

Níveis de estresse apresentados por pessoas com deficiência motora, praticantes ou não praticantes de paradesporto

Stress levels presented by people with physical disabilities, practitioners or non practitioners of parasports

Karollyni Bastos Andrade Dantas¹ , Thainá de Araujo Diniz Figueiredo^{2*} , Francisco Prado Reis¹ , Fábio Batista Miranda³ , Estélio Henrique Martin Dantas^{1,3} 

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a influência do paradesporto no estresse de pessoas com deficiência motora. Este estudo quantitativo transversal foi realizado com 39 para-atletas (\bar{x} = 30,9 ± 11,7 anos) e 10 não atletas com deficiência motora (\bar{x} = 31,6 ± 9,3 anos). O Estresse foi avaliado por meio da aplicação do Questionário do ISLL de LIPP. O teste não paramétrico de Mann-Whitney foi aplicado para comparações intergrupos de variáveis contínuas. Para variáveis discretas e/ou nominais, foi utilizado o teste qui-quadrado de Pearson, ambos com nível de significância de $p < 0,05$ para rejeitar a hipótese nula. Resultados: Os para-atletas apresentaram melhor qualidade de vida do que os não-atletas ($\Delta\%$ = 12,97%, p = 0,02), os primeiros alcançando um índice geral de 14,20, classificando-os como alto (acima de 14 pontos). Este resultado deve-se principalmente ao ISSL, onde categoriza a amostra estudada em cinco categorias: sem estresse; Alerta; Resistência, Quase Exaustão e Exaustão, que indica uma prevalência de (69%) do estado de Sem Estresse, com predomínio do grupo de paradesportistas ($\Delta\%$ = 16,4%).

PALAVRAS-CHAVE: paratletas; pessoas com deficiências; estresse emocional.

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate the influence of parasports on the stress of people with motor disabilities. This cross-sectional quantitative study was conducted with 39 para-athletes (\bar{x} = 30.9 ± 11.7 years) and 10 non-athletes with motor disabilities (\bar{x} = 31.6 ± 9.3 years). Stress was assessed through the application of the LIPP ISLL Questionnaire. The nonparametric Mann-Whitney test was applied for intergroup comparisons of continuous variables. Pearson's chi-square test was used for discrete and/or nominal variables, with a significance level of $p < .05$ to reject the null hypothesis. Results: Para-athletes had a better quality of life than non-athletes ($\Delta\%$ = 12.97%, p = .02), the former reaching an overall index of 14.20, classifying them as high (above 14 points). This result is mainly due to ISSL, which categorizes the studied sample into five categories: no stress; Alert; Resistance, Near Exhaustion, and Exhaustion, which indicates a prevalence of (69%) of the state of No Stress, with a predominance of the parasports group ($\Delta\%$ = 16.4%).

KEYWORDS: parathletes; people with disabilities; emotional stress.

¹Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu Saúde e Meio Ambiente, Universidade Tiradentes – Aracaju (SE), Brasil.

²Graduação de Medicina, Universidade Tiradentes – Aracaju (SE), Brasil.

³Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências Stricto Sensu, Universidade Federal do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro (RJ), Brasil.

***Autora correspondente:** Avenida Deputado Silvio Teixeira, 630, Jardins – CEP: 49025-850 – Aracaju (SE), Brasil. E-mail: thaina.araujo96@souunit.com.br

Conflito de interesses: nada a declarar. Financiamento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

Recebido: 26/10/2022. **Aceite:** 06/12/2023.

INTRODUÇÃO

A insatisfação com a imagem corporal é um problema evidente em adolescentes de diferentes regiões do mundo. Para combater o estresse em diversos setores da vida, a prática do exercício físico passa a ser uma das principais estratégias, entre as quais se destaca em diversos programas de atividades (Siqueira & Marques Junior, 2020). Com a prática regular de atividade física, ocorre uma série de benefícios psicofisiológicos, devido a diversos fatores, dentre os quais, sobretudo, destaca-se a liberação da adrenalina, que é um hormônio secretado pelas glândulas suprarrenais. O organismo humano passa a lidar com esse hormônio de forma natural, pois a liberação do hormônio ocorre tanto devido ao estresse físico como devido ao emocional ou a ambos. Dessa forma, o exercício físico é um fator coadjuvante no combate aos diversos agentes estressantes mentais, surgidos no ambiente de trabalho (Koller, 2019).

