



XII SEMANA CIENTÍFICA UNILASALLE – SEFIC 2016
Canoas, RS – 17 a 21 de outubro de 2016

PAINEL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MANEJO DO ESTRESSE EM VESTIBULANDOS: Uma revisão bibliográfica.

Leticia Maria Hoffmann¹

Lucas Souza Santos²

Orientador(a) Arlete Spencer Vanzin³

Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS^{1,3}

Faculdade Cenecista de Osório – FACOS²

Área Temática: Ciências Médicas e da Saúde.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Atualmente, para muitos adolescentes, o vestibular é um momento de difícil trajetória, pois acabam abdicando de momentos de lazer e diversão para estudar. Além disso, essa fase da vida é permeada por mudanças estéticas, cognitivas, fisiológicas e comportamentais, que fazem com que esse momento seja ainda mais complexo para o vestibulando. A ansiedade também deve ser levada em consideração, pois é um dos desencadeadores do estresse, alterando a concentração e inferindo no processo de estudo. Sendo assim, faz-se necessário buscar estratégias para enfrentamento do estresse no período pré-vestibular, a fim de minimizar os malefícios causados nesses indivíduos. Para tal, a prática de atividades físicas seria um método alternativo para candidatos do processo seletivo de vestibular. **OBJETIVO:** o presente estudo consiste em analisar a utilização de exercícios físicos no manejo do quadro de estresse em estudantes no período de pré-vestibular. **MÉTODOS:** A pesquisa caracteriza-se por uma revisão bibliográfica, realizada nas bases de dados LILACS e SCIELO, considerando-se os descritores “estresse”, “vestibular” e “exercício físico”. Foram selecionados apenas quatro artigos científicos em português. **RESULTADOS:** Foram encontrados artigos entre os anos 2008 a 2012. Nas referências encontradas, em sua maioria, constatou que os vestibulandos encontram-se num quadro de estresse elevado, sendo sua maior incidência entre as mulheres. Ao serem questionados sobre os métodos empregados para controle do estresse, a maior parte dos estudantes relatou a prática de exercícios físicos. Esses achados assemelham-se aos encontrados na literatura, através de pesquisas de cunho impessoal, os quais obtiveram uma melhora nos parâmetros de estresse, em estudantes que realizaram exercícios físicos regularmente, durante um período de tempo proposto pelos pesquisadores. **CONCLUSÃO:** Sendo assim, os estudantes devem ser orientados a desenvolver estratégias, tais como exercícios físicos e de relaxamento, para controle do estresse, tendo em vista que a prática de exercícios físicos, aliados à rotina de estudos, vem sendo considerado como uma das principais medidas para alívio desse transtorno psicossomático, tendo papel positivo sobre a saúde mental, junto à ansiedade, à depressão e ao humor. Devido à carência de estudos na área, sugere-se o desenvolvimento, investimento e mobilização de novas pesquisas direcionadas à prática de exercícios físicos para manejo do estresse em vestibulandos.

Palavras-chaves: Estresse, Vestibular, Saúde.