

Estratégias de coping e estilos de vida entre adolescentes escolares do sul do Brasil.

Fabiane Klering (Bolsista de IC PROICT/ ULBRA), Mara Cristiane Von Mühlen (Bolsista de IC PROBIC/FAPERGS), Mariana Fagundes Stechman (Bolsista de IC PROBIC/FAPERGS), Caroline Do Val Marques (auxiliar de pesquisa)
 Profa Dra Sheila G. Câmara, Profa Dra Denise G. Aerts, Profa Dra Gehysa G. Alves, Profa Dra Lilian Palazzo

E-mail de contato: fabianeklering@terra.com.br.

Introdução

A partir dos estudos sobre a Psicologia Positiva cresce o interesse em pesquisas que valorizem aspectos saudáveis dos indivíduos. Por ser a adolescência um período de significativas mudanças é de extrema relevância uma atenção especial aos estilos de vida dos adolescentes (Hoffmann & Zampieri, 2009). Os estilos de vida abarcam os padrões de consumo, rotinas e hábitos que estão expressos no comportamento (Câmara, Aerts & Alves, 2012).

Nesse contexto, pode-se avaliar as estratégias de *coping*, que são as formas de lidar com as situações estressantes (Lazarus & Folkman, 1984). O *coping* pode ser focado no problema, quando o intuito é resolvê-lo, fazendo uso do apoio social, profissional ou do *coping* ativo, que é a resolução direta do problema. Além disso, pode-se ser focado na emoção, quando há o desejo de se aliviar do problema. Nesse caso, pode-se fazer uso da evitação ou da religiosidade (Câmara, Sarriera & Carlotto, 2007). O presente estudo buscou investigar a associação entre estratégias de *coping* e estilos de vida entre adolescentes escolares.

Resultados

Os resultados demonstraram relação entre estratégias de coping e estilos de vida, em âmbitos específicos. Nesse sentido, as estratégias focalizadas no problema apresentaram associação positiva significativa com o consumo de alimentos saudáveis e a prática de atividade física. O maior uso da estratégia de evitação associou-se a um maior consumo de tabaco. Já a estratégia de religiosidade associou-se com o menor consumo de maconha e maior consumo de alimentos saudáveis.

Correlação das estratégias de enfrentamento e estilos de vida entre adolescentes escolares da região metropolitana de Porto Alegre, 2010 (n=2047)

Estilos de Vida	Estratégias de Enfrentamento			
	Apoio Social	Coping Ativo	Religiosidade	Evitação
Índice de consumo de tabaco	-0,003	-0,024	-0,025	0,044*
Índice de consumo de álcool	0,033	-0,012	-0,015	0,034
Índice de consumo de maconha	0,002	-0,014	-0,047*	0,005
Índice de consumo de alimentos saudáveis	0,117**	0,134**	0,073**	-0,024
Índice de prática de atividade física	0,053*	0,052*	-0,006	0,001
Índice de prática de esporte	0,035	0,024	0,005	0,014

Nota * p<0,05; ** p<0,01

Conclusão

Os resultados demonstram a importância das formas de lidar com situações estressoras para os estilos de vida dos adolescentes. Hábitos mais saudáveis estão relacionados a estratégias proativas e religiosidade. Já as práticas pouco saudáveis se associaram à evitação, que consiste em ignorar o problema.

Além de incentivar estilos de vida mais saudáveis entre os adolescentes, é importante auxiliá-los no sentido de desenvolver formas mais adequadas de lidar com os problemas. Essa tarefa, de desenvolvimento de habilidades de vida, além da família, pode ser implementado na escola.

Método

Amostra

Participaram do estudo 2047 adolescentes escolares da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS, dentre os quais 53,7% eram do sexo feminino e 74,4 se consideraram brancos. As idades variaram de 12 a 19 anos (m=14,35; DP=1,06).

Instrumentos

Como instrumentos foram utilizados Inquérito sociodemográfico; Comportamentos de Saúde entre Escolares (*Health Behavior in Schoolchildren*) para avaliar os índices de comportamentos relativos a estilos de vida, e Escala de Estratégias de Coping para Adolescentes.

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada no contexto escolar, após aprovação das escolas e consentimento expresso dos pais dos alunos. Para análise dos dados foi utilizada a análise univariada para a descrição da amostra e análise referencial (correlação de Pearson). O projeto foi aprovado pelo CEP ULBRA.



Referências

- Câmara, S. G., Aerts, D. R. G. C., & Alves, G. G. (2012). Estilos de vida de adolescentes escolares no sul do Brasil. *Atletia* 37,133-148.
 Câmara, S. G., Sarriera, J. C., & Carlotto, M. S. (2007). Fatores associados a condutas de enfrentamento entre adolescentes escolares. *Estudos de Psicologia*, 12 (3), 213-219.
 Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
 Hoffmann, A. C. S., & Zampieri, M. F. M. (2009). Atuação do profissional de enfermagem na socialização de conhecimentos sobre sexualidade na adolescência. *Revista de Saúde Pública, Florianópolis*, 2 (1)5, 6-69.