

“FISIOLOGIA DO ESTRESSE POR MEIO DE APRENDIZAGEM BASEADA EM PROBLEMAS E SEUS IMPACTOS NO BEM-ESTAR SUBJETIVO EM ADOLESCENTES”

Ari Langrafe Junior, MSc, UFPR, Departamento de Fisiologia, Laboratório de Fisiologia da Mente
Dr.^a Anita Nishiyama, Departamento de Fisiologia, Laboratório de Fisiologia da Mente
Dr. Amer Cavalheiro Hamdan, UFPR, Departamento de Psicologia

Introdução: Estresse, ansiedade e violência são cada vez mais comuns no contexto escolar e necessitam uma melhor compreensão.

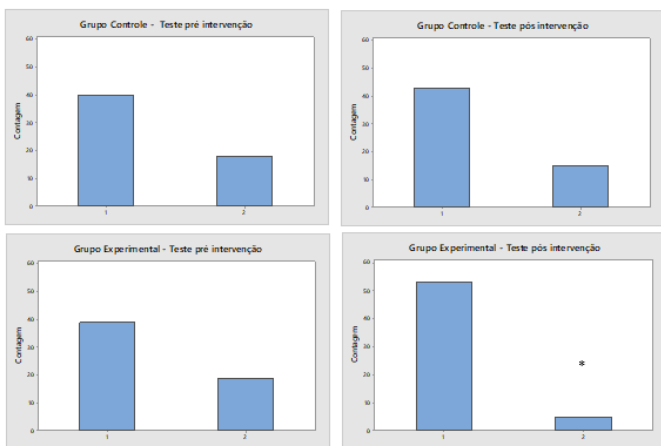
Objetivos: Este estudo pretendeu investigar os resultados da promoção do autoconhecimento por meio do ensino de fisiologia do estresse utilizando a aprendizagem Baseada em Problemas (ABP) e seus impactos no Bem-Estar Subjetivo em Adolescentes (BES-A), em alunos do ensino médio da rede pública do Paraná.

Método: Pesquisa, do tipo quantitativa de corte transversal com amostra média de (N=58) no grupo experimental, utilizando a ABP e (N=58) no grupo controle ativo, utilizando o método tradicional de ensino. A comparação se deu de forma não-pareada (entre os grupos controle e o experimental) e pareadas (nos testes pré e pós dos grupos controle e experimental).

Instrumentos de coleta de dados: I) Questionário Biopsicossocial, II) uma avaliação objetiva para medir o estresse percebido e o desempenho escolar e III) Questionários de Bem-Estar Subjetivos em Adolescentes nas suas três dimensões EAPN (escala de afetos positivos e negativos), EGSV (escala global de satisfação de vida) e a EMSV (escala multidimensional de satisfação de vida).

Resultados: Para analisar os resultados foram realizados testes pré e pós uma intervenção e foi verificado que os alunos do grupo experimental (por meio da ABP) tiveram uma melhor percepção de estresse.

GRÁFICO 1. Variação do estresse percebido nos grupos controle e experimental.



Você se considera uma pessoa estressada?
1 – Sim/2 – Não

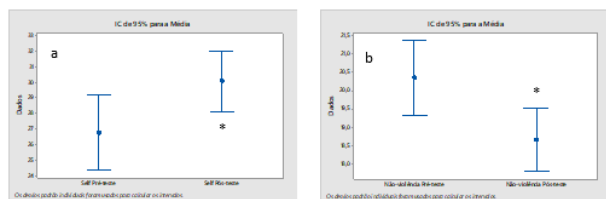
Fonte: dados da pesquisa

Quanto ao desempenho escolar ambos os grupos tiveram um aumento na média significativo, mas a ABP se mostrou mais eficaz, com aumento na aprendizagem (score) de 81,02% em relação ao grupo controle (39,94%).

No BES-A foram observados resultados significativos para os Afetos Positivos da EAPN-A ($p < 0,01$) e na dimensão da Escala Global EGSV-A ($p = 0,024$) apontando que o estudo da fisiologia do estresse por meio da ABP contribui com uma melhora na satisfação de vida. Os resultados não foram significativos para os grupos controle.

Na Escala Multidimensional (EMSV-A) os resultados apontaram para melhora em dois domínios da escala: o Self ($p = 0,029$) corroborando com a melhora do estresse percebido verificado anteriormente. Observou-se uma melhora muito significativa no domínio Não-Violência ($p = 0,002$). Os resultados não foram significativos para os grupos controle.

GRÁFICO 2. Gráfico de intervalos do grupo experimental (ABP) no construto self e não-violência.



Fonte: dados da pesquisa

A análise dos dados em conjunto mostra que, com a abordagem empregada, os alunos não somente conseguem perceber situações de estresse em suas próprias vidas (Self - autoconhecimento), mas podem escolher lidar com ele de forma não-violenta.

Conclusão: o estudo da fisiologia do estresse por meio da Aprendizagem Baseada em Problemas se mostra como um método eficaz com alunos do ensino médio, proporcionando uma análise reflexiva e contextualizada dos conteúdos. Os dados deste projeto apontam para uma melhora no desempenho escolar e estresse percebido e com uma contribuição significativa no BES-A nas três dimensões da escala, fato que pode levar a repercussões positivas na vida escolar e pessoal de alunos do ensino médio.

Referências:

- DELISLE, R. Como realizar a Aprendizagem Baseada em Problemas. Porto: ASA, 2000.
- DIENER, E. Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 1994.
- INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA – Ipeadata. **Atlas da Violência**. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/>. Acesso em 17 mai. 2019.
- LIPP, M., ARANTES, J. P., BURITI, M. S., & WITZIG, T. O estresse em escolares. *Psicol. Esc. Educ.* SP, 4(1), 2003.
- MCLAUGHLIN, K. A., GARRAD, M. C., & SOMERVILLE, L. H. What develops during emotional development? A component process approach to identifying sources of psychopathology risk in adolescence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17, 403-410, 2015.
- NEUFELD, Carmem Beatriz. **Terapia Cognitivo-Comportamental para Adolescentes: Uma Perspectiva Transdiagnóstica e Desenvolvimental**. Artmed - Grupo A Educação S.A., 2017.
- TRICOLI V.A.C. **Estresse na Adolescência: Problema e Solução: A possibilidade de jovens estressados se tornarem adultos saudáveis**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.