

RESUMO - PESSOAS: CUIDADO CENTRADO NA PESSOA E LIDERANÇA EM SAÚDE

ANÁLISE EM SAÚDE: UMA PERSPECTIVA BIOPSIKOSSOCIAL NA REDUÇÃO DE ESTRESSORES EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Maria Luiza Calado Franco (malucaladof@gmail.com)

Anna Letícia Vasconcelos (anna.lvasconcelos@souunit.com.br)

Maria Eduarda Gallotti (maria.gallotti@souunit.com.br)

Cleberson Franclin Tavares Costa (cleberson.franclin@souunit.com.br)

Introdução: O período universitário caracteriza-se como um importante momento da vida, possibilitando o desenvolvimento pessoal, acadêmico e social. Entretanto, essa fase também pode apresentar riscos psicossociais, em que o estresse revela-se como agravante de transtornos mentais, interferindo na rotina universitária. (FRAGELLI; FRAGELLI, 2021). A sobrecarga de atividades acadêmicas e a tentativa de conciliação delas com a vida social gera desequilíbrio em hábitos essenciais para o bem-estar, corroborando a alimentação inadequada, o sono irregular e a escassez de atividades físicas. (MUNIZ; GARRIDO, 2021). Assim, faz-se essencial relacionar os conhecimentos entre as áreas da Nutrição, da Psicologia e da Educação Física para a compreensão do impasse. Objetivo: Analisar, através de uma perspectiva multidisciplinar, os efeitos dos fatores estressores na rotina dos universitários e promover estratégias para a sua redução. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa de campo quantitativa, descritiva e explicativa, realizada com graduandos da área da saúde de uma universidade particular em

Aracaju/SE. Foi realizada uma coleta de dados parcial com 512 alunos, que responderam a um formulário contendo perguntas sociodemográficas (idade, sexo, estado civil e cidade em que reside), além de questões sobre as variáveis que levam à sobrecarga estudantil, como o estresse na graduação, qualidade e rotina alimentar, frequência esportiva e possíveis melhorias institucionais. Posteriormente, responderam a Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10), a qual é utilizada para medir o nível de estresse durante o último mês. Resultados e discussões: Foi possível inferir a relação direta entre a rotina universitária, a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável. Assim, a necessidade de organização das demandas acadêmicas e a pouca disponibilidade de tempo mostraram-se como os principais impedimentos para o preparo de alimentos mais nutritivos, além do pouco incentivo oferecido pela universidade para a realização de atividades físicas. Contudo, 94,5% dos estudantes consideram a prática importante para regulação do estresse acadêmico e 83% avaliam positivamente esse hábito em relação à saúde. Considerações finais: Decerto, exercícios físicos e alimentação adequada são fatores determinantes para o melhor desempenho acadêmico. Porém, é evidente a carência de políticas institucionais na universidade que incentivem a sua prática e a escolha de refeições saudáveis, sendo os alimentos ultraprocessados os mais escolhidos devido à sua praticidade e valor acessível.

Palavras-chave: ensino superior; estresse; qualidade de vida.