Na fase de quase exaustão, a resistência física e emocional fica abalada e o indivíduo sente desconforto e instabilidade emocional, bem como as defesas imunológicas da pessoa ficam mais comprometidas se comparadas às da fase anterior — aumentando os sintomas de doenças físicas. Neste contexto, o estresse excessivo pode afetar a qualidade de vida do indivíduo em cinco áreas básicas da vida: social, afetiva, profissional, espiritual e da saúde (Oliveira, 2019).

No enfrentamento do estresse, também têm sido apontadas — na literatura — técnicas meditativas chamadas *mindfulness* que — por sua vez — não estão ligadas à espiritualidade, nem à religiosidade (Bahadorani, Lee, & Martin, 2021). A resiliência também teoriza sobre o desenvolvimento de evidências das fortalezas individuais, dos processos de proteção e de desenvolvimento diante do estresse. Um dos maiores problemas apresentados pelo estresse é a repercussão negativa sobre a qualidade de vida das pessoas (Torres et al., 2020).

O estresse é um importante tema interdisciplinar estudado na atualidade; com isso, busca-se uma maior compreensão do tema, um melhor enfrentamento de suas causas. O estresse pode ser compreendido como uma reação, ou resposta psicofisiológica do sujeito, ao ambiente em busca de adaptação a um evento compreendido como adverso ou ameaçador. A resposta ao evento estressor é que vai indicar o nível de estresse atingido pelo sujeito, sendo este agudo, se enfrentado com brevidade, ou crônico em caso de permanência na dificuldade de adaptação (Enumo, Weide, Vicentini, Araujo, & Machado, 2020).

Conforme o autor, o estresse é um objeto de estudo a ser explorado por multiáreas; causas e consequências em diversas populações têm sido objetivos traçados por pesquisadores. Mais recentemente, a pandemia provocou a ocorrência

de inúmeros estudos acerca dessa manifestação, investigando a importância de exercícios físicos, por indicar que praticantes mais experientes apresentam maior capacidade de autorregulação no quadro estressor (Côrrea, Verlengia, Ribeiro, & Crisp, 2020).

O enfrentamento do estresse pode ser compreendido como *Coping*, termo que representa a capacidade de defesa ou adaptação do sujeito às ameaças externas que impactam na psiquê. Numa conjuntura cognitiva-comportamental, o enfrentamento do estresse pode ser realizado de diferentes maneiras, focalizados na emoção ou cognição, ou mesmo em crenças religiosas e suporte social, de acordo com o pressuposto teórico adotado. Independentemente do grupo estratégico, a literatura se unifica em torno do *coping* para defini-lo como uma busca por adaptação ao estressor (Pereira, Cavalcante, & Albuquerque, 2018).

No esporte, o estudo do estresse e do enfrentamento também é evidenciado em diversos manuscritos, a exemplo do reportado por Costa, Oliveira e Vargas (2020), que investigaram a percepção de estressores em atletas de futebol profissional, considerando diferenciações psicossociais e repertório de enfrentamento. Os autores evidenciaram que há influência das características dos atletas em suas respostas aos estressores, por evidenciar a menor eficácia que os atletas religiosos apresentaram no enfrentamento de adversidades ambientais.

O esporte de rendimento apresenta resultados impactantes sobre a relação entre esta prática no desenvolvimento do estresse em grau patológico. Entretanto, quando a investigação é acerca da atividade física recreativa, os dados apontam que ela é importante para o enfrentamento e equilíbrio de fatores estressores. A atividade física regular está associada à maior capacidade cognitiva-comportamental de enfrentamento ao estresse, além de outros fatores que contribuem para promoção da qualidade de vida como maior socialização e alimentação balanceada, no comparativo com sujeitos sedentários (Xavier, Paiva, San Juan, Gonsalves, & Silva, 2020).

