



PREVALÊNCIA DE DORES MUSCULOESQUELÉTICAS, ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DO ÚLTIMO ANO DE UMA ESCOLA MILITAR EM BELEM- PA

Prevalence of musculoskeletal pain, stress and quality of life in the last year students of a military school in Belem, PA

Tereza Cristina dos Reis Ferreira¹, Paula Thayna Soares Lima², Paulo Vitor de Souza Sassim², Júlio César Veiga Pena², Isadora de Paula Silva Ferreira³, Eva de Melo Saliba³, Hellen Hercília Vilhena Fonseca³

ISSN: 2178-7514

Vol. 12 | N.º. 2 | Ano 2020

RESUMO

Verificar a relação de dores musculoesqueléticas, estresse e qualidade de vida em alunos do último ano do ensino médio de uma escola militar. A pesquisa foi do tipo observacional, transversal e prospectiva, com 48 alunos. Foram utilizados o Questionário Nórdico Padronizado, Maslach Burnout Inventory e World Health Organization of Life – WHOQOL. O estudo evidenciou, a partir dos dados, que o burnout começou a se instalar. Queixas de dores e formigamento nos últimos 12 meses nas regiões anatômicas do pescoço, ombro e parte superior das costas (55%), punhos/mãos e parte inferior das costas (50%) e tornozelos/pés (45%). Dores nos últimos 7 dias nas regiões anatômicas do pescoço (50%) e punhos/mãos (40%). Constatou-se qualidade de vida regular nos estudantes.

Palavras-chave: Estresse, qualidade de vida, estudantes, fisioterapia

ABSTRACT

Check the connection among musculoskeletal pain, stress and quality of life in students from the last academic year of the Physiotherapy Course in two HEIs. The study was an observational, cross-sectional and prospective type, with 48 students from two institutions of higher education. WHOQOL - the Standardized Nordic Questionnaire, Maslach Burnout Inventory and the World Health Organization of Life were used. The study showed that burnout begins to install. Complaints of pain in the last 12 months in the anatomical regions of the neck, shoulder, upper back (55%), fist/hands and lower back (50%) and ankle/foot (45%). Pains in the last 7 days in anatomical regions of the neck (50%) and fist/hands (40%). It was found regular quality of life in students.

Keywords: Burnout, quality of life, students, physical therapy

-
1. Doutora em Ciências da Reabilitação pela Universidade Nove de Julho (UNINOVE).
 2. Graduando em Fisioterapia pela Universidade do Estado do Pará (UEPA).
 3. Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Pará (CESUPA).

Autor de correspondência

Paula Thayna Soares Lima

Paula_thay@hotmail.com

DOI: doi.org/10.36692/cpaqv-v12n2-25

INTRODUÇÃO

Após a conclusão do ensino médio, os estudantes encontram-se em fase preparatória para o vestibular. Tal fase leva os alunos a uma preocupação excessiva com esse concurso que irá garantir sua vaga em uma instituição de ensino superior. O conteúdo torna-se mais extenso e totalmente voltado às exigências do concorrido exame, devido às universidades públicas oferecem vagas em número relativamente baixo, o que as tornam extremamente disputadas ^(1,2,3).

Isso acaba por levar muitos adolescentes a adotarem um estilo de vida pouco saudável. Para chegar ao último ano do ensino médio, e enfim ingressar no ensino superior, o estudante deverá ter frequentado regularmente as outras séries do ensino básico, o que totaliza um mínimo de 10 anos de estudos anteriores ⁽⁴⁾.

Ao chegar nessa etapa, o jovem já acumulou um tempo demasiado de postura sentada, muitas das vezes adotando posturas inadequadas, representando um risco para sua saúde, já que essa postura gera várias alterações musculoesqueléticas, dentre as quais, pode-se citar: edemas, por redução da circulação dos membros inferiores, desconfortos cervicais, dor, sensação de peso e formigamento em diferentes partes do corpo e doenças degenerativas. Um estudo na Austrália mostrou que a prevalência de dor lombar, geralmente, acomete mais mulheres e há relatos de diminuição na capacidade de

realizar as atividades cotidianas em estudantes do 3º ano, onde os mesmos utilizavam mais medicamentos para o alívio da dor que os de outros anos letivos ^(4,5).

