo; serviço é sustento
Tem que tomar decisões diferentes
Esporte: só sente no momento da partida
Esporte: há disputa pelo primeiro lugar ou para ganhar
Esporte passa; pessoal fica
Competição dá mais prazer
Mais emoção,
Mais estresse físico
Mais focado
Vida pessoal

Estresse passageiro, momentâneo
Nervosismo,
Competitividade,

Lazer, não compromete o dia a dia
Motivo de preocupação diferente
Cobranças diferentes
Ansiedade passageira
Menos pressão
Por causa das regras
Diferente por causa da ansiedade e da empolgação
Sente mais obrigação e cobrança pessoal
Fica mais estressado
Reage de maneira melhor
Frio na barriga
Diferentes sintomas de estresse
Estresse estável
Enxerga como terapia
Modo de agir diferente em cada situação, mas só é perceptível aos outros
Níveis diferentes de importância
Resultados diferentes
Intensidade e motivos diferentes
Um estresse que pode ser esquecido
Gera um estresse relacionado a não perder a concentração
Mais confiança

Como você LIDA com o estresse?

Ambiente familiar
Aprender a relaxar, meditar, massagem, paz de espírito, tempo para relaxar, equilíbrio, paciência, ficar em silêncio
Atividades físicas: caminhada, dança
Autocontrole, confiança, lidar com sabedoria, manter a calma, tentar separar as coisas, de forma positiva
Boa companhia, boa conversa, calma de outras pessoas
Boas notícias
Bom humor
Choro, fico irritado(a), violência

Comer, chocolate
Cuidar de si mesmo
Deixa o tempo passar, deixar rolar as coisa
Descontar em objetos: travesseiro, descarregar estresse em outra coisa
Diminuir cobranças
Encarar como rotina
Evitar conversar, se afastar das pessoas
Feriados, viagens, férias,
Ficar em lugar tranquilo, sem fazer nada, noite de sono, descanso, silencio
Música, jogos de computador, andar de moto, canto, distrações, leitura, desenhar, tentar relaxar corpo e mente, se distrair, assistir seriados
Não me atrapalhar
Objetivos concluídos, concretizar ideias
Organização
Se afastar do estresse
Sexo, remédios relaxantes
Com dificuldade
Desacelera o ritmo
Enfrentando o estresse

Pessimamente
Distração
Descanso
Lida mal
Procuo algo como escape
De forma tranquila
Tentar descobrir as dificuldades
Descontar nas pessoas
Tirar algo positivo
Atento as situações
De maneira natural, não deixando dominar

22. Que PROPOSTA(s) para diminuir o estresse, você acha que daria algum resultado NA SUA EMPRESA/FACULDADE?

AF, ginástica , exercícios de manhã
Alimentação
Atividades de tempo livre
Atividades em grupo
Atividades praticas
Aulas com blocos mais curtos
Aulas de relaxamento
Aulas mais dinâmicas
Aumentar praticas esportivas
Compreensão de professores com quem trabalha
Contato com psicólogos
Descontração
Diminuir pressão psicológica dos professores

Estar com colegas
Fazer parte de grupos responsáveis
Horários mais flexíveis
Incentivos / premiações
Lugar com meditação
Manter-se organizado
Melhor diálogo entre funcionários, docente e alunos
Melhor infraestrutura
Melhorar comunicação entre colegas
Melhorar transporte público
Melhores planejamentos de trabalhos/provas entre os professores
Menos carga horária
Menos leituras
Menos pressão por notas
Menos prova e mais atividade em sala
Mudar a forma de avaliação
Musica no intervalo

Música para relaxar
Não estabelece algo para todos, varia de cada pessoa
Não fazer tudo ao mesmo tempo
Não ficar preocupado
Organização
Quadras de tênis
Quando acabar o estresse
Resolução de problemas pessoais
Sono
Tempo para realizar tarefas

