

Stretching exercises accompanied or not with music, reduce the stress level of pre-college student

Priscila Carneiro Valim-Rogatto¹, Gustavo Puggina Rogatto¹, Eric Francelino Andrade²

¹Department of Physical Education, Federal University of Lavras, Brazil. ²Department of Veterinary Medicine, Federal University of Lavras, Brazil.

Recibido: 05.06.2015

Aceptado: 01.09.2015

Summary

In Brazil, many students take preparatory courses for entrance exams at university. However, these tests can be a stressful event, because their realization usually coincides with a phase of students' lives when they are still finding out and structuring their identity. Considering that stress is a prevalent syndrome in young people, especially those in the admission phase in college, there is a need to evaluate the influence of strategies aiming to reduce the stress in this population. Thus, we investigate the effects of a single bout muscle stretching exercise, listening to music and stretching exercise accompanied by music sessions on the number of stress symptoms in students from preparatory schools for the university admission exams (UAE). Two hundred fifty students were evaluated using Lipp's Inventory of Stress Symptoms for adults (ISSL). This instrument was standardized for the Brazilian population, and allows to evaluate the level of stress and determine the number of stress symptoms of an individual. Volunteers responded the ISSL before and after one of the experimental situations (30 minutes): SA (active and static stretching exercise), SM (listening to a New Age music), SAM (SA and SM combined) and control situation (SC). It was verified that 55.2% of the volunteers were stressed. The Kruskal-Wallis test observed significant differences ($H=13.63$; $p<0.01$) between SA and SAM situations compared to SC in stressed students ($n=138$). It was observed significant reduction for physical and psychological symptoms in SA and SAM. It was concluded that static and active stretching exercises can be used before exams to reduce stress symptoms.

Key words:

Muscle stretching exercise.
Music. Stress. University admission exams.
Young people.

Los ejercicios de estiramiento, acompañado o no con la música, reduce el nivel de estrés de los estudiantes pre-universitarios

Resumen

En Brasil, muchos estudiantes toman cursos de preparación para los exámenes de ingreso a la universidad. Estas pruebas pueden ser un evento estresante, ya que por lo general, su realización coincide con una fase de vida de los estudiantes en la que aún están descubriendo y estructurando su identidad. Teniendo en cuenta que el estrés es un síndrome frecuente en los jóvenes que están en la fase de admisión a la universidad, se hace necesario evaluar las estrategias dirigidas a reducir la tensión en esta población. El objetivo de esta investigación fue verificar los efectos del estiramiento muscular, la audición musical y ejercicios de estiramiento con música en el número de síntomas de estrés en estudiantes de los cursos preparatorios para pruebas de admisión universitarias. Doscientos cincuenta estudiantes contestaron el Inventario de Síntomas de Estrés para adultos de Lipp (ISSL). Este instrumento permite evaluar el nivel de estrés y determinar el número de síntomas de estrés de un individuo. Los voluntarios realizaron el ISSL antes y después de una de las situaciones experimentales (duración de 30 minutos): SA (ejercicio de estiramiento estático y activo), SM (música del estilo New Age), SAM (SA y SM combinadas) y situación control (SC). Verificando que el 55,2% de los voluntarios presentaban estrés. El test de Kruskal-Wallis mostró diferencias significativas ($H=13,63$; $p<0,01$) entre las situaciones SA y SAM comparadas a la SC en los estudiantes con estrés ($n=138$). También se observó reducción significativa en los síntomas físicos y psicológicos en SA y SAM. Permitiendo concluir que el ejercicio de estiramiento estático y activo puede ser utilizado antes de las pruebas de admisión a la universidad como estrategia para la reducción de síntomas de estrés.

Palabras clave:

Ejercicios de estiramiento muscular. Música. Estrés. Pruebas para admisión en la universidad. Joven.

Correspondencia: Eric Francelino Andrade
E-mail: ericfrancelinoandrade@gmail.com