ESTRATEGIAS PARA PROMOVER A QUALIDADE DE VIDA AOS UNIVERSITARIOS DO CAMPUS CAÇAPAVA DO SUL

Miriane de Almeida Stock [1]

Andréia da Silva Pompermayer [2]

Liara Londero de Souza [3]

Leila Maria Saldanha Dias [4]

Bruno Emílio Moraes [5]

Resumo:

Devida à ocorrência de inúmeros casos de desequilíbrio emocional e depressão apresentadas por alunos do Campus Caçapava do Sul, o PASP viu necessária sua atuação, realizou assim, uma pesquisa sobre qualidade de vida dos estudantes. A partir dos resultados obtidos, foram criados projetos de cunho social que visam amenizar os efeitos negativos gerados por essa adaptação. Foi criado um questionário, com o auxílio do google docs, onde foram elaboradas 72 perguntas relacionadas com a qualidade de vida dos estudantes. As perguntas poderiam ser respondidas através de cinco opções, onde o discente poderia optar pela alternativa que melhor representaria sua condição no momento, e as opções deveriam ser marcadas com clareza e seriedade, seguindo a escala: 1-Discordo; 2-Discordo parcialmente; 3-Não sei responder; 4-Concordo parcialmente; 5-Concordo. A partir dos resultados obtidos, foram selecionadas as perguntas com maior relevância para o presente estudo. Os resultados obtidos demostram uma insatisfação dos estudantes em relação às suas necessidades sociais, à prática de esporte, ao acesso à cultura e outros, o que muitos estudos apontam ser a causa da dificuldade de adaptação, ansiedade, depressão.Doyne et al.(1987) mostra que a falta de exercício físico é um fator importante para o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão, o que vem a corroborar os resultados das pesquisas acima mencionados. Ross & Hayes (1988) encontraram uma correlação positiva entre o exercício físico e o bem-estar, evidenciando que o exercício diminui os sintomas de depressão e ansiedade.Segundo Ponde & Caroso (2003) o lazer contribui para a promoção do bem-estar, a satisfação com a vida e uma qualidade de vida superior. Também sugere que atividades de lazer são fatores de proteção contra sintomas psicológicos, mais especificamente o papel do lazer no amortecimento do estresse. Os resultados apontam alguns caminhos para a elaboração e implantação de políticas sociais, com ênfase em atividades de cultura e lazer, assistência à saúde física e mental. Com isso é visível à necessidade de programas de assistência ao estudante, em especial àqueles que possuem abaixo poder aquisitivo.Sendo assim o NUDE (Núcleo de Desenvolvimento Educacional e Pedagógico) de Caçapava do Sul,

juntamente com monitores do PASP (Projeto de Apoio Social e Pedagógico) criou o projeto "Bem viver", que busca através de atividades como, yoga, aulas de música, karatê, escalada, dança gaúcha, cinema, teatro, entre outros, aumentar de forma significativa a qualidade de vida dos estudantes. Também foi criada a "Roda de Conversa", que ocorre uma vez por semana, sendo uma hora de troca de assuntos e experiências, que favorecem a aproximação e estreitamento de laços, dos profissionais do NUDE e dos acadêmicos do Campus. O estudo demostrou a necessidade de programas de assistência ao estudante, em especial àqueles que possuem abaixo poder aquisitivo, pois possuem menos condições e ferramentas para poder desenvolver atividades culturais e lazer. Os resultados também reforçaram a necessidade dos estudantes por demandas de incentivo à participação em atividades acadêmicas, tanto de cunho social, como cultural através de atividades esportivas, lazer e orientação psicopedagógica.

Palavras-chave: Qualidade de vida, lazer, cultura

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER A QUALIDADE DE VIDA AOS UNIVERSITARIOS DO CAMPUS CAÇAPAVA DO SUL

[1] Aluno de graduação. miriane.stock@gmail.com. Autor principal

[2] Aluno de graduação. andreia.96.mo@gmail.com. Co-autor

[3] Técnico Administrativo em Educação. liarasouza@unipampa.edu.br. Orientador

[4] Técnico Administrativo em Educação. leiladias@unipampa.edu.br. Co-orientador

[5] Técnico Administrativo em Educação. brunomoraes@unipampa.edu.br. Co-orientador

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER A QUALIDADE DE VIDA AOS UNIVERSITARIOS DO CAMPUS CAÇAPAVA DO SUL

1. INTRODUÇÃO

O ingresso a uma universidade gera na vida de estudantes situações de estresse e crises pelo fato de lidar com a adaptação acadêmica, uma vez que sai do seu ambiente familiar, e se depara com um mundo "novo" podendo vivenciar vários conflitos. Essas mudanças e a vivência de novas experiências podem desencadear situações de crises que geralmente manifestam-se através quadros de depressões, alcoolismo, evasão escolar, dificuldades de aprendizagem, relacionamentos pessoais insatisfatórios, ligações de amizades prejudiciais e isolamento (FERNANDEZ & RODRIGUES, 1995).

Devida à ocorrência de inúmeros casos de desequilíbrio emocional e depressão apresentadas por alunos do Campus Caçapava do Sul, o PASP viu necessária sua atuação, realizou assim, uma pesquisa sobre qualidade de vida dos estudantes. A partir dos resultados obtidos, foram criados projetos de cunho social que visam amenizar os efeitos negativos gerados por essa adaptação.