Pereira et al. (2018) investigaram os impactos dessas demandas adicionais em estudantes universitários com deficiência e Transtornos Funcionais Específicos e identificaram que esta população apresentou maiores níveis de estresse e reduzidos níveis de resiliência, além da necessidade de políticas institucionais inclusivas e de orientação ao enfrentamento do estresse.

O estresse na vida da pessoa com deficiência se caracteriza como um desequilíbrio entre ela e o ambiente, o que exigirá recursos para se adaptar às exigências estabelecidas. Quando o problema requer esforços além do que se dispõe e se torna ameaçador, altera-se o equilíbrio ficando — portanto — diante de uma situação estressante. Por outro lado,

o estresse tem a função também de motivar, de servir como energia para uma pessoa em busca de suas realizações, sentimentais ou profissionais. Na ausência do estresse, o indivíduo se acomoda e se desespera diante dos desafios diários e geralmente apresenta baixa autoestima (Comin, 2019). Em excesso, os efeitos do estresse são mais prejudiciais à saúde, apresentando as seguintes fases: a Fase de Alerta é a fase positiva do estresse; a Fase de Resistência se caracteriza quando o indivíduo resiste aos fatores estressores; a Fase de Quase Exaustão é a descoberta do estresse, momento em que a tensão excede o limite e fica quase que impossível gerenciá-la; e a Fase de Exaustão é chamada de fase patológica por ser a mais negativa do estresse.

A forma como o sujeito lida com eventos adversos e estressores é fundamental para a sua qualidade de vida e pode prevenir outras doenças de cunho psicossomático, tais como transtornos de ansiedade e depressão. Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2021) investigaram a relação entre essas três disfunções psicológicas e destacaram que o sexo feminino se apresenta mais vulnerável ao sofrimento mental diante de estressores. Políticas de orientação ao enfrentamento eficaz deste público são ainda mais relevantes na prevenção de doenças psíquicas originadas pelo transtorno.

Considerando o exposto, o objetivo do presente artigo foi avaliar o nível de estresse de Pessoas com Deficiência motora praticantes ou não de paradesporto, partindo do pressuposto que quem pratica esporte paralímpico tem o nível de estresse mais reduzido de quem não pratica.

MÉTODOS

Desenho do estudo

Pesquisa de natureza quantitativa do tipo transversal realizada no período de outubro a novembro de 2021.

Universo

Trata-se de uma população que observa raridade natural, pelo próprio quadro de deficiência, que corresponde a 10% aproximadas da população total e potencialmente reduzida em se tratando de paradesportistas, o que acaba por aumentar qualitativamente o poder de representatividade da população estudada. Assim, mesmo que o tamanho amostral seja pequeno, a representatividade da população alvo é alta.

Amostragem

A seleção do grupo amostral do presente estudo será efetuada por conveniência, sendo que o pesquisador está realizando a seleção pelos seguintes critérios de inclusão e exclusão.

Serão incluídos os participantes do Meeting Paralímpico Loterias Caixa e os voluntários, membros da Associação dos Deficientes Motores de Sergipe. Pessoas:

- com deficiência motora.
- sexo masculino.
- com idades compreendidas na faixa etária do adulto jovem (de 18 a 20 anos) e do adulto maduro (de 21 a 59 anos), conforme classificação da OMS.

São excluídos do estudo os possíveis integrantes que:

- tenham apresentado intercorrências de saúde, resultantes ou não de sua deficiência que possam ter comprometido suas atividades da vida diária nas últimas duas semanas.
- por qualquer motivo não consigam cumprir as tarefas ou realizar as ações avaliativas necessárias ao estudo.