Desde quando a raça humana adotou a postura bípede, aumentando as cargas e pressões na coluna vertebral, houve um incremento na promoção das possibilidades de lesões, sendo estas disfunções diretamente relacionadas com as posturas e posições adotadas pelo indivíduo. Além da postura inadequada, outro fator que contribui para o desenvolvimento dessas alterações musculoesqueléticas é o dimensionamento do mobiliário, onde adolescentes que possuem dimensões maiores do que o mobiliário apresentam um risco relativo maior para dores na coluna vertebral do que as que apresentam dimensões menores ou adequadas ^(6,7). O tema “dor músculo esquelética” em adolescentes tem sido objeto de pesquisas em todo o mundo, tal interesse por este assunto está relacionado não apenas ao sofrimento humano causado por estas dores, mas também pelo impacto socioeconômico que o tratamento destas patologias causa nos países ⁽⁸⁾.

A lombalgia é um tipo de dor comum na parte inferior da coluna vertebral que tende a aumentar com a idade, e a prevalência desta na adolescência é semelhante a do adulto. A dor na coluna e no sistema músculo esquelético apresentam uma alta prevalência entre as crianças e adolescentes. As prevalências de

dores nas costas entre estudantes adolescentes variaram de 19,7% a 38,6%^(8,9).

Prestar vestibulares e escolher uma profissão são dois desafios importantes a serem enfrentados pelos alunos pré-vestibulandos, o que leva a um processo de adaptação, onde o período pré-vestibular poderá vir a provocar mudanças no estilo de vida do adolescente, o que pode gerar alterações no nível de nutrição, de atividade física e de lazer, ficando, desta forma, vulnerável ao estresse físico e psicológico⁽¹⁰⁾.

O estresse, conceituado na física como sendo o grau de deformidade sofrido por uma estrutura submetida à determinada força. Na área da saúde pode-se considerar que o estresse pertence a um conjunto de reações físicas, químicas e mentais do organismo à circunstâncias que amedrontam ou irritam^(10,11).

Um estudo a respeito do estresse nesta população de estudantes mostrou que as principais fontes de estresse são: quantidade de material a ser estudado e sua dificuldade para ser aprendido, seguido de falta de tempo para amigos e lazer⁽¹²⁾.

Estudos exploratórios têm verificado que o perfil de estilo de vida individual de estudantes adolescentes do ensino médio e pré-vestibulandos apresentam vários pontos preocupantes no que se refere a prática da atividade física, hábitos alimentares e controle de estresse, que juntamente com a falta de exercícios físicos regulares, e adoção de

posturas corporais estáticas na maior parte do tempo, levam o corpo dos estudantes a se tornar uma fonte de tensões e os músculos mais enrijecidos ficam vulneráveis às lesões⁽¹³⁾.

Cada vez mais vêm se aumentando o número de estudos a diante de todos esses aspectos abordados anteriormente, portanto, o presente estudo pretende estudar e avaliar a prevalência das dores musculoesqueléticas, nível de estresse e qualidade de vida adotada nessa população de estudantes, de uma escola militar em Belém, em fase preparatória para o vestibular, no intuito de elucidar e expor a população sobre o assunto, que é muito importante. Às vezes, o estudante exige tanto de si mesmo na hora de estudar e se preparar para o vestibular, e ao chegar no dia da prova, não apresenta bom rendimento devido a adoção de comportamentos errados que se iniciam muito cedo e comprometem diretamente na sua qualidade de vida, colocando o em situações de estresse devido a exposição de inúmeros fatores, onde um deles poderá ser o quadro algíco do sistema musculoesquelético.

MÉTODOS

Todos os participantes da pesquisa foram estudados segundo as normas de pesquisa envolvendo seres humanos (Res. CNS 466/12) do Conselho Nacional de Saúde, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Estado do Pará sob o Parecer N° 16998813.1.0000.5174.

Foi realizado após o aceite da orientadora do Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA) e pelos indivíduos participantes por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A pesquisa foi do tipo observacional, transversal e prospectiva, com 20 alunos da instituição de ensino médio, realizada no mês de novembro/2013. O critério de inclusão foi alunos regularmente matriculados no último ano do ensino médio da instituição militar e que aceitassem participar espontaneamente do estudo, os critérios de exclusão foram alunos com a matrícula trancada, afastados e de licença médica e que não se encontravam nas IES no dia da aplicação do questionário.

