



**O ESTRESSE NO AMBIENTE ACADÊMICO E SEUS REFLEXOS NOS ALUNOS
DE UMA UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA GAÚCHA**

**STRESS IN THE ACADEMIC ENVIRONMENT AND ITS REFLECTIONS IN THE
STUDENTS OF A BRAZILIAN UNIVERSITY**

Nome: Alex Eckert

Instituição/Afiliação: Universidade de Caxias do Sul – UCS

País: Brasil - **E-mail:** aeckert@ucs.br

Nome: Morgana Peruchin

Instituição/Afiliação: Universidade de Caxias do Sul – UCS

País: Brasil – **E-mail:** mperuchin@ucs.br

Nome: Marlei Salette Mecca

Instituição/Afiliação: Universidade de Caxias do Sul – UCS

País: Brasil – **E-mail:** msmecca@ucs.br

RESUMO

Ao longo da graduação, o estudante tem contato com diversos agentes estressores, provenientes, ou não, do ambiente acadêmico, e também com alguns fatores de pressão internos e externos, que exigem do organismo uma série de adaptações. A partir disso, podem-se apresentar alguns efeitos colaterais e sinais de cansaço que afetam o indivíduo a nível cognitivo, fisiológico ou comportamental. Pensando nisso, elaborou-se essa pesquisa com o objetivo de verificar os níveis de estresse de uma amostra de estudantes de uma universidade comunitária gaúcha. Para atingir o objetivo, realizou-se uma *survey*, de cunho descritivo, com uma análise quantitativa e qualitativa. Ao final da pesquisa, ficou evidenciado que uma parcela significativa de estudantes está sob estresse, e uma quantidade muito alta de estudantes apresenta indicativos de muito cansaço.

Palavras-chave: Estudante. Graduação. Estresse. Fatores de pressão.

ABSTRACT

Throughout the stage of university studies, the student has contact with several stressors, whether or not they come from the academic environment, and with some internal and external pressure factors, which require a series of adaptations from the organism. From that, there may be some side effects and signs of tiredness that affect the individual at a cognitive, physiological or behavioral level. With this in mind, this research was carried out with the objective of verifying the stress levels of a sample of students from a university in south of Brazil. To achieve the objective, a survey was carried out, of a descriptive nature, with a quantitative and qualitative analysis. At the end of the survey, it became evident that a significant number of students are under stress, and a very high number of students show signs of being very tired.

Keywords: Student. University graduate. Stress. Pressure factors.

1 INTRODUÇÃO

O excesso de compromissos e preocupações da vida cotidiana cada vez mais tem demonstrado seus reflexos na qualidade de vida das pessoas, no que diz respeito à saúde física e mental. Assuntos como estresse, ansiedade e depressão têm se tornado muito mais presentes na vida contemporânea e, conseqüentemente, foco de atenção de especialistas e pesquisadores.

O estudante, desde o início da sua caminhada, tem contato com diversas situações que podem provocar um certo nível de estresse. Especificamente, o estudante de graduação tem a sua primeira preocupação com o vestibular. Em um segundo momento, após o início das aulas, precisa readequar os seus horários. Isso sem contar os finais de semana, que por muitas vezes são demandados por conta de trabalhos e estudos extracurriculares.

Ao longo de toda a graduação, o nível de complexidade e dificuldade dos conteúdos aumenta, exigindo do estudante mais esforço e dedicação. As provas, da mesma forma, trazem consigo um nível maior de pressão psicológica, sem contar os demais fatores externos como a família e o trabalho, onde espera-se do estudante um bom rendimento acadêmico e a cobrança para tal muitas vezes é significativa. Em meio a tudo isso, o estudante precisa, ainda, dar conta de sua vida profissional, social, familiar e afetiva, sem perder o foco da vida acadêmica. Assim sendo, estar com a mente tranquila é um diferencial para lidar com todas essas questões.

O foco deste trabalho, portanto, é o estresse, mas que nem sempre é decorrente das pressões da vida acadêmica. Por muitas vezes, pode se originar de questões externas e acabar refletindo em outras áreas, como por exemplo o desempenho nos estudos. Diante do exposto, objetivo de verificar os níveis de estresse de uma amostra de estudantes de uma universidade comunitária gaúcha.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estresse

A palavra inglesa *stress* deu origem ao termo estresse na Língua Portuguesa. De acordo com o Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, estresse significa o conjunto de

reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de lhe perturbar o equilíbrio interno (FERREIRA, 1993). Segundo Pereira e Santos (2014), o termo, de origem latina, foi empregado popularmente no século XVII significando fadiga, cansaço. A partir dos séculos XVIII e XIX, o termo estresse aparece relacionado ao conceito de força, esforço e tensão.

Hans Selye foi o primeiro estudioso a introduzir uma definição para o termo *stress* no campo da saúde. Segundo ele, o estresse é uma resposta orgânica não-específica para situações estressoras ao organismo. Em outras palavras, o termo compreende um conjunto de reações e estímulos que causam distúrbios no equilíbrio do organismo, frequentemente com efeitos danosos (MELLO FILHO, 1992).

O estresse pode ser considerado tão antigo quanto o próprio homem. Conforme aponta Ballone (2005), desde o tempo das cavernas o ser humano enfrentava diversas situações de tensão, como intempéries do tempo, busca pelo alimento, ataques de animais, lutas entre tribos etc. Desde então, os ancestrais desenvolveram um mecanismo de defesa, que os auxiliaria a agir diante das situações de perigo, que eram parte do processo de sobrevivência.

Conforme apresentado por Mendes e Cairo (2013) e Ibañez e Zanella (2014), o estresse é responsável por provocar certas alterações nos indivíduos, a fim de preparar o organismo para enfrentar ou superar as fontes de pressão excessivas às quais está submetido. Quando não há um equilíbrio do organismo em relação às pressões psíquicas do meio e à estrutura psíquica do indivíduo, instala-se um quadro de estresse.

Lipp (2000) utiliza uma abordagem cognitivo-comportamental e distingue o estresse em duas formas: o distresse e o eustresse. O primeiro, considerado o estresse negativo, ocorre a nível excessivo ou insuficiente. Pode ser percebido quando o sujeito é incapaz de suportar as exigências excessivas do meio por um longo período de tempo ou, por outro lado, quando ocorre a monotonia, decorrente de uma exigência muito inferior à capacidade do indivíduo. Já o segundo é considerado o estresse positivo, da motivação, superação, realização e vitória, proveniente do processo de aprendizagem. Se dá, geralmente, diante de desafios superados, que causam certa excitação e alegria no indivíduo.

A resposta do organismo diante da exposição a agentes estressores foi classificada por Selye, em 1936, como *General Adaptation Syndrome*, traduzido para o português como Síndrome Geral de Adaptação (SGA), sendo dividida em três fases: alerta, resistência e exaustão.

Para Lipp (2003), a primeira fase é considerada positiva, pois tem uma reação curta: a partir do momento em que o organismo consegue se livrar do agente estressor ou aprende a lidar com ele, os sintomas desaparecem, a adrenalina é eliminada e o indivíduo volta a restaurar seu equilíbrio (homeostase), sem carregar danos para a saúde. Por outro lado, caso o estímulo permaneça por um longo período ou o organismo não consiga adaptar-se ao estressor, o estresse evolui para as fases seguintes.

Ao seguir, para a fase da resistência, o organismo passa a utilizar as reservas de energia para restaurar a homeostase. Obtendo sucesso, retorna à normalidade; caso contrário, torna-se vulnerável ao aparecimento de sintomas um pouco mais intensos e até mesmo a algumas doenças. O aumento do desgaste para atingir a adaptação pode acarretar em alguns danos para o organismo, como cansaço, desgaste físico, insônia, perda de memória imediata (lapsos), dificuldade na concentração, alterações no apetite, desânimo, irritabilidade excessiva e supressão de algumas funções relacionadas ao comportamento sexual, como a diminuição da libido (LIPP, 2003).

Com a persistência dos estímulos, o indivíduo entra na fase de exaustão, onde já se esgotaram as energias do organismo e ele não consegue mais alcançar a adaptação. Nessa fase, ocorre uma queda na imunidade, e com isso, a suscetibilidade a doenças mais graves aumenta. Segundo Peres (2008), nessa terceira fase ocorre a quebra do equilíbrio do organismo e o agravamento de todos os sintomas, devendo o indivíduo buscar ajuda profissional e psicológica. Depressão, medo, ansiedade, sensação de incompetência em todas as áreas, náuseas, problemas estomacais, úlceras, insônia, irritabilidade extrema, tonturas e enfarte são alguns dos sintomas que podem ser comumente identificados no indivíduo que se encontra na fase de exaustão.