Amostra

Atendendo ao estabelecido, esse estudo será constituído por dois grupos amostrais, a saber: 39 paradesportistas adultos ($\bar{x}= 30,9 \pm 11,7$ anos) participantes do Meeting Paralímpico Loterias Caixa, cujos dados foram colhidos no dia 04 de dezembro de 2021; 10 adultos com deficiência motora, não praticantes ($\bar{x}= 31,6 \pm 9,3$ anos), membros da Associação dos Deficientes Motores de Sergipe, com coleta de dados realizada de 03 a 15 de janeiro de 2022.

Ética da pesquisa

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Estado do Pará — UEPA — sob o número do CAAE 51930821.2.0000.5174, por meio do parecer no 5.012.266, de 01 de outubro de 2021, devido ao fato de atender às normas para a realização de pesquisa em seres humanos, de acordo com a Resolução no 466/12, do Conselho Nacional de Saúde de 12/12/2012.

Procedimentos de coleta de dados

Para a avaliação do estresse psicológico, foi utilizado o Inventário validado de Sintomas de Stress — ISS (Lipp & Guevara, 1994).

O instrumento ISSL é útil na identificação de quadros característicos de estresse, uma vez que possibilita diagnosticar o grau em adultos e a fase em que a pessoa já se encontra. Está baseado em um modelo quadrifásico e propõe um método de avaliação do estresse (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão).

O ISSL é composto de três quadros, que se referem às quatro fases do estresse (modelo quadrifásico) e permitem uma avaliação de sintomas físicos e psicológicos, característicos

das fases de alerta: resistência, quase-exaustão e exaustão. O primeiro quadro é composto de doze sintomas físicos e três psicológicos, e o respondente assinala F-1 ou P-1 para os sintomas físicos e psicológicos que tenha experimentado nas últimas vinte e quatro horas. No segundo quadro — composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos — assinala-se com F-2 ou P-2 os sintomas das experiências da última semana. O terceiro é composto de doze sintomas físicos e onze psicológicos, no qual se assinalam os sintomas experimentados no último mês pelo respondente. Ao todo, o ISSL é composto de trinta e sete itens de natureza somática e dezanove itens de natureza psicológica, podendo os sintomas ser repetidos diferindo somente em sua intensidade e seriedade. O ISS tem sido amplamente utilizado

em inúmeras pesquisas, por vários profissionais, dentre eles psicólogos e enfermeiros.

Seu objetivo é investigar três pontos: 1) A existência — ou não — de estresse no indivíduo; 2) Se presente o estresse, em qual das quatro fases o indivíduo se encontra; 3) Qual a área de maior manifestação dos sintomas: física ou psicológica.

RESULTADOS

Inicialmente, as características da amostra serão apresentadas na Tabela 1 que apresenta a distribuição das Variáveis Sociodemográficas.

Na Tabela 1, a distribuição demográfica por gênero, apresentou uma prevalência (79,5%) de homens paradesportistas.

Tabela 1. Distribuição das variáveis sociodemográficas.