Os acadêmicos inicialmente receberam explicações dos objetivos, métodos, riscos e benefícios do estudo e depois de sanadas as dúvidas, foram convidados a lerem o TCLE e assiná-lo.

Para a avaliação das dores musculoesqueléticas, esta pesquisa utilizou como instrumento o Questionário Nórdico Padronizado, em sua versão do português brasileiro, pela sua facilidade de compreensão e rapidez na aplicabilidade, o que permitiu a identificação dos distúrbios musculoesqueléticos e que, também é utilizado como instrumento de análise ergonômica do ambiente de trabalho e seus equipamentos.

Com relação ao estresse, as informações foram obtidas por meio do Questionário

Maslach Burnout Inventory, que consiste em 22 afirmações sobre sentimentos e atitudes que englobam os três aspectos fundamentais da síndrome de Burnout, divididos em três escalas de sete pontos, que variam de 0 a 6. Desta forma foram descritas, de forma independente, cada uma das dimensões que caracterizam a estafa ocupacional.

A exaustão emocional foi avaliada por nove itens, a despersonalização por cinco e a realização pessoal por oito. As notas de corte utilizadas foram às empregadas no estudo de Maslach. Para exaustão emocional, uma pontuação maior ou igual a 27 indica alto nível, de 19 a 26 nível moderado e abaixo de 19 nível baixo. Para despersonalização, pontuações iguais ou maiores a 10 indicam alto nível, de 06 a 09, nível moderado e menores de 06, nível baixo. A pontuação relacionada à realização pessoal vai em direção oposta às outras, uma vez que pontuações de zero a 33 indicam alto nível, de 34 a 39, nível moderado e maior ou igual a 40, nível baixo.

Para a análise da qualidade de vida foi utilizado a versão do World Health Organization Quality of Life – WHOQOL, sendo que neste estudo utilizamos a versão abreviada. WHOQOL-BREF consta de 26 questões, sendo duas questões gerais de QV e as demais 24 representam cada uma das 24 facetas que compõe o instrumento original. Os dados que deram origem à versão abreviada foram extraídos do teste de campo de 20 centros em

18 países diferentes. A análise do Whoqol bref será pela média dos domínios e das facetas que serão classificadas em: necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa ⁽⁵⁾ (THE WHOQOL GROUP, 1998)

De acordo com a natureza das variáveis, foi aplicada análise estatística descritiva, sendo informados os valores percentuais dos dados analisados, bem como a obtenção de medidas de tendência central e de dispersão. O banco de dados, as tabelas e os gráficos foram construídos no Microsoft Excel 2007[®].

RESULTADOS

Á princípio está pesquisa constava com a participação de 40 alunos do último ano do Ensino Médio, regularmente matriculados este

ano na instituição, entretanto, apenas 20 alunos aceitaram responder aos questionários.

Em relação ao questionário de Maslach Burnout Inventory na dimensão exaustão emocional obteve-se que a média foi 26,4; considerado nível moderado. Quanto à despersonalização a média foi de 5,3 com nível baixo. No que concerne à realização profissional, apresenta média de 22,2 com nível alto. Quando analisada a média dos resultados, os mesmos são sugestivos de Burnout moderado, com média geral de todas as dimensões de 53,9, que sugere: Fase inicial de Burnout, sendo orientado a procura de ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade e o desempenho profissional, e a qualidade de vida (TABELA 1).

Tabela I- Dimensões do questionário de Maslach em estudantes do último ano de uma escola militar em Belém - PA (N=20).

Dimensões	Média
Exaustão Emocional	26,4
Despersonalização	5,3
Realização Profissional	22,2
TOTAL	53,9

Fonte: Pesquisa de Campo, 2013.

A seguir, apresentam-se os dados referentes ao Questionário Nórdico Padronizado onde se obteve que, nos últimos 12 meses os estudantes tiveram maiores

queixas, como dor, dormência/formigamento, nas regiões anatômicas do pescoço, ombro e parte superior das costas (55%), punhos/mãos e parte inferior das costas (50%) e tornozelos/

pés (45%). Em relação se nos últimos 12 meses os estudantes foram impedidos de exercer suas atividades acadêmicas regulares por queixas, evidenciou-se que as regiões anatômicas mais frequentes foram: tornozelo/pé (40%) e parte inferior das costas (35%) (TABELA 2).