Com base no modelo trifásico, desenvolvido por Selye e anteriormente citado, Lipp (2000) padronizou o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos, no qual identificou a existência de uma quarta fase, denominada quase-exaustão. Essa fase está situada entre a resistência e a exaustão, e se caracteriza da seguinte forma: o organismo já não consegue mais reestabelecer a homeostase, suas defesas começam a ceder e ocorre um enfraquecimento do indivíduo, que não resiste mais ao estressor e começa a se tornar vulnerável a algumas doenças, embora não tão graves quanto na fase de exaustão. Esse período nada mais é do que a transição de uma fase para outra, onde o indivíduo não é capaz de manter a resistência e os sintomas começam a se agravar, porém ainda se manifestam com menor intensidade quando comparados à última fase do estresse.

2.2 Agentes estressores

Conforme abordado por Arantes e Vieira (2001), ao trazer o conceito do estresse a nível biológico, Hans Selye encontrou muita resistência, sob argumentos de que o termo era muito abstrato. Além disso, a palavra se popularizou e alcançou o senso comum, sendo usada indiscriminadamente tanto para a definição do agente que provoca a síndrome de adaptação como para a reação do organismo quando exposto ao estímulo do agente agressor. Por esse motivo, Selye (1936) utilizou o termo estressores para definir os agentes que desencadeiam a síndrome (causa), e estresse para o estado do organismo diante dos estressores (consequência).

Os agentes estressores podem ser agrupados em três tipos: acontecimentos vitais (*life-events*), acontecimentos diários menores e situações de tensão crônica. Os primeiros, conforme Holmes e Rahe (1967), também são chamados de eventos de vida estressores, e se dividem em dependentes e independentes. Os *life-events* dependentes são aqueles que dependem da forma como o indivíduo se coloca frente às situações da vida, como se relaciona e como se comporta. Já os independentes são aqueles que ocorrem sem que haja nenhuma participação do indivíduo e estão fora do seu alcance, como a morte de um ente querido.

Casamento, separação, mudança de emprego, nascimento de um filho, são exemplos de eventos muito importantes na vida, que podem gerar certa resposta ao estresse. Os sintomas de desadaptação diminuem ou desaparecem com a remoção ou afastamento do evento de vida estressor. Existem, também, os eventos de vida traumáticos, que não podem ser confundidos com os *life-events*, pois estes, por sua vez, geram danos que podem perdurar por anos, mesmo após o afastamento do agente estressor que os originou. Normalmente, esses eventos incluem o comprometimento da integridade física do indivíduo ou de alguém próximo a ele, como sofrer um grave acidente (HOLMES; RAHE, 1967).

Dentro do segundo grupo de agentes estressores estão os acontecimentos diários menores, onde se encontram as situações cotidianas, tais como: enfrentar o despertador, aguardar em filas, perder objetos, atrasar-se, deparar-se com engarrafamentos no trânsito, entre outros. Para Margis et al. (2003, p. 2), tais acontecimentos, muitas vezes, carregam uma

importância maior do que os eventos de vida estressores, uma vez que dependem da frequência em que ocorrem. Sua repetição diária pode causar efeitos nocivos ao organismo, pois a resposta ao estresse atinge efeitos biológicos e psicológicos negativos e contínuos.

Por fim, o terceiro grupo inclui situações de tensão crônica, onde o estresse gerado é intenso e persiste por longo período. Margis et al. (2003, p. 2) mencionam como exemplo um relacionamento conjugal conturbado onde existem frequentes agressões físicas ou verbais, que podem gerar danos mais profundos ao indivíduo.

Já as respostas aos agentes estressores se mostram muito individuais. Por não ser uma doença, e sim uma resposta inespecífica do organismo, o estresse pode variar de pessoa para pessoa, de acordo com a forma com que cada um se relaciona com o meio e com as situações que se apresentam. Rossi (2006) destaca que o estresse possui o lado positivo e o lado negativo. De certa forma, faz com que o indivíduo se mantenha alerta e possa aproveitar a situação para aprender a lidar e valorizar certos acontecimentos da vida; mas, por outro lado, caso tenha exigências superiores ao alcance do indivíduo, a incapacidade de adaptar-se torna-o prejudicial.

A partir da avaliação particular dos estímulos, o indivíduo pode classificá-los como relevantes ou desagradáveis, e determinar o quanto isso o afeta. Dessa forma, a resposta ao estresse depende das características pessoais do indivíduo e da influência externa do meio em que se encontra. Essa resposta abrange três níveis: cognitivo, comportamental e fisiológico. De acordo com Margis et. al (2003), a soma dos três aspectos visa à percepção dos estímulos, análise das informações disponíveis e a busca da melhor solução com base em condutas adequadas, preparando o organismo para agir de forma eficaz.

Conforme aponta Fontana (1991), a nível cognitivo, o estresse pode afetar o organismo dificultando a concentração e a atenção, aumentando o índice de erros, causando um atraso na resposta a estímulos e atingindo de forma negativa também a memória. A nível comportamental, percebe-se a diminuição do interesse e do entusiasmo, problemas relacionados ao sono, absenteísmo (ausência ou afastamento do trabalho), queda dos níveis de energia e disposição e, em casos mais graves, início ou aumento do consumo de drogas e comportamentos suicidas. Por fim, a nível fisiológico, ou emocional, o excesso de estresse contribui para o aparecimento do quadro de depressão, diminuição da autoestima, aumento das tensões psicológicas e pequenas mudanças nos traços de personalidade.

2.3 Fatores de pressão no meio estudantil

Everly Jr. e Lating (2019), através de pesquisas, comprovaram que o excesso de estresse pode repercutir em efeitos danosos para a saúde física e mental do ser humano, influenciando diretamente a sua produtividade. O estresse é inevitável na vida das pessoas, pois está presente em qualquer situação que exija adaptação da mente e do corpo. Com o estudante, não se faz distinção. O período acadêmico exige uma série de adaptações, que podem incorrer em estresse por si só, fora as situações externas que o acadêmico vive, que somam no seu dia a dia e contribuem para o aumento da chance de aparecimento dessa resposta do organismo.

Conforme aponta Avancini (2019), ao ingressar no ensino superior, o jovem geralmente acredita que o vestibular será a sua maior preocupação. No entanto, ao passar dessa fase, ele se depara com uma série de outras responsabilidades, que irão lhe tomar tempo e exigir adaptações. Entre elas, destaca-se o nível de dificuldade das disciplinas, o aumento da exigência de leituras, trabalhos extracurriculares, avaliações com grau de dificuldade superior ao até então encontrado na escola, exigência de uma postura mais madura e responsável, com maior autonomia, relacionamento interpessoal com professores e colegas, as pressões e cobranças por um bom desempenho, dúvidas com relação ao futuro profissional e, em muitos casos, adaptação financeira e fora da casa dos pais.

Ainda de acordo com Avancini (2019), o medo do desemprego e as incertezas com relação à escolha profissional são fatores que geram muita ansiedade em acadêmicos, especialmente aos que estão concluindo suas formações ou cursando especializações, uma vez que, diante de anos de esforço e dedicação, não encontram boas perspectivas de inserção profissional, ou mesmo reconhecimento e valorização. Muitos sintomas de transtorno de ansiedade e depressão podem surgir nesse cenário, quando somados ainda com a auto cobrança por resultados, pressões do cotidiano, queda no rendimento acadêmico e outros problemas pessoais.

2.4 Síndrome de Burnout e Coping

Associada aos fatores estressores das atividades profissionais, surge a Síndrome de Burnout, um distúrbio psíquico de caráter depressivo que atinge diversos trabalhadores, das mais diversas áreas, e que está relacionado ao estresse provocado por condições desgastantes

de trabalho, clima organizacional, realização profissional, dentre outros. Também conhecida como Síndrome de Esgotamento Profissional, foi definida por Freudenberger (1974) como um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional.

A Síndrome de Burnout geralmente acaba sendo desenvolvida em contextos onde há períodos de esforço excessivo no trabalho, com pequenos ou ausentes intervalos para recuperação. De acordo com os autores Maroco e Tecedor (2009), historicamente, o Burnout surgiu associado às profissões que tinham uma relação de ajuda, ou seja, médicos, enfermeiros, advogados e professores. Posteriormente, verificou-se que não havia motivos para restringir a síndrome apenas a estas profissões. O conceito ampliou-se, então, para todos os segmentos profissionais, inclusive àqueles que não se trata de profissões propriamente ditas, mas que partilham muitas características em comum com essas, como por exemplo as mães de tempo inteiro e os estudantes.

Observando esta característica, os autores supracitados investigaram a existência do Burnout em estudantes, através da Escala de Burnout de Maslach para Estudantes, adaptação da *Maslach Burnout Inventory*, desenvolvida por Maslach (1996). Os resultados encontrados apontam que grande parte dos estudantes são afetados pelos sintomas de exaustão e descrença (estágio mais elevado e mais sutil do Burnout, respectivamente), e os índices de alunos em eficácia (ausência do Burnout) ficaram abaixo do aceitável. Com o estudo, pode-se observar que a maioria dos estudantes da amostra sofre de estresse e exaustão física e emocional.