2. METODOLOGIA

Foi criado um questionário, com o auxílio do *google docs*, onde foram elaboradas 72 perguntas relacionadas com a qualidade de vida dos estudantes. As perguntas poderiam ser respondidas através de cinco opções, onde o discente poderia optar pela alternativa que melhor representaria sua condição no momento, e as opções deveriam ser marcadas com clareza e seriedade, seguindo a escala: 1-Discordo; 2-Discordo parcialmente; 3-Não sei responder; 4-Concordo parcialmente; 5-Concordo.

O questionário Foi disponibilizado de forma *online*, para que os acadêmicos pudessem responder de forma anônima. Dos discentes que responderam 51% cursavam geologia, 22,4% Engenharia Ambiental e Sanitária, 11,9% Ciências Exatas, 10,5% Mineração e 4,3% Geofísica.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

A partir dos resultados obtidos, foram selecionadas as perguntas com maior relevância para o presente estudo, as quais estão especificadas na tabela 1.

Tabela 1- Respostas dos estudantes que participaram do questionário.

Pergunta	1-Discordo	2-Discordo Parcialmente	3-Não sei Responder	4-Concordo Parcialmente	5-Concordo
Tenho horas de lazer suficiente?	25,20%	31,90%	16,20%	20,50%	6,20%
Pratico esporte ou atividade física?	45,20%	25,70%	8,60%	13,30%	7,10%
Tenho tempo livre?	31%	31%	17,10%	17,60%	3,30%
A falta de tempo livre no curso diminui minha qualidade de vida?	5,70%	10%	15,20%	29%	40%

Tenho tempo livre para esportes aumentaria minha qualidade de vida?	2,90%	2,40%	9%	20%	65,70%
Tenho mais tempo com meus amigos aumentaria minha qualidade de vida?	3,30%	1,40%	9%	22,90%	63,30%
Ter mais tempo para atividades culturais aumentaria minha qualidade de vida?	2,40%	2,40%	10%	21%	64,30%
Ter mais tempo para atividades extracurriculares aumentaria minha qualidade de vida?	2,90%	2,40%	14,80%	26,70%	53,30%
Tenho acesso adequado a atendimento psicológico?	41,90%	11,90%	21,90%	12,90%	11,40%
Ter um suporte espiritual faz diferença na minha qualidade de vida?	22,90%	4,80%	20%	15,70%	36,70%

Os resultados obtidos demostram uma insatisfação dos estudantes em relação às suas necessidades sociais, à prática de esporte, ao acesso à cultura e outros, o que muitos estudos apontam ser a causa da dificuldade de adaptação, ansiedade, depressão.

Doyne et al.(1987) mostra que a falta de exercício físico é um fator importante para o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão, o que vem a corroborar os resultados das pesquisas acima mencionados. Ross & Hayes (1988) encontraram uma correlação positiva entre o exercício físico e o bem-estar, evidenciando que o exercício diminui os sintomas de depressão e ansiedade.

Segundo Ponde & Caroso (2003) o lazer contribui para a promoção do bem-estar, a satisfação com a vida e uma qualidade de vida superior. Também sugere que atividades de lazer são fatores de proteção contra sintomas psicológicos, mais especificamente o papel do lazer no amortecimento do estresse.

Os resultados apontam alguns caminhos para a elaboração e implantação de políticas sociais, com ênfase em atividades de cultura e lazer, assistência à saúde física e mental. Com isso é visível à necessidade de programas de assistência ao estudante, em especial àqueles que possuem abaixo poder aquisitivo.

Sendo assim o NUDE (Núcleo de Desenvolvimento Educacional e Pedagógico) de Caçapava do Sul, juntamente com monitores do PASP (Projeto de Apoio Social e Pedagógico) criou o projeto “Bem viver”, que busca através de atividades como, yoga, aulas de música, karatê, escalada, dança gaúcha, cinema, teatro, entre outros, aumentar de forma significativa a qualidade de vida dos estudantes.

Também foi criada a “Roda de Conversa”, que ocorre uma vez por semana, sendo uma hora de troca de assuntos e experiências, que favorecem a aproximação e estreitamento de laços, dos profissionais do NUDE e dos acadêmicos do Campus.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demostrou a necessidade de programas de assistência ao estudante, em especial àqueles que possuem abaixo poder aquisitivo, pois possuem menos condições e ferramentas para poder desenvolver atividades culturais e lazer.

Os resultados também reforçaram a necessidade dos estudantes por demandas de incentivo à participação em atividades acadêmicas, tanto de cunho social, como cultural através de atividades esportivas, lazer e orientação psicopedagógica.

5. REFERÊNCIAS

DOYNE, E. J.; OSSIP-KLEIN, D. J.; BROWMAN, E. D.; MCDOUGALL-WILSOM, L. B.;NEIMAYER, R. A. Running versus weight liftingin the treatment of depression. Journal of Consulting and Criticai Psychology, v. 55, p. 748-754, 1987.

FERNANDEZ, J. M.; RODRIGUES, C. R. C. Estudo Retrospectivo de Uma População de Estudantes de Medicina Atendidos no Ambulatório de Clínica Psiquiátrica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Medicina Ribeirão Preto, v. 26, n. 2, p. 258-269, 1993.

PONDE, M. P.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. Revista Ciências Médicas, v. 2, n. 12, p. 72-163, 2003.

ROSS, C.; HAYES, D. Exercise and psychological well being in the community. American Journal of Epidemiology, v. 127, n. 4, p. 762-771, 1988.