

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE PSICOSSOCIAL PERCEBIDO E IDENTIFICAÇÃO DE CRONOTIPOS EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

Letícia Gomes Ferratoni Pinheiro¹; Fernanda Sato Facchini²; Fernando Canova³

Estudante do Curso de Ciências Biológicas; e-mail: leticia_ferratoni@outlook.com¹

Estudante do Curso de Ciências Biológicas; e-mail:fernandasato.facchini@hotmail.com²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fernandocanova@umc.br³

Área do Conhecimento: Fisiologia

Palavras-chave: Graduandos; Resiliência; Ritmos biológicos;

INTRODUÇÃO

O estresse psicossocial é o causador de maior dano na comunidade hoje. Os nossos predadores são as adversidades relacionadas à administração do tempo. Além disto, as pressões e a competitividade da vida moderna têm feito com que as pessoas durmam cada vez menos. A redução do tempo ou a privação de sono podem produzir efeitos danosos ao organismo, incluindo prejuízos cognitivos, aumento da irritabilidade e da liberação de CRH, ACTH e cortisol (McEWEN, 2006). Assim, tanto o estresse físico como o mental desencadeiam a ativação do eixo HPA e conseqüentemente a liberação de cortisol. O estresse crônico é um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças neuropsiquiátricas que afetam o CPF, incluindo a depressão, as desordens bipolares, esquizofrenia e ansiedade (DREVETS *et al.*, 1997; LISTON *et al.*, 2009). O estresse psicossocial prejudica seletivamente o controle da atenção e interrompe a conectividade funcional dentro de uma rede frontoparietal que está envolvida com o desvio da atenção. Os indivíduos podem ser classificados em três tipos básicos: matutinos, vespertinos e intermediários (HORNE e OSTBERG, 1976; MADRID e DE LAMA, 2006). No contexto biológico, a resiliência é a capacidade de um ecossistema manter seus padrões de nutrientes e produção de biomassa, após ter sido submetido a danos causados por algum distúrbio, sendo importante ressaltar que a resiliência é um fator de proteção contra o estado de ansiedade, e é conhecido como sendo um "amortecedor psicológico" causando o retorno à condição de equilíbrio (DAVIDSON *et al.*, 2012).

OBJETIVOS

Avaliar e correlacionar estresse psicossocial percebido, junto com a identificação e classificação de cronotipo em graduandos do curso de Ciências Biológicas da Universidade de Mogi das Cruzes com auxílio de instrumento de avaliação "QEP" e Horne e Östberg (1976).

METODOLOGIA

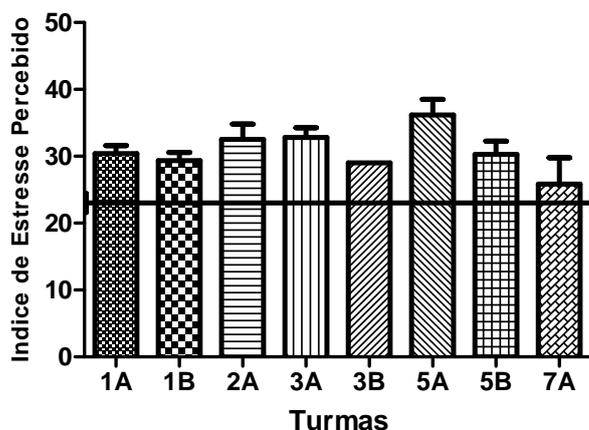
Para esta pesquisa foi utilizado a Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* (PSS) de Cohen *et al.*, 1983) e o questionário de Cronotipo de Horne e Östberg (1976). Participaram alunos de ambos os sexos, sem restrições de período ou turma, regularmente matriculados no curso de Ciências Biológicas da Universidade de Mogi das Cruzes. Foram impressos 206 questionários, e entregues apenas aos alunos que

aceitaram serem voluntários da pesquisa. Após duas semanas da entrega, foi solicitada a devolução. Os dados obtidos na pesquisa foram submetidos à análise descritiva com determinação de frequências, porcentagens e medidas de tendência central (médias). O teste ANOVA foi utilizado para verificar a normalidade da distribuição dos escores no questionário. Os testes foram realizados utilizando o programa SPSS (versão 20 - 2011, IBM Corp ©). Todos os procedimentos foram aprovados pelo Comitê de ética em Pesquisas (CEP) via Plataforma Brasil do Ministério da Saúde sob número: 54732116.6.0000.5497.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os valores em porcentagem no teste de estresse percebido obtidos pelos alunos participantes de acordo com cada turma são apresentados na figura 1. Após a análise das respostas dos voluntários, pode-se notar que a média dos índices do estresse de todas as turmas foi de aproximadamente 22%. As turmas do período da manhã (1°A – 30%, 2°A – 32%, 3°A – 32%, 5°A – 35%, 7°A – 25%) mesmo apresentando um índice maior em relação às turmas da noite (1°B – 29%, 3°B – 28%, 5°B – 29%), não foram encontradas diferenças significativas de acordo com o teste de variância ANOVA ($p > 0,39$). No entanto, todas as turmas encontram-se com pontuação acima de 23, ou 50%, podendo ser considerada como uma pontuação elevada de estresse percebido.