Conforme apontam, ainda, Maroco e Tecedor (2009), a população estudantil, face às pressões sociais e profissionais que sofre relativamente ao financiamento dos estudos, aproveitamento escolar e relacionamento com professores e colegas, apresenta-se como uma população onde a ocorrência de Burnout poderá limitar fortemente tanto o bem-estar psicossocial quanto o rendimento escolar dos estudantes.

Já Coping, de acordo com Bachion *et al.* (1998), tem a ver com o jeito que cada pessoa desenvolve um padrão de resposta individual para situações problemáticas, dependendo do sucesso ou insucesso em experiências passadas e na situação presente. A maneira como cada indivíduo lida com as situações problemáticas é chamada de *coping*. Para o referido autor, trata-se do modo usual do indivíduo lidar com problemas ou situações incomuns. É o conjunto de processos ou mecanismos através dos quais é restabelecido o equilíbrio psicológico e fisiológico. Algumas vezes, o coping é referido como esforços cognitivos e comportamentais para dominar, tolerar ou reduzir as demandas de estresse. De qualquer forma, esses esforços envolvem processos conscientes e inconscientes.

3 METODOLOGIA

Quanto aos procedimentos técnicos, foi realizada uma pesquisa do tipo *survey*, com a finalidade de identificar a presença de estresse nos acadêmicos dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da uma universidade comunitária gaúcha. No que diz respeito à pesquisa do tipo *survey*, conforme Forza (2002), ela avalia uma amostra da população por meio da coleta de dados de forma individual. O instrumento utilizado como forma de se obter dados para esse tipo de pesquisa, geralmente, é o questionário estruturado.

Quanto à forma de abordagem do problema, trata-se de uma pesquisa quantitativa e qualitativa. Segundo Collis e Hussey (2005), o fator que determina a escolha do processo vai ao encontro do propósito de pesquisa adotado pelo pesquisador. As pesquisas podem ser quantitativas ou qualitativas, porém em pesquisas que visam ao estudo de fenômenos, haverá uma combinação quantitativa-qualitativa de dados, sendo que o equilíbrio dependerá das exigências do pesquisador e do objetivo geral da pesquisa. Para Minayo e Sanches (1993), uma pesquisa quantitativa está a nível de realidade e tem como objetivo analisar dados, indicadores e algumas tendências que podem ser observadas. Por outro lado, a abordagem qualitativa atua em valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões.

Já em relação aos objetivos, este estudo se constitui de uma pesquisa descritiva. De acordo com Collis e Hussey (2005), esse tipo de pesquisa é utilizada para identificar as características de uma determinada questão ou problema, analisando o comportamento dos fatos. Segundo Beuren (2006), o foco de uma pesquisa descritiva é a descrição de algumas características de determinada população, ou a verificação de certas relações entre as variáveis apresentadas, o que pode ser realizado através de técnicas de coleta de dados padronizadas.

Visando a atender ao objetivo proposto, a coleta de dados foi realizada a partir de um questionário estruturado como base para obtenção de dados e informações pertinentes dos respondentes, relacionados ao assunto da pesquisa. O questionário foi elaborado com base nos estudos já existentes de Sillas (2011) e Succar Junior (2012), e adequadamente adaptado ao foco desta pesquisa, isto é, ao ambiente acadêmico. Os dados levantados foram tabulados utilizando a ferramenta do Microsoft Excel, e analisados em alinhamento com as informações agregadas no referencial teórico.

4 REALIZAÇÃO DA PESQUISA E ANÁLISES

4.1 Seleção da amostra e tabulação dos dados

O questionário foi aplicado, de forma presencial, a grupos de estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional. A coleta de dados ocorreu nas salas de aula, dentro das dependências da universidade, em horário de estudo dos alunos. As salas, disciplinas e horários foram escolhidos de forma aleatória, porém com cuidado para que fosse obtido um número semelhante de respondentes entre os quatro cursos estudados.

Após o recolhimento dos questionários, os mesmos foram codificados para posterior tabulação. Da mesma forma, as perguntas e respostas também foram numeradas de acordo com a quantidade de alternativas disponíveis em cada questão. As respostas foram repassadas ao Microsoft Excel, onde foi possível organizar os dados e realizar as análises dos mesmos, a partir da contagem da marcação das alternativas numeradas.

O questionário utilizado foi adaptado a partir dos utilizados de Sillas (2011) e Succar Junior (2012). Cada questionário era composto 20 questões objetivas, e está dividido em três partes. Na primeira parte (questões 1 a 6), estão contidas as informações pessoais dos respondentes, tais como gênero, idade, renda, situação conjugal, dentre outros. Na segunda parte (questões 7 a 17), estão apresentadas as informações de caráter acadêmico, profissional e de percepção pessoal de cada respondente com relação ao estresse. Nesta subdivisão, também constam algumas questões relacionadas à satisfação do estudante no ambiente acadêmico e aos fatores de pressão que podem se apresentar neste contexto.

Por fim, na terceira parte (questões 18 a 20), constam os sintomas que verificam a existência de estresse, os quais foram subdivididos entre as três questões, tomando como base o Inventário dos Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), a partir do qual é possível identificar em qual fase de estresse o estudante se encontra.

Após a aplicação dos questionários, obteve-se um total de 228 respondentes, dentre eles 58 estudantes de Ciências Contábeis, 53 estudantes de Administração, 59 estudantes de Ciências Econômicas e 58 estudantes de Comércio Internacional. De caráter geral, obteve-se uma quantidade muito semelhante de respondentes do gênero feminino e do gênero masculino, em sua maioria com idades entre 18 e 25 anos, com renda média de 1 a 5 salários mínimos, solteiros, sem filhos e que moram acompanhados de outras pessoas.

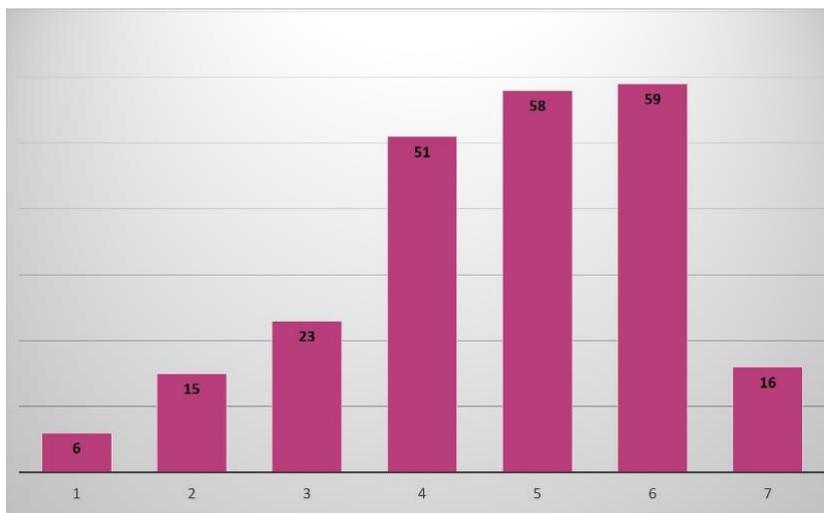
Na segunda parte do questionário, obteve-se dados relacionados à situação dos estudantes no curso e às atividades diárias deles. A maioria dos respondentes já se encontra nos semestres finais dos seus cursos, totalizando aproximadamente 47%. Cerca de 41% já passaram ou estão se aproximando da metade do curso, e os demais 12% ainda se encontram nos semestres iniciais. Apesar disso, a grande maioria dos respondentes (82%) não está desenvolvendo o trabalho de conclusão de curso. Apenas 18% dos respondentes estão desenvolvendo suas monografias, sendo que 11% estão no Projeto de TCC I e os demais 7% estão desenvolvendo o TCC II.

Verificou-se, ainda, que a maioria dos respondentes trabalha durante o dia, sendo 82% assalariados, 10% donos de negócio próprio e 4% indicaram realizar outras atividades. Apenas 3% dos respondentes afirmam somente estudar, o que pode confirmar a hipótese de que a maioria dos estudantes dos cursos pesquisados trabalha durante o dia e estuda à noite, mantendo uma rotina que pode, a longo prazo, se tornar estressante e cansativa.

4.2 Percepção do nível de estresse e desempenho

Ainda na segunda parte do questionário, obteve-se respostas relacionadas à percepção do próprio estudante com relação ao nível de estresse que sente ao final do dia, e como isso pode o prejudicar nos estudos. Obteve-se, também, alguns dados relacionados a possíveis fatores que levariam tais estudantes a trancar o curso, de que forma eles organizam o seu tempo e algumas atividades de lazer que praticam. Os pesquisados foram questionados, ainda, ao que diz respeito ao seu nível de satisfação com colegas, professores e coordenadores do curso, bem como os fatores de pressão que enfrentam com relação à família, empresa ou sociedade.