22. Enfrentamento do estresse. Pense em uma situação que aconteceu com você relacionada ao seu trabalho/faculdade, envolvendo um alto nível de estresse, e a descreva brevemente:

Alunos que não participam do grupo
Aumento de aulas
Briga entre amigos
Burocracia nos estágios
Carga horária maior
Cobrança da faculdade
Cobrança do serviço
Conflitos com funcionários, trabalhadores, por estresse
Conflitos com superior
Dar mais atenção ao funcionário
Desorganização de horários com a faculdade
Dia de prova
Fazer algo desnecessário
Fazer tarefas de outros
Incapacidade de cumprir prazos
Indecisão do curso
Injustiça no salário
Lesões
Má comunicação (com a liderança, etc.)
Muitas horas de estudo

Muitos créditos, provas e trabalhos
Notas baixas
Pegar DP
Perder uma bolsa de estudo
Planilhas dos alunos

Poucos funcionários
Pressão do chefe
Problemas com docente
Problemas com o sistema USP
Prova surpresa
Reprovação por falta
Seminários
Sofrer julgamento
Sumiço de materiais
Superiores não sabem o que falam
Tirar boa nota
Visitas externas, falta no serviço

REFERÊNCIAS

BAPTISTA MR, ALVES A. dos S. A atividade física no controle do estresse. Augustus. 2003;17(08).

MARTINS CO, JESUS JF. Estresse, Exercício Físico, Ergonomia e Computador. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Setembro 1999;(21):807-813.

NUMOMURA M, TEIXEIRA LAC, CARUSO MRF. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2003;(7).

CAROMANO FA, PASSARELA J, ALVES ABM, CARDINALI VA, CRUZ CMV, CANDELORO JM, IDE RM, ET ALL. Efeitos de um programa de atividade física de baixa a moderada intensidade na água no desempenho físico e controle do nível de estresse em adultos e jovens. Arq. Ciênc. Saúde Unipar. 2003; (7):11-16.

FERNANDES HM, VASCONCELOS-RAPOSO J, PEREIRA E, RAMALHO J, OLIVEIRA S. A influência da atividade física na saúde mental positiva de idosos. Motricidade Fundação Técnica e Científica do Desporto. 2009; 5(1):33-50 ISSN 1646 - 107.

ARAÚJO DSMS, ARAÚJO CGS. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev Bras Med Esporte. 2000; 6(5).

DANTAS AM, BRITO CVD, RODRIGUES BP, MACIENTE ST. Avaliação de estresse em policiais militares. *Psicologia: Teoria e Prática*. 2010; 12(3):66-77.

BAPTISTA NM, VARGAS FL, BAPTISTA DSA. Depressão e qualidade de vida em uma amostra brasileira de obesos. Centro Universitário Hermínio Ometto. *Avaliação Psicológica*. 2008; 7(2):235-247.

GABARDO LA. Fatores causadores de estresse em equipe de arbitragem da federação paranaense de basketball. *Revista eletrônica de Educação física*. 2008.

LEITAO BM, LAZZOLI KJ, OLIVEIRA BAM, NÓBREGA LCA, SILVEIRA GG, CARVALHO T, FERNANDES OE, LEITE N, AYUB VA, MICHELS G, DRUMMOND AF, MAGNI TRJ, MACEDO C, ROSE HE. Atividade Física e Saúde na Mulher. *Rev. Bras. Med. Esporte*. 2000; 6(6).

PRADO MAS, MAMEDE MVM, ALMEIDA AMA, CLAPIS MJC. A prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios. Texto de apoio ao curso de Especialização. *Atividade Física Adaptada e Saúde*. 2011.

SANTOS SCS, KNIJNIK JDK. Motivos de Adesão á Prática de Atividade Física na Vida Adulta. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2006;5(1):23-34.

REBELATTO JR, CALVO JI, OREJUELA JR, PORTILLO JC. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. 2006;10(1):127-132.