



# Correlação entre hábitos parafuncionais, ansiedade e estresse em estudantes universitários

Leandro Luiz Andrade, Francisco Silva, Antônio Guimarães, Luciane Rodrigues  
São Leopoldo Mandic

A vida acadêmica é caracterizada por um ambiente estressante e de grande ansiedade no qual os acadêmicos têm a responsabilidade de aprender uma profissão e preparar-se para um futuro profissional incerto. A ansiedade e o estresse são fatores psicossociais que podem causar hiperatividade muscular e o desenvolvimento de hábitos parafuncionais, podendo levar a DTM. Esta pesquisa transversal, aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade São Leopoldo Mandic sob o parecer nº 3.967.804 e da Universidade Estadual do Norte do Paraná sob o parecer nº 4.000.015, foi composta por uma amostra de 174 alunos, divididos entre os 5 anos de graduação, que preencheram uma Ficha Clínica, a Lista de Verificação dos Comportamentos Oraís, o Inventário de Ansiedade Traço – Estado, a Escala de Estresse Percebido e o Questionário de Triagem para DTM. Após a aplicação dos critérios de exclusão, a amostra passou para 138 indivíduos, sendo que 46 responderam afirmativamente a duas ou mais questões do questionário de Triagem para DTM. Dentre os hábitos parafuncionais, os mais prevalentes foram mastigar chicletes; dormir em uma posição que coloque pressão sobre a mandíbula e colocar a mão na mandíbula como se estivesse apoiando ou segurando o queixo. Foi adotado um nível de significância estatística de 95% nas análises estatísticas. O Coeficiente de Correlação de Spearman mostrou que todas as correlações foram significativas ( $p < 0,05$ ) e que quanto maior os valores de Ansiedade (Traço-Estado) e Estresse, maior era a frequência de Hábitos Parafuncionais, entretanto, as correlações foram consideradas fracas. Conclui-se que gestores das instituições de ensino superior, bem como os profissionais envolvidos com questões psicopedagógicas, e até mesmo os docentes deveriam refletir sobre o ambiente universitário, de modo a conhecer melhor as características de cada aluno, buscando promover a articulação de estratégias e ações que visem o auxílio aos educandos, para que esses possam enfrentar as dificuldades diárias, de modo efetivo, visando assim a redução da ansiedade e do estresse, promovendo uma melhoria em suas qualidades de vida, fator esse que pode contribuir para um maior aproveitamento da própria formação acadêmica.

**Palavras-chave:** Hábitos Parafuncionais, Ansiedade, Estresse, Universitários