

## ESTRESSE: INVESTIGAÇÃO ENTRE OS FREQUENTADORES DA ESCOLA DE ESPORTES DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA/UNICAMP

Mariângela G. Caro Salve, Marcy Garcia Ramos  
Depto de Ciências do Esporte da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - [gagliardi@fef.unicamp.br](mailto:gagliardi@fef.unicamp.br)

**Introdução:** Atualmente, as pessoas são obrigadas a enfrentar situações novas e no menor tempo possível, impondo-lhes escolhas cada vez mais numerosas, tornando-se assim uma grande fonte geradora de estresse. O efeito da atividade física faz com que ocorra reação eficaz contra esses agentes, promovendo um estado de bem estar bio-psíco-físico-social; **Objetivo:** Avaliar os níveis de estresse entre frequentadores regulares, da Escola de Esportes da FEF/UNICAMP; **Metodologia:** Foram avaliadas 134 indivíduos, maioria do gênero feminino (n= 92, 68,65%), com idade entre 16 a 32 anos. O instrumento de coleta de dados utilizado foi um protocolo que teve o objetivo de conhecer o perfil dos indivíduos, a vulnerabilidade a certos tipos de estresse e informações sobre as maneiras de se lidar com o estresse diário, respondidos pelos próprios participantes. **Resultados:** A minoria da população é casada (11%), com poucos filhos, estudantes (n=123, 91,79%); 112 participantes (83,59%) declararam não serem portadores de doenças; 111 (82,83%) praticam atividade física a mais de um ano; encontram-se com o peso corporal na faixa da normalidade; 25 (18.65%) apresentam graus de vulnerabilidade ao estresse em relação a sobrecarga de trabalho e 29 (21.64%) mostraram traços comportamentais de compulsão, emergência e agressividade exagerada. Notamos que, 12 (8,95%) tem dificuldade frente a um maior controle das situações estressantes e 45,54% indivíduos apresentam-se como não estressados, ou também, não apresentam vulnerabilidade ao estresse. **Conclusão:** O programa da Escola de Esportes da FEF/UNICAMP, tem colaborado no controle e prevenção de situações e dos agentes estressores. **Palavras-chave:** Estresse, Atividade física, Saúde.