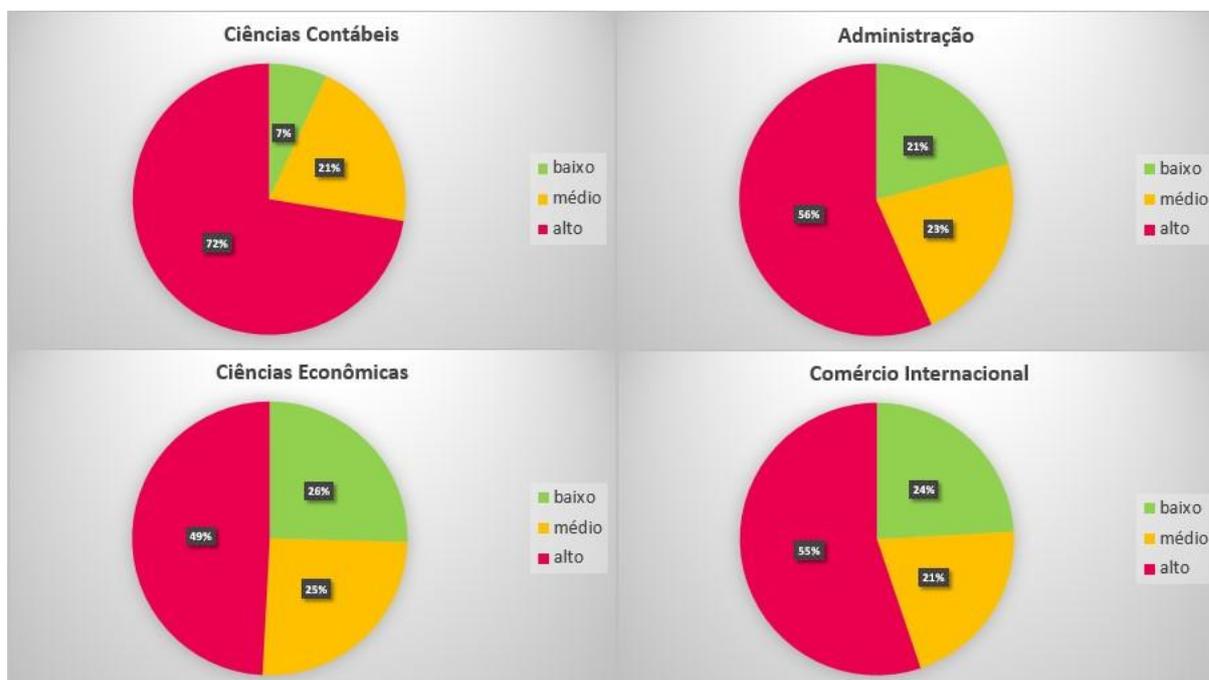
Figura 1 – Percepção do nível de estresse



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Analisando individualmente a questão 11, que diz respeito à percepção do estresse de acordo com o próprio estudante, apresentada na Figura 1, verificou-se que, em uma escala de 1 a 7, a maioria deles se classifica nos níveis 5 e 6. Agrupando-se todos os resultados obtidos nesta questão, observou-se que a média da amostra ficou em 4,67, sendo que seu desvio padrão ficou em 1,44.

Figura 2 – Maiores níveis de estresse por curso



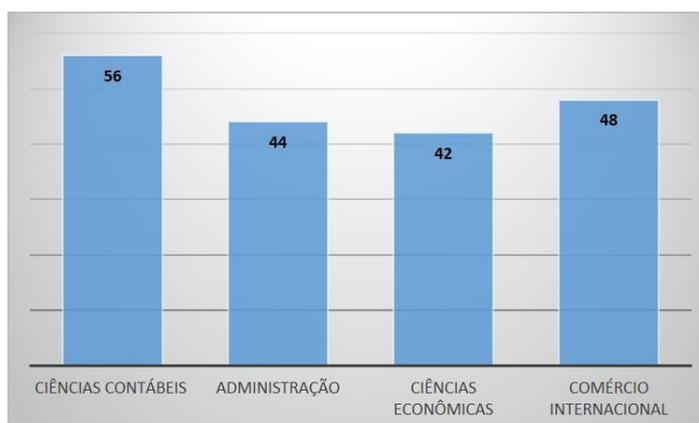
Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Ao analisar isoladamente as marcações dos níveis 5 a 7, relacionando-as com os cursos a que pertencem os respondentes, foi possível verificar que os maiores índices de estresse encontrados foram nos estudantes do curso de Ciências Contábeis, conforme está demonstrado na Figura 2, seguido pelos estudantes dos cursos de Administração, Comércio Internacional e, por último, Ciências Econômicas.

Vale salientar que estes dados refletem como os respondentes se sentem, ou seja, é uma questão de percepção pessoal e não se trata ainda de uma análise científica do nível de estresse de cada um. Mais adiante, na análise das questões 18 a 20, serão trazidos novos dados que dizem respeito às fases de estresse dos respondentes, levando em consideração os sintomas apresentados por Lipp (2003) como indicadores de estresse.

Seguindo para a pergunta 12, que questionava ao estudante como ele sente os impactos do estresse com relação à sua frequência, sua atenção e seu desempenho nas aulas, também em uma escala de 1 a 7, verificou-se que a maioria dos estudantes se sente muito prejudicado, em níveis acima de 5, representando mais de 83% da amostra. A maior parte dos respondentes sente-se prejudicado em nível 6, seguido pelo nível 7, ou seja, mais de 65% da amostra afirma que se sente altamente prejudicado em dias em que se encontra sob estresse.

Figura 3 – Maiores níveis em que se sentem prejudicados: divisão por cursos



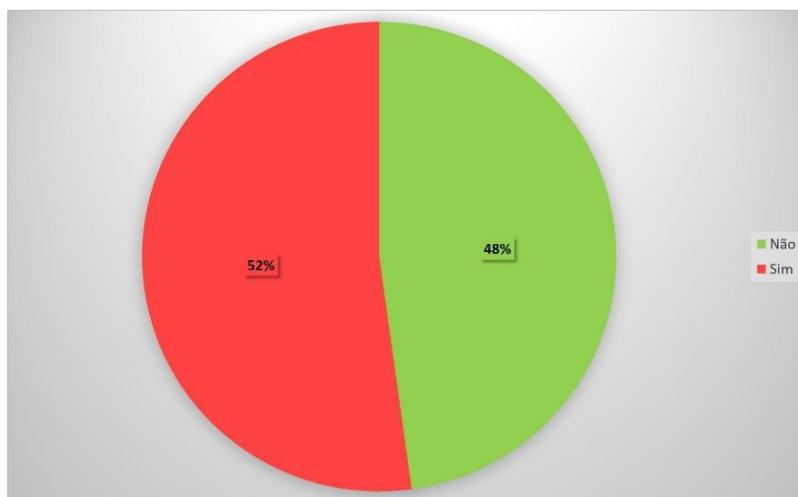
Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Com relação às análises individuais, não houve grandes divergências com relação ao total da amostra, isto é, para todos os cursos, a maioria dos respondentes relataram que se sentem altamente prejudicados pelo estresse, concentrando suas respostas nas alternativas 5 a 7. A Figura 3 analisa os 190 estudantes que assinalaram os níveis mais altos (5 a 7),

subdivididos por cursos, e mostra que os respondentes do curso de Ciências Contábeis se apresentaram em maior número, embora os demais se mostrem distribuídos em quantidades muito próximas.

Problemas financeiros, falta de tempo, falta de identificação profissional e altas pressões são alguns fatores que podem causar certa preocupação em estudantes, gerando assim uma situação de estresse, que demanda energia e adaptações, podendo influenciar os estudantes a desistir ou trancar seus cursos. Por esse motivo, a questão 13 faz um levantamento de quantos estudantes já pensaram nessa possibilidade e quais seriam os motivos mais comuns.

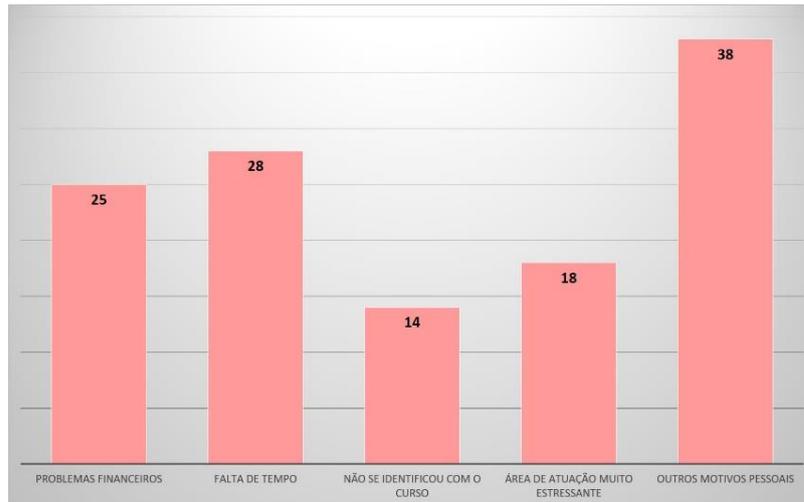
Figura 4 – Possibilidade de desistência ou trancamento do curso



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Como pode ser observado na Figura 4, pouco mais da metade da amostra pesquisada já pensou em desistir ou trancar o curso. Os motivos são dos mais variados e, conforme apresentado na Figura 5, a alternativa mais marcada entre os respondentes foi “motivos pessoais”, o que sugere que a maioria dos casos diz respeito a outros motivos além dos destacados nas demais alternativas, que também apareceram em número significativo.

