

# *Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de Medicina*

## *Study of the relationship between stress and life style of Medical Students*

Elizabete Maria Ferraz Loureiro

### RESUMO

O presente trabalho pretende (1) caracterizar as principais fontes de stress académico dos estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP) e a intensidade com que são experienciadas, (2) investigar as variações no stress académico e variáveis psicossociais associadas, como o sexo, ciclo de formação e deslocação da residência de origem e, (3) contribuir, pela primeira vez, para o estudo aprofundado do stress e estilos de vida dos estudantes de Medicina de uma das mais prestigiadas Faculdades de Medicina Portuguesas. Neste âmbito, apresenta-se uma revisão crítica da literatura através da qual se procura analisar sobre os principais modelos conceptuais de stress e o stress ocupacional, assim como providenciar uma reflexão sobre as questões relacionadas com os aspectos desenvolvimentais dos jovens aquando da transição para o ensino superior, os stressores no contexto universitário bem como os seus estilos de vida. O estudo empírico contou com uma amostra de 251 estudantes dos 6 anos do Curso de Medicina da FMUP avaliados através (1) do Inventário de Fontes de Stress Académico no curso de Medicina (IFSAM), (2) do Inventário de Respostas e Recursos Pessoais (BPS), (3) do Questionário de Hábitos de Saúde, (4) do General Health Questionnaire (GHQ-12) e (5) o Inventário de Comportamento Interpessoal-breve (ICI-breve). Em termos de caracterização dos níveis gerais de stress da amostra, verificou-se uma prevalência de 58,2% de sintomas de stress. Em termos de estilos de vida, verificou-se 47% dos estudantes revelam comportamentos de risco para a saúde, sendo as áreas de maior preocupação os hábitos alimentares, a prática de exercício físico, o consumo de álcool e tabaco e a imagem corporal. O sexo e o ciclo de formação revelam uma influência significativa nas variáveis estudadas, em que são as estudantes do sexo feminino que apresentam maiores níveis de stress académico, respostas de stress e baixa confiança no coping; os estudantes do ciclo básico revelam maiores níveis de stress geral, respostas de stress e mais stress na gestão dos estilos de vida. Encontrou-se uma correlação negativa, significativa entre a intensidade e as respostas de stress, e os recursos de coping e a assertividade, assim como uma correlação positiva e significativa com os estilos de vida e a agressividade. Por fim, constatou-se que, em termos gerais, a intensidade de stress académico, a confiança no coping e as competências interpessoais são preditores de determinadas respostas de stress. Todavia, a variância explicada dos modelos provou ser sempre mais elevada quando as competências interpessoais eram incluídas no modelo. Este estudo alerta para a necessidade de intervir preventivamente junto dos estudantes de Medicina. Os dados também fundamentam a necessidade de rever o ensino da Medicina do ponto de vista do stress académico.

#### **Orientadora**

Prof<sup>ª</sup> Doutora Teresa McIntyre

**Co-Orientador:** Prof. Doutor Rui Mota Cardoso

#### **Defesa da Dissertação de Mestrado:**

Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho

Braga, Portugal, em 11 de Julho de 2006.

**Disponível para consulta:** Biblioteca Central da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Centro de Educação Médica da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Biblioteca Central da Universidade do Minho

**Disponível on line em:** <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6407>

### **ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA**

Elizabete Maria Ferraz Loureiro

Centro de Educação Médica – Piso 6

Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Alameda Hernâni Monteiro

4200-319 Porto – Portugal

E-mail: [gemp psico@med.up.pt](mailto:gemp psico@med.up.pt)

Recebido em: 22/01/2008

Aprovado em: 23/01/2008