Tabela II- Dores musculoesqueléticas nos últimos 12 meses em acadêmicos (QUESTÃO 1) e se nos últimos 12 meses eles foram impedidos de exercer suas atividades acadêmicas regulares (QUESTÃO 2) (N=20).

LOCAIS	QUESTÃO 1*				QUESTÃO 2**			
	Sim	%	Não	%	Sim	%	Não	%
Pescoço	11	55	9	45	4	20	16	80
Ombro	11	55	9	45	4	20	16	80
Parte SC	11	55	9	45	5	25	15	75
Cotovelo	3	15	17	85	-	-	20	100
Punhos mãos	10	50	10	50	5	25	15	75
Parte I C	10	50	10	50	7	35	13	65
Quadril coxas	4	20	16	80	5	25	15	75
Joelhos	7	35	13	65	3	15	17	85
Tornozelo/ pé	9	45	11	55	8	40	12	60

Fonte: Pesquisa de campo, 2013.

*Teste G = 16,3152 p valor = 0,0381 (Significativo)

**Teste G = 15,2664 p valor = 0,0542 (Não Significativo)

Nos últimos 12 meses os estudantes consultaram um profissional da área de saúde por queixas em maiores quantidades nas regiões anatômicas: tornozelo/pé (20%). No que se refere aos últimos 7 dias, os estudantes tiveram problemas relacionados a dor em maiores quantidades nas regiões anatômicas do pescoço (50%) e punhos/mãos (40%).

Tabela III - Nos últimos 12 meses os acadêmicos consultaram um profissional da área de saúde (QUESTÃO 3) e se nos últimos 7 dias os acadêmicos tiveram problemas relacionados a dor (QUESTÃO 4) (N=20).

LOCAIS	QUESTÃO 3*				QUESTÃO 4**			
	Sim	%	Não	%	Sim	%	Não	%
PESCOÇO	1	5	19	95	10	50	10	50
OMBRO	2	10	18	90	4	20	16	80
PARTE SC	2	10	18	90	5	25	15	75
COTOVELO	2	10	18	90	1	5	19	95
PUNHOS MÃOS	2	10	18	95	8	40	12	60
PARTE I C	1	5	19	95	5	25	15	75
QUADRIL COXAS	1	5	19	95	1	5	19	95
JOELHOS	1	5	19	95	3	15	17	85
TORNOZELO/ PÉ	4	20	16	80	5	25	15	75

Fonte: Pesquisa de campo, 2013.

*Teste G = 3,7949 p valor = 0,8751 (Não Significativo)

**Teste G = 19,8043 p valor = 0,0111 (Significativo)

No que concerne às dimensões de qualidade de vida WHOQOL- bref obteve-se em relação à percepção da qualidade de vida, a média de 3,9. Em relação à dimensão de satisfação com a saúde, a média obtida nos estudantes foi de 3,55. Na dimensão domínio físico, a média dos estudantes foi de 3,05. Com relação à dimensão domínio psicológico,

a média foi de 3,80. Quanto à dimensão de domínio de relações sociais, os estudantes apresentaram média de 3,6. Na dimensão domínio meio ambiente, a média foi de 3,69. Os dados analisados sugerem que a qualidade de vida é regular. (TABELA 4).

Tabela IV – Média das dimensões do questionário de qualidade de vida-WHOQOL-bref em estudantes do último ano de uma escola militar em Belém- PA (N=20).

WHOQOL- bref	Estudantes (20)	
	Média	p-valor
Percepção da qualidade de vida	3,9	
Satisfação com a Saúde	3,55	
Domínio físico	3,05	
Domínio Psicológico	3,80	< 0,01
Domínio relações sociais	3,63	
Domínio meio Ambiente	3,69	

Fonte: Pesquisa de campo, 2013.

