

OS EFEITOS DA QUICK MASSAGE NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE DE ALUNOS DE CURSO PREPARATÓRIO PARA VESTIBULAR

Silvia Maria Pedote Fracalossi, Elenita Silveira Kemmer, Mônica Angélica Cardoso Silva, Rafael Mendes Pereira, Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

RESUMO

A rotina dos estudantes na preparação para processos seletivos transforma-se muito, o sono e a alimentação têm um novo funcionamento a partir do momento em que esses adolescentes resolvem prestar vestibular. As alterações são inúmeras: vida social, namoro e interações com a família passam por processos de mudança, com o adolescente que está prestes a entrar na universidade e no mundo adulto.

INTRODUÇÃO

Dificuldade de concentração, inquietação, dores de cabeça, tensão muscular e tonturas são sintomas típicos de ansiedade em estudantes que se preparavam para o vestibular, quando questionados um mês antes da realização da prova. O medo da reprovação, o elevado número de candidatos por vaga e os fatores específicos da escolha profissional também são aspectos ansiogênicos.

OBJETIVOS

O objetivo geral do trabalho foi de analisar os efeitos da Quick massage na ansiedade de alunos de Curso Preparatório para provas de vestibular.

METODOLOGIA

Dentre uma amostra de alunos de curso preparatório para vestibular Prime Med, 36 se prontificaram a participar da pesquisa. Foram selecionados 08 de forma aleatória, sendo o sorteio e a disponibilidade dos pesquisados, os critérios de inclusão. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da metodologia aplicada nesta pesquisa, a aplicação dos questionários do Inventário de Ansiedade Estado (IDATE), e dos resultados encontrados, a variação significativa dos escores, apresentando uma diminuição na pontuação e conseqüente redução de classificação do grau de ansiedade, de intenso para moderado; somados a uma melhora da qualidade de vida devido à melhora do sono e diminuição de dores, cefaléias e tensões em musculatura referidas como queixas na constatação inicial da pesquisa.

REFERÊNCIAS

CLAY, J. H.; LIMA, V. **Massoterapia clínica: integrando anatomia e tratamento**. São Paulo: Manole, 2003.

D'AVILA, G. T.; SOARES, D. H. P. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na "cena da prova". **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 4, n. 1-2, 105-116, dez. 2003. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v4n1-2/v4n1-2a10.pdf>>. Acesso em: 6 out. 2015.