



NÃO SE ESTRESSE: AVALIANDO E CUIDANDO DA SAÚDE DE UMA COMUNIDADE DE PERIFERIA

LIMA, Cristhofer Maick Corrêa¹

LIMA, Patrick¹

ZIMERMAN, Luana¹

DOS SANTOS, Thauan Alves¹

MEIRELLES, Vinícius Alves¹

DE LIMA, Marlene Almeida²

PEZERICO, Tatiana³

PEDROTTI, Paulo Henrique⁴

KRUG, Marília de Rosso⁵

Palavras-Chaves: Estresse. Hábitos de Atividade Física. Comunidade.

A vulnerabilidade individual e a capacidade de adaptação são muito importantes na ocorrência e na gravidade das reações no processo de estresse. O desenvolvimento do processo depende tanto da personalidade do indivíduo como do estado de saúde que este se encontra (equilíbrio orgânico e mental). Stress é a preparação do organismo para lidar com as situações que se apresentam variando de pessoa para pessoa. Desta forma o estudo teve como objetivo analisar a influência dos fatores de estresse e interpretar como a comunidade que participou da 1ª semana de promoção da saúde, reserva o seu tempo para relaxar. Evento esse organizado e desenvolvido pelos integrantes do projeto de extensão “Construindo um futuro saudável por meio da promoção a saúde” da UNICRUZ, que desenvolveu suas ações no ano de 2014, junto a uma turma de 2º ano do ensino médio da E.E.E.M. Professora Maria Bandarra Westphalen de Cruz Alta-RS. Participaram desse estudo descritivo, 140 pessoas que responderam a um questionário, que foi aplicado na comunidade durante o evento. Os dados foram interpretados por meio de frequência percentual, também utilizou-se a média para classificação do estresse em: negativo (média >1); regular (1–1,99) e positivo (2–3). Dos 140 participantes do evento 61 (43,6%) eram do sexo masculino e 79 (56,4%) do sexo feminino, com média de idade de $23,03 \pm 16,58$ anos, sendo a idade mínima 10 e máxima 75 anos. Quanto aos resultados de estresse observou-se que: 102 (72,4%) das pessoas, sempre ou quase sempre reservavam tempo, ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar e os demais, 38 (27,2%) nunca ou raramente reservavam esse tempo. 74 (52,9%) sempre ou quase sempre conseguiam manter uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado, enquanto que os demais (66 - 47,2%) nunca ou raramente mantinham uma discussão sem alterar-se. 108 (77,2%) sempre ou quase sempre procuravam equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer, enquanto que 32 (22,8%), nunca ou raramente conseguiam esse equilíbrio. Ao determinar o índice de estresse da comunidade encontrou-se um valor médio de 1,98 o que indicou um índice regular. Dessa forma, pode-se concluir que a comunidade da escola estudada precisa rever suas atitudes frente as variáveis estudadas para melhorarem seus

¹Alunos do 3º ano da E.E.E.M Professora Maria Bandarra Westphalen de Cruz Alta – RS

²Professora da disciplina de Matemática da E.E.E.M Professora Maria Bandarra Westphalen de Cruz Alta - RS

³Professora da disciplina de Seminário Integrado da E.E.E.M Professora Maria Bandarra Westphalen de Cruz Alta - RS

⁴Acadêmico do curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ (bolsista do projeto).

⁵Professora do Centro de Ciências da Saúde da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ (coordenadora do projeto) mkrug@unicruz.edu.br



XVII

Seminário Internacional
de Educação no MERCOSUL



www.unicruz.edu.br/mercosul

índices de estresse, principalmente porque essa variável apresenta grande relação com o surgimento de várias doenças.