DISCUSSÃO

Desde pequenos fomos orientados a estudar, para uma melhor prática no aprendizado do ler e escrever, porém ao final de toda uma carreira escolar passamos por um teste que possibilita a chance de escolhermos o nosso futuro, ou seja, a nossa profissão. Nos últimos anos de escola, costumam surgir dúvidas, medos e ansiedades relacionadas ao futuro. A procura por nível superior tem sido crescente nos últimos anos, o que aumenta a concorrência em exames vestibulares e

obrigam os estudantes a adotarem hábitos de vida pouco saudáveis, ao se prepararem para o vestibular. Entre os fatores preocupantes nessa população encaixam-se as horas excessivas de estudo, posturas inadequadas, controle de estresse, má alimentação e sedentarismo⁽⁴⁾.

O ambiente de competição encontrado entre alunos gera conflitos entre os mesmos, o que podem levar ao estresse e à exaustão emocional, que, no entanto é definida como uma resposta ao estresse ocupacional crônico, caracterizado por sentimentos de desgaste físico e emocional. Outro agravante é a falta de tempo

para o lazer, família, amigos e necessidades pessoais, como também preocupações quanto ao seu futuro⁽¹⁴⁾.

A exaustão emocional é caracterizada por um sentimento muito forte de tensão emocional que produz uma sensação de cansaço, falta de energia e de recursos emocionais para lidar com as rotinas dos estudos e com outras atividades complementares. Este estudo evidenciou um moderado nível de exaustão emocional nos alunos, com a média de 26,4 representando este valor. Os escores obtidos em relação à exaustão emocional justificam-se pela correria do dia dos estudantes, onde muitos fazem atividades extracurriculares além do próprio estudo na sua escola. A falta de experiência pode gerar também sentimentos de insegurança e ansiedade.

Quanto a despersonalização foi obtida a média de 5,3; sendo sugestivo de nível baixo, ou seja, sem a presença de sentimentos negativos quanto as atividades de estudante. A despersonalização é o resultado do desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas, tornando o aluno muitas vezes com nenhuma vontade de estudar, de exercer suas atividades e até mesmo de socializar com os seus outros amigos, que neste estudo não foi evidenciado.

Em relação a realização profissional com a média de 22,2, sendo considerado um

nível baixo, que significa que o aluno é realizado com suas atividades. A realização profissional pode estar relacionados principalmente com a proximidade da conclusão do ensino médio, aonde requer mais responsabilidade e uma tomada de decisões maior, não sendo evidenciado neste estudo dados da instalação de burnout nos estudantes avaliados.

Em relação ao nível de dor, uma crescente prevalência de alterações musculoesqueléticas vem acometendo os alunos durante sua formação, devido ao grande número de atividades no decorrer do curso. Estas alterações podem ser observadas no aluno devido às sobrecargas de bolsas, livros, além de passarem a maior parte do dia sentado inadequadamente.

Neste estudo evidenciou-se que nos últimos 12 meses, os alunos apresentaram uma maior quantidade de problemas relacionados à dor nas regiões anatômicas do pescoço (55%, n=11), parte inferior das costas (50%, n=10), parte superior das costas (55%, n=11) e ombro (55%, n=11); punhos e mãos (50%, n=10).

Todos os dados acima relacionados a dores musculoesqueléticas nos alunos corroboraram um déficit na qualidade de vida também. As regiões anatômicas mais afetadas dos alunos foram o pescoço, ombro, parte superior das costas e parte inferior das costas, punho e mãos.

A qualidade de vida tem um papel fundamental ao longo da prática do ano letivo. Podendo ocasionar assim uma queda de desempenho durante os estudos, além de comprometer sua qualidade de vida. Na qual refletirá profundamente em seu futuro, causando, portanto dano para o aluno. Entretanto poucos estudos avaliam a qualidade de vida em estudantes do ensino médio, adolescentes, essa é uma das dificuldades encontradas ao discutir o tema, já que os mesmos são vistos como seres saudáveis⁽¹⁵⁾.

Na dimensão percepção da qualidade de vida obteve-se média de 3,9 para os alunos. Na dimensão satisfação com a saúde obteve-se média 3,55. Na dimensão domínio físico obteve-se média 3,05. Na dimensão domínio psicológico obteve-se média 3,80. No domínio relações sócias a média foi de 3,63 e na dimensão domínio meio ambiente obteve-se média 3,69, representando valores significativos para uma qualidade de vida regular.