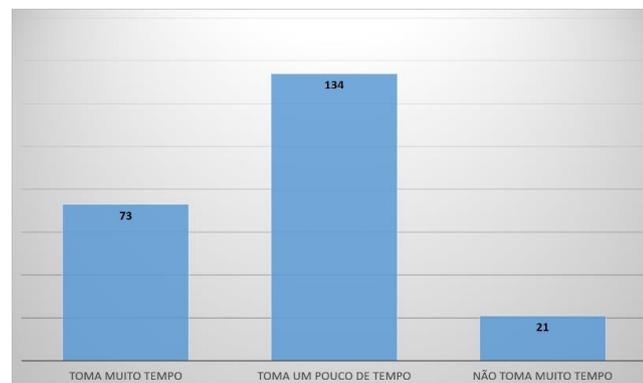
Figura 5 – Motivos de desistência ou trancamento do curso



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Observando os motivos que levariam os estudantes a trancar ou desistir dos seus cursos, além de outros motivos pessoais, a alternativa que mais se destacou foi a falta de tempo, seguida por problemas financeiros, o que representou 23% e 20% dos casos, respectivamente. Logo adiante, segue a percepção de que a área de atuação seria muito estressante e, por fim, os casos em que o estudante não se identificou com o curso estudado.

Figura 6 – Tempo ocupado pelos estudos fora da universidade



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

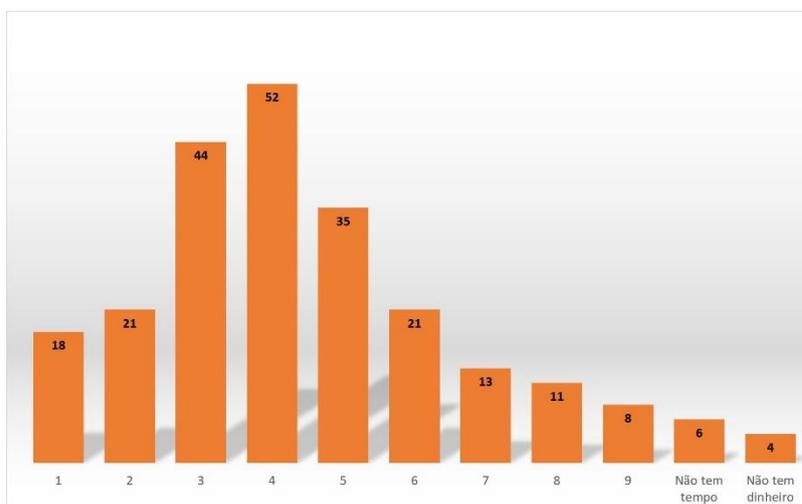
Seguindo com as análises, observa-se os resultados da questão 14, que questionava ao estudante se ele considera que os estudos tomam muito o seu tempo fora da universidade. Essa pergunta foi elaborada levando-se em consideração a existência de tarefas e alguns trabalhos extracurriculares. Quanto às respostas obtidas, conforme apresentado na Figura 6, observou-se que 59% dos respondentes aponta que os estudos tomam um pouco de tempo fora

da universidade, 32% consideram que os estudos tomam muito seu tempo e apenas 9% indicam que as tarefas extracurriculares não tomam muito tempo.

A gestão do tempo, em especial para quem trabalha e também estuda, é muito importante para que se mantenha uma qualidade de vida adequada. Neste contexto, salienta-se a importância das atividades de lazer, sejam elas quais forem, uma vez que o ser humano também necessita de descanso e prazer para que siga desenvolvendo suas atividades cotidianas em perfeita harmonia. É importante que o indivíduo reserve um tempo para si para diminuir as chances de desenvolver doenças relacionadas ao estresse.

Assim sendo, elaborou-se a questão 15, a fim de apurar qual a média de atividades de lazer praticadas pelos pesquisados no último mês, sem considerar, em última análise, quais são especificamente.

Figura 7 – Quantidade de atividades de lazer praticadas no último mês



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

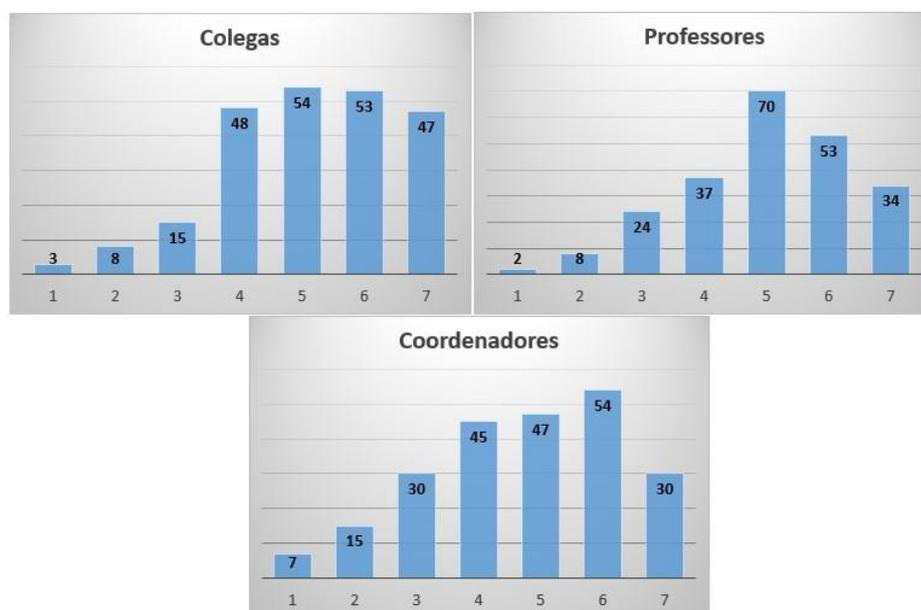
De acordo com a Figura 7, a maioria dos respondentes praticou entre 3 e 5 atividades de lazer no último mês, o que é muito positivo, pois a quantidade nem sempre é mais significativa do que a qualidade. Isto é, mesmo que não tenham sido praticadas várias atividades diferentes, o que merece destaque é que todos os respondentes assinalaram pelo menos uma atividade de lazer.

Para os 10 casos que assinalaram as opções “não tenho tempo” ou “não tenho condições financeiras”, observou-se que os mesmos marcaram, ainda assim, algumas opções de lazer. Acredita-se, portanto, que os mesmos não tenham compreendido corretamente a questão ou que tenham considerado uma gama maior de atividades que gostariam de realizar.

4.3 Satisfação no ambiente acadêmico e fatores de pressão

As duas últimas perguntas da segunda parte do questionário dizem respeito ao nível de satisfação dos respondentes com relação ao relacionamento com colegas, professores e coordenadores do curso e aos fatores de pressão que podem enfrentar com relação à família, mercado de trabalho ou à sociedade em geral. No primeiro caso, os níveis de satisfação são crescentes, sendo 1 insatisfeito e 7 muito satisfeito, e no segundo caso os fatores de pressão são decrescentes, sendo que 1 representa muito pressionado e 3 representa pouco pressionado.

Figura 8 – Nível de satisfação com relação ao relacionamento interpessoal



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

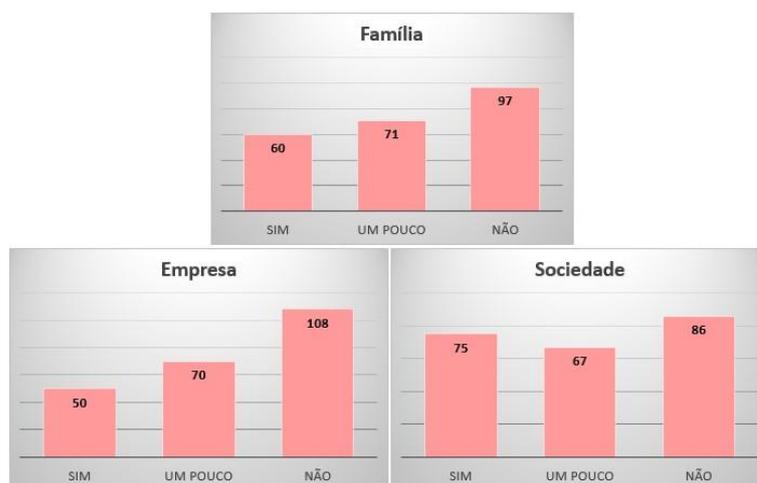
Observando-se de forma geral os dados apresentados na Figura 8, nota-se que o nível de satisfação da maioria dos respondentes com relação ao relacionamento interpessoal

concentra-se entre 4 e 7. Por motivos de conveniência, esta questão não será analisada individualmente (por cursos), apenas de modo geral.