N	Não Praticantes	Paradesportistas	Total	Sig.p
	20,4% (10)	79,6% (39)	(100%) 49	
SEXO				
Feminino	50% (5)	20,5% (8)	26,5% (13)	0,060
Masculino	50% (5)	79,5% (31)	73,5% (36)	
IDADE (anos)				
	31,6 (9,3)	30,9 (11,7)	31,0 (11,1)	0,856
ETNIA				
Branco	40% (4)	15,4% (6)	20,4% (10)	0,107
Indígena	10% (1)	0% (0)	2% (1)	
Negro	20% (2)	35,9% (14)	32,7% (16)	
Pardo	30% (3)	46,2% (18)	42,9% (21)	
Não Informado	0% (0)	2,6% (1)	2% (1)	
ESTADO CIVIL				
Casado	10% (1)	35,9% (14)	30,6% (15)	0,140
Solteiro	90% (9)	56,4% (22)	63,3% (31)	
Outros	0% (0)	7,7% (3)	6,1% (3)	
MOTIVO DA INCAPACIDADE FÍSICA				
Nascença	20% (2)	48,7% (19)	42,9% (21)	0,153
Paraplegia espástica	20% (2)	7,7% (3)	10,2% (5)	
Sequela de doença	40% (4)	15,4% (6)	20,4% (10)	
Sequela de trauma	20% (2)	28,2% (11)	26,5% (13)	
NÍVEL DE ESCOLARIDADE				
Nunca Estudou	0% (0)	7,7% (3)	6,1% (3)	0,282
Fundamental Incompleto	20% (2)	5,1% (2)	8,2% (4)	
Fundamental Completo	0% (0)	17,9% (7)	14,3% (7)	
Médio Incompleto	40% (4)	33,3% (13)	34,7% (17)	
Médio Completo	20% (2)	28,2% (11)	26,5% (13)	
Superior Incompleto	20% (2)	5,1% (2)	8,2% (4)	
Superior Completo	0% (0)	2,6% (1)	2% (1)	

Quanto à etnia, nota-se a prevalência de brancos não paradesportistas (40%). No tocante ao estado civil declarado, prevalecem os solteiros não paradesportistas (90%). Quanto ao motivo da incapacidade, verificamos o predomínio de problemas de nascença para os paradesportistas (48,7%) e seqüela de doença para os não atletas (40%). Quanto ao nível de escolaridade, pode-se constatar que a maior parte do grupo amostral apresentava sentava ensino médio incompleto, com vantagem para os paradesportistas ($\Delta\%= 40,1\%$). Na Tabela 2, serão mostradas as atividades laborais dos dois grupos, onde será especificada a ocupação diária. O nível de estresse dos dois grupos participantes do estudo, foi avaliado pelo Inventário de Sintomas de Stress de LIPP — ISSL.

A avaliação geral do nível de estresse da amostra estudada é apresentada na Tabela 3. O ISSL categoriza a amostra estudada em cinco categorias: Sem estresse; Alerta; Resistência; Quase Exaustão e Exaustão, como pode ser visto na Tabela 3, que indica uma prevalência de (69%) do estado de “Sem Estresse”, com predomínio do grupo de paradesportistas ($\Delta\%= 16,4\%$).

DISCUSSÃO

Os achados do presente estudo — uma vez que indicou uma prevalência de 69,4% de indivíduos na faixa de “Sem Estresse” — contrapõem-se aos do estudo de Teixeira e Silva (2017) realizado com 11 paratletas de natação de ambos os gêneros, com idade entre 17 e 45 anos. A avaliação foi feita com o inventário de Estresse Percebido PSSS-14, sendo que os autores apontaram uma prevalência de 50% de estresse moderado seguido pelo estresse alto (40%).

Tabela 2. Atividades laborais.

		Não	Sim	Total
	n	0	1	1
	%	0,0	2,6	2,0
Estuda e cuida de familiares	n	2	2	4
	%	20,0	5,1	8,2
Estuda e trabalha	n	1	7	8
	%	10,0	17,9	16,3
Estuda, cuida de familiares e trabalha	n	1	4	5
	%	10,0	10,3	10,2
Só estuda	n	4	15	19
	%	40,0	38,5	38,8
Trabalha e cuida de familiares	n	2	10	12
	%	20,0	25,6%	24,5
Total	n	10	39	49
	%	100,0	100,0	100,0

No estudo realizado no período da pandemia — com 671 adultos — afirmou que 29,81%, nessa amostra pela de Kruskal-Wallis, realizada no IES-TS foram encontrados escores mais elevados do que os achados do presente estudo (Di Cagno et al., 2020). Belinchón-Demmiguel, Ruisoto-Palomera e Clemente-Suárez (2019), em sua pesquisa com 23 paratletas de esgrima de alto rendimento, encontraram traços de comportamento de ansiedade, onde a escala de estresse apresentou uma média baixa (sem estresse), o que os coloca na mesma faixa de estresse do presente estudo.

