

VALIDAÇÃO DE UM JOGO BASEADO NA INTERNET PARA GERENCIAMENTO E CONTROLE DO ESTRESSE

Autor: Carlos Henrique Honda Takeda

Orientador: Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

O estresse e o estresse ocupacional consistem em uma das raízes dos grandes problemas da vida adulta pós-moderna. A relação que cada indivíduo tem com seu trabalho pode ser considerado um fenômeno psicossocial complexo por conta das inúmeras variáveis disponíveis para avaliação, processamento e “enfrentamento”, que quando disfuncionais levam o indivíduo ao sofrimento e ao adoecimento mental. O presente trabalho tem por objetivo testar a eficácia de um jogo baseado na internet como forma de intervenção educativa no gerenciamento do estresse, fundamentado na psicologia cognitivo-comportamental e com foco na promoção da saúde, prevenção e melhoria da saúde mental no trabalho. Foi desenvolvido um jogo baseado na internet e o mesmo está sendo testado em uma amostra de 50 adultos de ambos os sexos. Em uma primeira fase, será aplicado o Inventário de Percepção de Estresse de Benzoni (IPEEB) para identificar a percepção de estresse com que cada participante entra no jogo. Em seguida, cada participante passará pelo jogo e 30 dias após a aplicação será feito um reteste com o IPEEB para verificar se houve alterações na percepção de estresse e estressores em função do jogo. A análise dos dados será realizada por meio de estatística descritiva e inferencial a fim de compor um panorama da situação de sua percepção de estresse dos participantes antes e depois do jogo para, assim, verificar o alcance do mesmo.