Com relação aos colegas, grande parte dos respondentes se sente mais satisfeito do que insatisfeito, uma vez que 89% das respostas concentram-se entre os níveis 4 e 7. Com relação aos professores, o nível de satisfação também se mantém alto, e pode ser observado que a maioria das respostas se encontram entre os níveis 5 e 6. Neste caso, 54% dos respondentes apresentaram os níveis mais elevados de satisfação.

Por fim, com relação aos coordenadores dos cursos, os níveis de satisfação ficam concentrados entre os níveis 4 e 6, podendo ser observado um empate entre os níveis 7 e 3, o que mostra a opinião dos respondentes bem dividida neste caso. De qualquer forma, de modo amplo, os níveis de satisfação dos respondentes com o relacionamento interpessoal dentro da universidade se mostrou bem positivo, uma vez que, em todos os casos, a maior parte da amostra se encontra mais satisfeita do que insatisfeita.

Figura 9 – Fatores de pressão externos



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Ao longo de uma graduação, o estudante pode enfrentar muitos fatores de pressão, dentre eles a cobrança da família para a conclusão dos estudos com êxito, a cobrança do mercado de trabalho por um bom currículo ou até mesmo as cobranças da sociedade em geral, no que diz respeito a experiências, diplomas e especializações. De acordo com a percepção

dos respondentes dos quatro cursos pesquisados, obteve-se as respostas apresentadas na Figura 9.

No que diz respeito às pressões familiares, 26% apontam que se sentem bastante pressionados, 31% percebem que existe um pouco de pressão, enquanto 43% dos respondentes afirmam não se sentir pressionados. Percebe-se que o número de respondentes que sentem maior pressão familiar (em soma, 57%) ultrapassa a metade da amostra, o que representa que este tipo de pressão é predominante neste caso.

Seguindo para as pressões advindas das empresas, as diferenças apresentam-se ainda maiores. Enquanto 22% dos respondentes sente-se pressionado pelas empresas a concluir os estudos com êxito, mais da metade deste número não sente esta mesma pressão, o que representa 47% da amostra. Em meio a isso, os 31% restantes sentem-se um pouco pressionados neste contexto empresarial.

Finalmente, no que diz respeito à sociedade em geral, os números se aproximam, e percebe-se que cerca de 33% dos respondentes afirmam sentir-se pressionados pela sociedade, enquanto 38% afirmam não sentir nenhuma pressão. Os demais 29% sentem pouca pressão, o que reflete uma posição muito semelhante entre as três respostas, não sendo possível afirmar a existência ou não de um ambiente de pressão significativo sentido pela maioria dos respondentes.

Apesar disso, salienta-se a crescente preocupação acerca de estudantes sem perspectiva, com diversas inseguranças com relação ao futuro e relatando crescentes incômodos com relação a uma série de dificuldades e pressões encontradas na sociedade e no mercado de trabalho, além do medo do desemprego, dos problemas financeiros e da auto cobrança, entre outras incertezas que podem ocasionar o aumento da ansiedade, estresse e depressão entre estudantes (AVANCINI, 2019).

4.4 Sintomas de estresse com base no ISSL

O modelo quadrifásico desenvolvido por Lipp (2003) é composto pela fase de alerta, fase de resistência, fase de quase-exaustão e fase de exaustão. A partir das questões da terceira parte do questionário, é possível identificar se a pessoa está ou não sob estresse e, em caso afirmativo, em qual fase se encontra. Caso apresente mais de cinco sintomas nas últimas 24 horas (questão 18), identifica-se que o indivíduo se encontra em fase de alerta. Por sua vez, os indivíduos que apresentarem mais de três e menos de nove sintomas na última semana

(questão 19) podem ser classificados na fase de resistência. A identificação de nove ou mais sintomas na última semana indica a fase de quase-exaustão. Por fim, caso o indivíduo apresente mais de nove sintomas no último mês (questão 20), é identificado na fase de exaustão.

4.4.1 Fase de alerta

Conforme apresentado anteriormente, a presença de mais de cinco sintomas de estresse nas últimas 24 horas indica que o indivíduo se encontra na fase de alerta. Após a tabulação das respostas obtidas por meio da questão 18, verificou-se que, levando em consideração toda a amostra pesquisada, 16% dos respondentes se enquadram nesta fase.

Figura 10 – Número de sintomas identificados nas últimas 24 horas

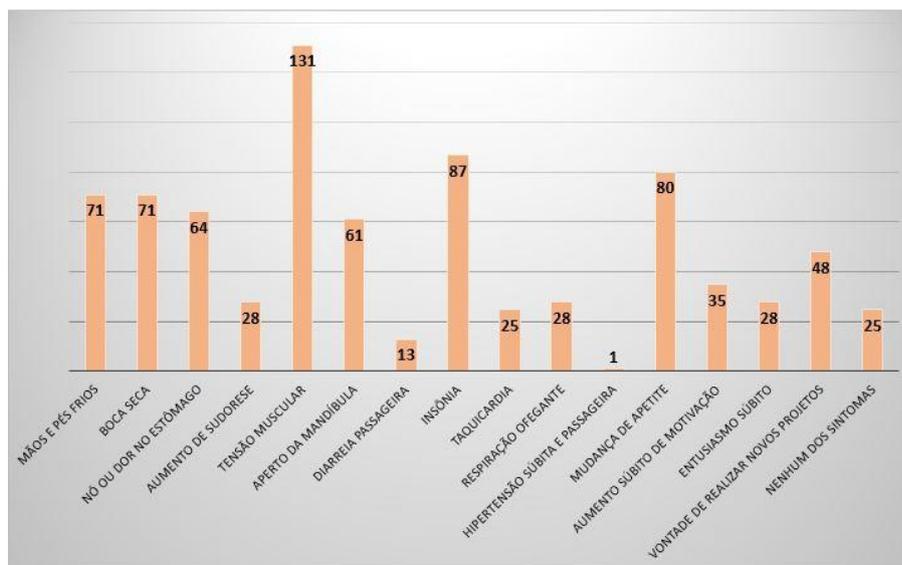


Fonte: Elaborado pelos autores

Conforme pode ser verificado na Figura 10, a maioria dos respondentes apresentou entre um e cinco sintomas nas últimas 24 horas, o que não representa alerta. Pode-se verificar,

ainda, que 25 respondentes não apresentaram nenhum sintoma (representado no gráfico na coluna 16), o que representa, em soma, que aproximadamente 84% dos estudantes pesquisados não estão em fase de alerta. Do restante, verificou-se que 37 respondentes apresentaram mais de cinco sintomas, sendo que o máximo relatado foram 12 sintomas.

Figura 11 – Sintomas mais comuns identificados nas últimas 24 horas



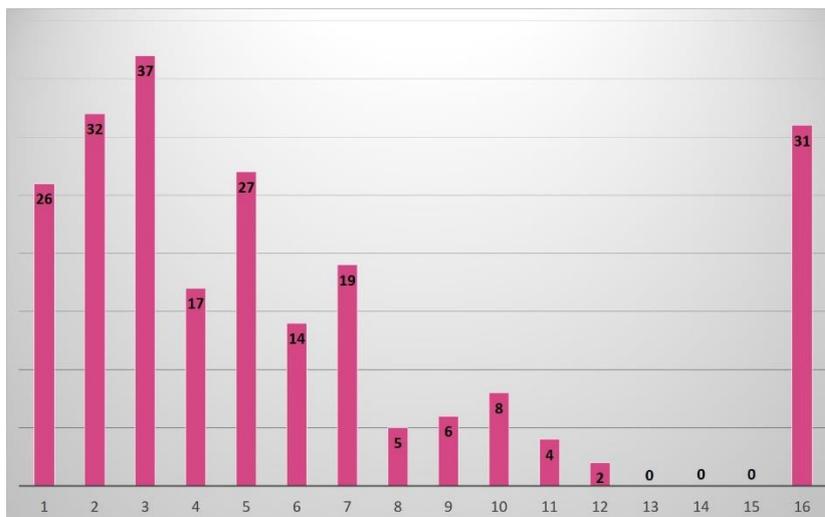
Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

De acordo com os dados apresentados na Figura 11, o sintoma mais comum verificado pelos respondentes foi tensão muscular, o qual foi percebido por 131 estudantes, o que representa 57% dos casos. Depois deste, outros sintomas mais comuns entre os respondentes foram: insônia ou dificuldade para dormir, mudanças de apetite, mãos e pés frios, boca seca, nó ou dor de estômago e aperto da mandíbula, tendo sido identificados por mais de 60 respondentes.

4.4.2 Fase de resistência e quase-exaustão

Por meio da análise das respostas obtidas na questão 19, que dizia respeito aos sintomas identificados pelos respondentes na última semana, foi possível verificar a situação dos estudantes pesquisados no que se refere à segunda e à terceira fase do estresse.