Convém ressaltar que — no estudo supracitado — os níveis de estresse foram confirmados por medidas psicofisiológicas, tais como: marcadores bioquímicos e variabilidade da frequência cardíaca.

CONCLUSÕES

O objetivo do estudo é analisar o nível de Estresse de pessoas com deficiência motora, praticantes ou não de paradesporto.

No tocante ao primeiro objetivo específico, houve a seguinte constatação: a amostra foi constituída por 39 paradesportistas ($\bar{x}= 30,9\pm 11,7$ anos) participantes do Meeting Paralímpico Loterias Caixa e 10 pessoas com deficiência ($\bar{x}= 31,6\pm 9,3$ anos), membros da Associação dos Deficientes Motores de Sergipe. Prevalentemente são de etnia autodeclarada brancos não paradesportista (40%), basicamente solteiros não paradesportistas (90%), com nível de escolaridade na categoria Médio Incompleto, com vantagem para os paradesportistas ($\Delta\%= 40,1\%$) e o motivo da incapacidade física é de nascença para os paradesportistas (48,7%), seqüela de doença para os não atletas (40%).

Quanto ao segundo objetivo, as pessoas com deficiência motora avaliadas no presente estudo apresentaram uma prevalência de

Tabela 3. Níveis de estresse dos grupos estudados.

		Não	Sim	Total
Sem Stress	n	6	28	34
	%	60,0	71,8	69,4
Alerta	n	1	0	1
	%	10,0	0,0	2,0
Resistência	n	3	9	12
	%	30,0	23,1	24,5
Quase Exaustão	n	0	1	1
	%	0,0	2,6	2,0
Exaustão	n	0	1	1
	%	0,0	2,6	2,0
Total	n	10	39	49
	%	100,0	100,0	100,0

69,4% na categoria “Sem estresse”. Mesmo apresentando deficiência e em um momento de pandemia, as pessoas com deficiência motora apresentaram um baixíssimo nível de estresse.

Teremos a aceitação da hipóteses derivadas: H_2 = onde haverá diferença estatisticamente significativa (para $p > 0,05$) nos níveis de resiliência em pessoas com deficiência motora praticantes ou não de paradesportos.

O teste dessa hipótese demonstrou que os praticantes de paradesporto apresentaram significativa vantagem sobre os não praticantes ($\Delta\% = 44,3\%$, $p = 0,008$), preponderantemente, devido ao componente “Perseverança” ($\Delta\% = 63,5\%$, $p = 0,002$) e 3).

H_3 = Haverá diferença estatisticamente significativa (para $p > 0,05$) nos níveis de qualidade de vida em pessoas com deficiência motora praticantes ou não de paradesportos.

Para essa hipótese derivada apurou-se que o grupo de paradesportistas apresentou melhor qualidade de vida dos que os não praticantes ($\Delta\% = 12,97\%$, $p = 0,02$).

A convivência propiciada pelas coletas de dados com os paratletas e halterofilismo, da UFS neste estudo, propiciou à pesquisadora uma vívida impressão de otimismo. Conhecer pessoas com deficiência motora, tais como cadeirantes, amputados e usuários de diversos modelos de próteses com motivação, disposição e alegria, contribuiu, não apenas com esta pesquisa, mas também com a vida em um momento desgastado para o mundo de perdas em uma pandemia. Os paratletas são exemplos de superação e incríveis batalhadores que, além de treinos diários, trabalham, estudam e possuem em suas famílias suportes para continuar lutando, sorrindo e vivendo pelo esporte. Para dar continuidade a este estudo, por um outro pesquisador ou pelos próprios pesquisadores sugere-se a realização de uma intervenção com esse e com outros grupos de paratletas.

Propõe-se a utilização de Mindfulness, uma técnica de treinamento para manter a atenção plena, que não procura esvaziar a sua mente de pensamentos. Trata-se apenas de prestar atenção nas ações do presente, sem ficar apegado ao passado ou sem se preocupar em excesso com o futuro. Essa técnica irá trabalhar com a variável estresse, possibilitando uma evolução significativa.