Figura 1: Índice de estresse de acordo com cada turma.



Na tabela 1, é apresentada a porcentagem de alunos de cada cronotipo de acordo com o sexo. Foram analisados 135 alunos, sendo 40 homens e 95 mulheres. Entre os 40 homens, 15% foram classificados como matutino, 50% intermediário e também 35% como vespertino. Entre as mulheres, 20% são do tipo matutino, 47,6% intermediário e 32,6% vespertino. De acordo com o número total de alunos de ambos os sexos, 25 alunos são do tipo matutino, 65 do intermediário e 45 do vespertino. Não houve diferenças significativas entre os grupos, a pontuação média ficou na faixa de 47,8 pontos para homens e 47,9 para mulheres, classificando ambos com o cronotipo do tipo intermediário.

Tabela 1: Porcentagem de alunos de cada cronotipo de acordo com o sexo.

	Classificação dos Cronotipos		
	Matutino (%)	Intermediario (%)	Vespertino (%)
Homem (n=40)	15,0	50,0	35,0
Mulher (n=95)	20,0	47,6	32,6
TOTAL (n=135)	18,5	42,8	33,3

O estudante ao ingressar em uma universidade está exposto a situações que lhe exigem desenvolver ou adquirir novas habilidades tais como realizar diversas tarefas em curtos prazos, estudar durante horas, entre tantas outras que podem ser avaliadas como estressoras (COSTA, 2007). Os resultados da presente pesquisa mostram que o nível de estresse dos estudantes encontra-se relativamente alto (com pontuação acima de 23, ou 50%). Estes altos índices podem ser justificados devido à rotina desses alunos que tentam conciliar trabalho e o curso de graduação, o número de disciplinas para cursar, realizar provas e trabalhos de aula, estudo, lazer, família e até mesmo o desgaste de viagens de ida e volta para a faculdade. Também não houve diferença significativa no índice de estresse entre as turmas e períodos de estudo. Em relação aos períodos de estudos, a explicação encontrada é que o cronotipo da grande maioria desses alunos foi classificado como do tipo intermediário, que são os indivíduos têm maior flexibilidade, que escolhem horários de acordo com as necessidades de sua rotina e esse é um fator de grande importância, pois, indivíduos que não coincidem seu cronotipo com a rotina, tendem a ter um maior nível de estresse. Em relação às turmas, a explicação encontrada é que, alunos das turmas dos primeiros semestres apesar da cobrança em relação ao nível de dificuldade das matérias serem menor, então em adaptação a novas rotinas, a novos modos de estudos e provas, ao novo estilo de vida acadêmica e alunos das turmas de semestres mais avançados, apesar do nível de dificuldade das matérias e a cobrança em projetos futuros serem maiores, já estão mais “adaptados” a essa rotina, tornando um balanço de cargas estressantes.

CONCLUSÕES

O resultado obtido nesta pesquisa mostra o alto índice de estresse percebido em estudantes e assim resalta a importância de investigação do estresse em estudantes universitários. Assim, o rastreamento dessa condição poderá fornecer subsídios para elaboração de estratégias educativo-preventivas e/ou intervenção que possam minimizar a instalação de problemas que venham a afetar a saúde e o bem-estar dos estudantes. Além de resaltar a importância de cada indivíduo conhecer seu cronotipo e assim adaptar-se a rotina, respeitando o ritmo biológico para minimizar o índice de estresse e ter uma melhor qualidade de vida e acadêmica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Costa AL. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. REME rev min enferm. [periódico na internet] 2007 out/dez; [acesso em 2011 fev 25]; 11(4):414- 9.

DREVETS WC, PRICE JL, SIMPSON JR JR, TODD RD, REICH T, VANNIER M, RAICHLE ME. Subgenual prefrontal cortex abnormalities in mood disorders. Nature. 1997;386:824 – 827.

HORNE JA, OSTBERG O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*. 1976;4(2):97-110.

MADRID JA, LAMA AR. (Org.). *Cronobiología Básica y Clínica*. Madrid: Editec@red, 2006.

MCEWEN BS. Sleep deprivation as a neurobiologic and physiologic stressor: Allostasis and allostatic load. *Metabolism*. 2006 Oct;55(10 Suppl 2):S20-3.