Figura 12 – Número de sintomas identificados na última semana



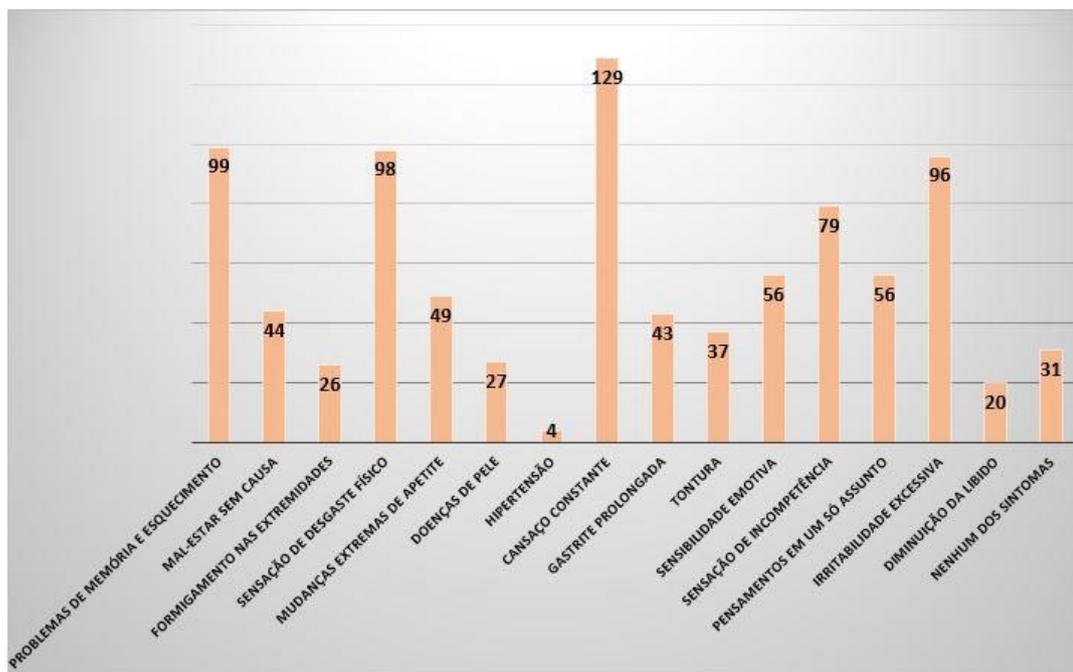
Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

De acordo com o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), a presença de mais de três e menos de nove sintomas na última semana caracteriza que o indivíduo se encontra na fase de resistência, e a presença de nove sintomas ou mais identifica que o mesmo já se encontra na fase de quase-exaustão.

Analisando os dados da amostra representados na Figura 12, pode-se observar que 82 respondentes identificaram mais de três e menos de nove sintomas na última semana, o que indica que eles se encontram na fase de resistência. Isso representa 36% da amostra. Observando-se os pesquisados que relataram mais de nove sintomas, obteve-se o total de 20 respondentes ou, aproximadamente, 9% da amostra (n=228). Assim sendo, destaca-se que 45% dos estudantes pesquisados se encontram entre a segunda e a terceira fase do estresse.

Por outro lado, observou-se que 95 respondentes identificaram não mais de três sintomas e outros 31 não apresentaram nenhum sintoma (representado na coluna 16 do gráfico), o que significa que 55% dos respondentes não se enquadram nestas fases do estresse.

Figura 13 – Sintomas mais comuns identificados na última semana



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

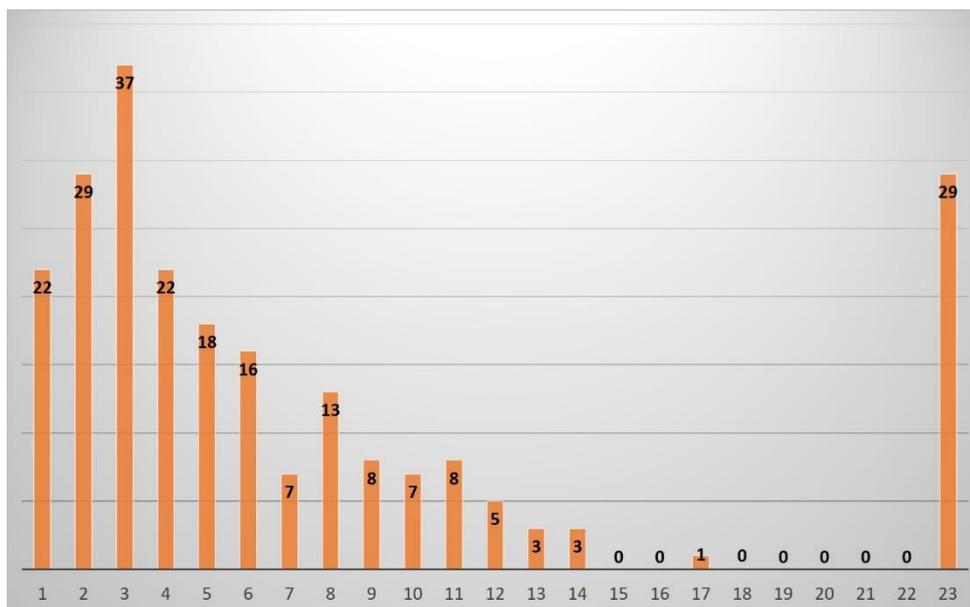
De acordo com os dados apresentados na Figura 13, o sintoma mais comum identificado entre os respondentes na última semana foi cansaço constante, aparecendo em 129 dos 228 casos, o que representa aproximadamente 57% da amostra. Dentre os demais sintomas, os mais perceptíveis foram problemas de memória e esquecimento (99 casos), sensação de desgaste físico constante (98 casos), irritabilidade excessiva (96 casos) e dúvidas de si mesmo ou sensação de incompetência (79 casos).

É possível verificar, ainda, que mais de 40 estudantes pesquisados apontaram sensibilidade emotiva excessiva, pensamentos em um só assunto, mudanças extremas de apetite, mal-estar generalizado sem causa e gastrite prolongada. Os demais sintomas aparecem em menos de 18% dos casos, porém, todos eles foram identificados por pelo menos um respondente.

4.4.3 Fase de exaustão

Por fim, foram analisadas as respostas da questão 20, que apresentava 22 possíveis sintomas a serem identificados no último mês, cuja presença de mais de nove representaria que o indivíduo se encontra na fase de exaustão.

Figura 14 – Número de sintomas identificados no último mês

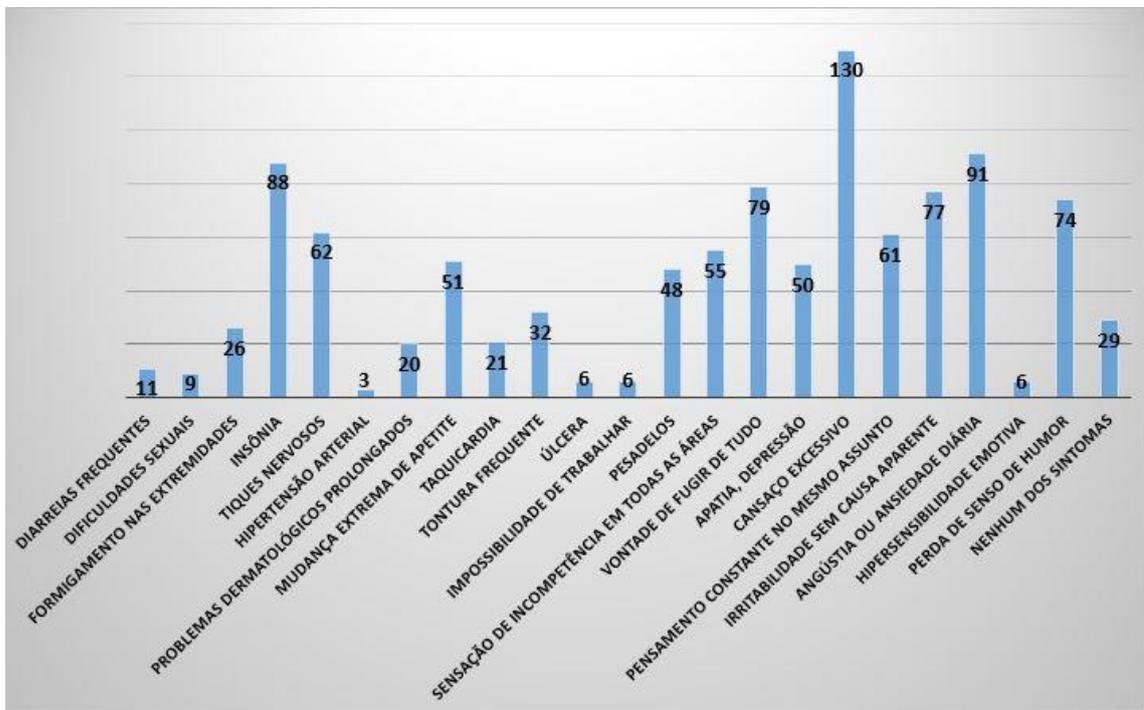


Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Ao observar a Figura 14, identifica-se que a maioria dos estudantes pesquisados apresentou entre um e nove sintomas, o que representa um resultado bastante positivo. Do total da amostra de 228 estudantes, 172 apresentaram no máximo nove sintomas no último mês e, ainda, outros 29 não identificaram nenhum dos sintomas (representado na coluna 16). Estes dados mostram que, aproximadamente, 88% da amostra não se encontra na fase de exaustão.