CONCLUSÃO

A relação de estresse, dores musculoesqueléticas e qualidade de vida dos estudantes, do terceiro ano do ensino médio de uma escola militar em Belém, analisados por meio dos questionários Maslach, Questionário Nórdico Padronizado e WHOQOL- bref, respectivamente, evidenciou-se que os dados

obtidos sugerem que o burnout- Fase inicial da Burnout, sendo orientando a procura de ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade e o desempenho profissional, e a qualidade de vida, que os alunos apresentam dores musculoesqueléticas nos últimos 12 meses e tiveram maiores queixas nas regiões anatômicas do pescoço, ombro e parte superior das costas (55%), punhos/mãos e parte inferior das costas (50%) e tornozelos/pés (45%). Dores nos últimos 7 dias nas regiões anatômicas do pescoço (50%) e punhos/mãos (40%), nos estudantes; com qualidade de vida regular analisado pelo Questionário WHOQOL-bref.

REFERÊNCIAS

- 1- Coelho CW; Santos JFS. Perfil do estilo de vida relacionado á saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. Revista Digital [Periódico online] 2006; 11(97). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd97/saude.htm>.
- 2- Santos GLA, Venâncio SE. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação Física do centro universitário do leste de minas gerais unileste -mg. MOVIMENTUM 2006; 1:1-18. Disponível em: http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V1N1_em_pdf/movimentum_santos_glayce.Pdf.
- 3- Alves EF, Paixão F. Estilo de vida de estudantes de graduação em enfermagem de uma instituição do sul do brasil. Revista CPAQV 2011; 3(1). Disponível em: http://zenodo.org/record/6776/files/Estilo_de_vida_de_estudantes_de_graduacao_em_enfermagem_de_uma_instituicao_do_sul_do_Brasil.pdf.
- 4- Avila MV; Teixeira SG; Raimundo RJS. Incidência de dor musculoesquelética nos alunos em fase pré-vestibular. 2008:1-14.
- 5- Silva CD, Ferraz GC, Souza LA, Cruz LVS, Stival MM, Pereira LV. Prevalência de dor crônica em estudantes universitários de enfermagem. Texto contexto - enferm. [serial on the Internet]. 2011; 20(3):519-525. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072011000300013&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072011000300013>.

- 6- Lima P, Silva K. Análise da adequação de uma população de crianças e adolescentes quanto às suas características antropométricas em relação ao mobiliário escolar [Trabalho de conclusão de curso]. Juiz de Fora: Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora; Curso de Fisioterapia 2007. Disponível em: <http://www.ufjf.br/facfisio/files/2010/09/Kelly-e-Priscila-.pdf>.
- 7- Milanese S; Grimmer K. School furniture and the user population: an anthropometric perspective. *Ergonomics* 2004; 47(4):416-426.
- 8- Rebolho MCT, Rocha LE, Teixeira LR, Casarotto RA. Prevalência de dor músculo esquelética e percepção de hábitos posturais entre estudantes do ensino fundamental. *Rev Med* 2011; 90(2):68-77.
- 9- Ribeiro CC, Conesa AG. Lumbalgia: Prevalencia y programas preventivos en la infancia y adolescencia. *Rev Iberoamer Fisioter Kinesiol* 2008; 11(32):8-32.
- 10- Marcon MA. Estilo de vida de pré-vestibulando da cidade de Lages/SC: nível de atividade física habitual, vulnerabilidade ao estresse e hábitos alimentares [dissertação]. Lages:Universidade Federal de Santa Catarina,2002.
- 11- Benedetti ME. Ansiedade, “stress” percebido e qualidade de vida em hipertensos [trabalho de conclusão de curso]. Florianópolis: CEFID/UEDESC. Especialização em Atividade Física e Saúde, 2000.
- 12- Furtado ES; Falcone EMO; Clarck C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade no Rio de Janeiro. *Interação em Psicologia* 2003; 7(2):23-51.
- 13- Nathan, P. Congresso Catarinense de Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica. Anais. Joinville. 2000.
- 14- Troccolio BT, Tamayo MR. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional com as estratégias de coping no trabalho. *Estudos de psicologia* 2002; 7(1):3746.
- 15- Simeao SFAP, Minatel F, Vitta A, Gatti MAN, Conti MHS, Marta SN. Qualidade de vida de estudantes do ensino médio. *Rev Salusv* 2012; 31(2).

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.