REFERÊNCIAS

- Bahadorani, N., Lee, J., & Martin, L. (2021). Implications of Tamaroz on stress, emotion, spirituality and heart rate. *Scientific Reports*, 11(1), 14142. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93470-8>
- Belinchón-Demmiguel, P., Ruisoto-Palomera, P., & Clemente-Suárez, V. J. (2019). Psychophysiological stress response of a paralympic athlete during an ultra-endurance event. A case study. *Journal of Medical Systems*, 43, 70. <https://doi.org/10.1007/s10916-019-1188-6>

- Comin, V. H. (2019). *Avaliação de marcadores de estresse oxidativo e neurotrofinas na deficiência intelectual leve em crianças e adolescentes* [dissertação]. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. Recuperado de <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/7255/1/Vitor%20Hugo%20Comin.pdf>
- Côrrea, C. A., Verlengia, R., Ribeiro, A. G. S., & Crisp, A. H. (2020). Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-7. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0118>
- Costa, C. F. T., Oliveira, C. C. C., & Vargas, M. M. (2020). Percepção de estresse e estratégias de enfrentamento em atletas de futebol religiosos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 34(1), 93-99. <https://doi.org/10.11606/1807-5509202000010093>
- Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, C. G., & Fiorilli, G. (2020). Psychological impact of the quarantine-induced stress during the coronavirus (COVID-19) outbreak among Italian athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8867. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238867>
- Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., & Machado, W. L. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. *Estudos de Psicologia*, 37, e200065. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065>
- Jardim, M. G. L., Castro, T. S., & Ferreira-Rodrigues, C. F. (2021). Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. *Psico-USF*, 25(4), 645-657. <https://doi.org/10.1590/1413/8271202050405>
- Koller, L. A. (2019). *Os fatores psicossociais do trabalho* [trabalho de conclusão de curso]. Unijuí. Recuperado de http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/1234567_89/6207
- Lipp, M. E. N., & Guevara, A. J. H. (1994). Validação Empírica do Inventário do Sintoma de Stress (ISS), 11(3), 43-49. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Marilda-Lipp-2/publication/284507885_Validacao_empirica_do_inventario_de_sintomas_de_stress/links/5d1948c2458515c11c06ae86/Validacao-empirica-do-inventario-de-sintomas-de-stress.pdf
- Pereira, H. A., Cavalcante, C. E., & Albuquerque, R. S. (2018). Coping: um estudo sobre o estresse e suas estratégias de enfrentamento em uma multinacional em João Pessoa/PB. *Qualitas Revista Eletrônica*, 19(2), 52-71. <https://doi.org/10.18391/req.v19i2.3034>
- Siqueira, T. D. A., & Marques Junior, N. R. P. C. (2020). Como lidar com o Estresse (Burnout) na abordagem da Reestruturação Cognitiva de Albert Ellis - PIBEX 2018/1, da FEF/UFAM/PROEXT. *BIUS – Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, 22(16), 1-50. Recuperado de <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/8278>
- Teixeira, F. R. M., & Silva, M. R. (2017). Nível de estresse e a qualidade do sono em paratletas de natação. *Revista UNI-RN*, 16-17(Supl.), 247-247.
- Torres, J. D. M., Paiva, A. M. G., Queiroz, M. V. O., Monteiro, A. R. M., Farias, M. S., Pereira, A. M. M., & Pereira, M. A. A. (2020). Resiliência e famílias: reflexão teórica sobre laços afetivos e familiares. *Brazilian Journal of Development*, 6(6), 33419-33432. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n6-048>
- Xavier, F. M., Paiva, J. B., San Juan, J. O., Gonsalves, M., & Silva, M. C. R. (2020). Avaliação do estresse, estilo alimentar e qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 12(3). <https://doi.org/10.36692/v12n3-12>