Por outro lado, observa-se que 27 estudantes se enquadram na última fase do estresse, e precisariam recorrer à ajuda profissional. Este número representa 12% da amostra, o que parece pouco num primeiro momento. No entanto, supondo que este resultado se reflita na totalidade dos estudantes matriculados nos quatro cursos pesquisados, o número de estudantes em fase de exaustão se mostrará bem maior e, conseqüentemente, um tanto preocupante.

Figura 15 – Sintomas mais comuns identificados no último mês



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Observando-se novamente o total da amostra, nota-se que, apesar dos resultados anteriores demonstrarem que a maioria dos estudantes pesquisados não se encontra na fase de exaustão, pode-se observar na Figura 15 que cerca de 11 sintomas de estresse foram identificados em mais de 50 casos. Dentre eles, os mais comuns foram: cansaço excessivo (130 casos), angústia ou ansiedade diária (91 casos), insônia (88 casos), vontade de fugir de tudo (79 casos), irritabilidade sem causa aparente (77 casos), perda de senso de humor (74 casos), entre outros.

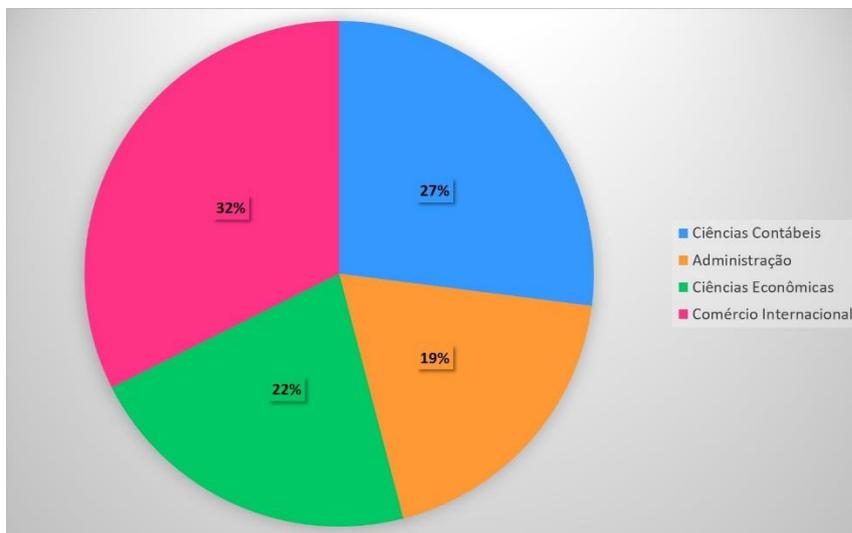
Destaca-se, ainda, que a depressão foi apontada em 50 dos 228 casos, o que representa 22% da presente amostra. Da mesma forma, faz-se observar que, tendo em vista a totalidade dos alunos matriculados nos quatro cursos pesquisados, 22% se revela muitos casos com inclinações a apatia e depressão.

4.4.4 Identificação das fases de estresse por curso

Em última análise, buscou-se observar apenas os estudantes que se enquadram em alguma fase do estresse e subdividi-los de acordo com o curso em que estão matriculados.

Desta forma, é possível identificar se existem grandes diferenças entre os níveis de estresse dos estudantes de cada curso ou se algum deles se destaca entre os demais.

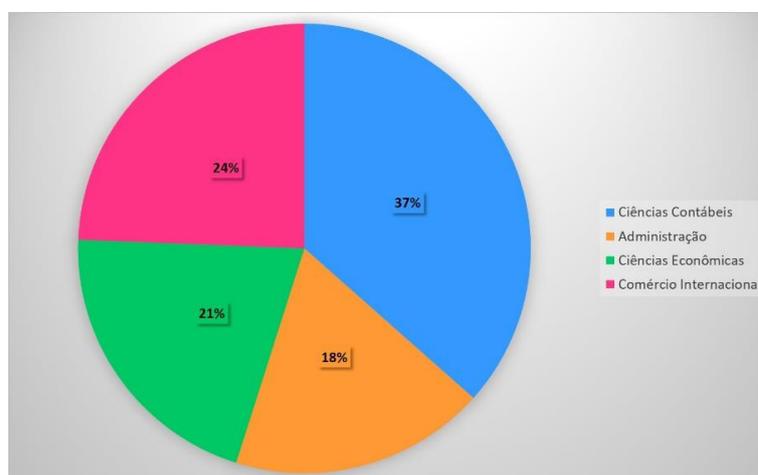
Figura 16 – Estudantes em fase de alerta



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Dentre os estudantes identificados em fase de alerta (37 respondentes), verificou-se que 12 são do Comércio Internacional (32%), 10 são de Ciências Contábeis (27%), 8 são de Ciências Econômicas (22%) e 7 são de Administração (19%), conforme está representado na Figura 16. Diante desses dados, observa-se que a maior parcela de estudantes em fase de alerta encontra-se no curso de Comércio Internacional, embora ainda as diferenças entre os cursos sejam pequenas.

Figura 17 – Estudantes em fase de resistência

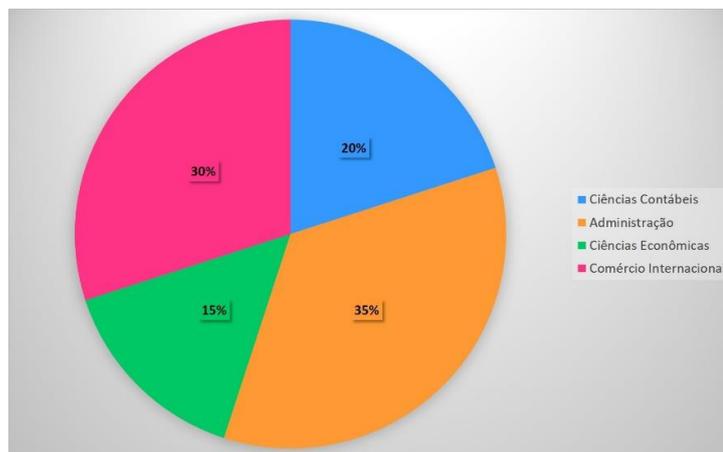


Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

No que diz respeito à segunda fase do estresse, a fase da resistência, identificou-se uma parcela de 82 estudantes do total da amostra. Os resultados apresentados por curso estão dispostos na Figura 17. Como pode ser observado, a maior parte encontra-se no curso de Ciências Contábeis, sendo 30 estudantes, os quais representam 37% da parcela analisada. Em seguida, identificam-se 20 estudantes de Comércio Internacional (24%), 17 estudantes de Ciências Econômicas (21%) e 15 estudantes de Administração (18%).

Da mesma forma como na fase de alerta, nota-se que na fase de resistência os estudantes de Administração continuam em última posição entre os cursos. Os estudantes de Comércio Internacional, que estavam em destaque na primeira fase, passam a ocupar a segunda posição na segunda fase.

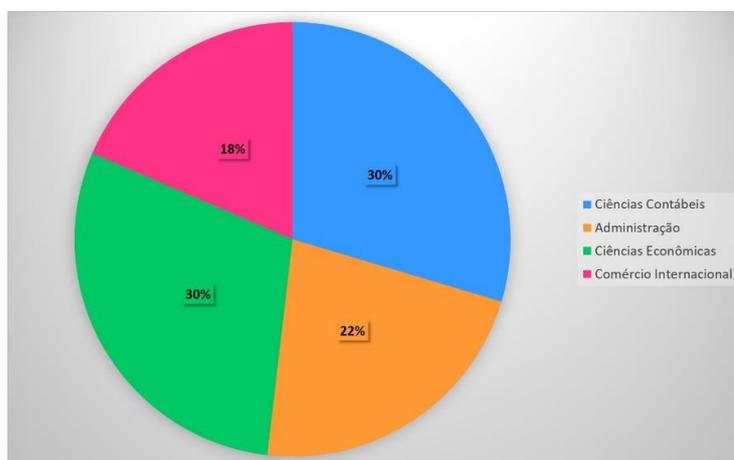
Figura 18 – Estudantes em fase de quase-exaustão



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Na Figura 18, estão apresentados os estudantes que se enquadram na fase de quase-exaustão, que representa o estágio que antecede a última fase do estresse. Ao contrário do identificado até o momento, os estudantes de Administração, que estavam em menor quantidade nas duas primeiras fases, passam a ser maioria nesse estágio. De uma amostra de 20 estudantes em fase de quase-exaustão, 7 são de Administração, o que representa 35% desta parcela. A seguir, observa-se 6 estudantes de Comércio Internacional (30%), que continuam a ocupar a segunda posição entre os cursos. Por fim, aparecem os cursos de Ciências Contábeis, com 4 estudantes (20%), e Ciências Econômicas, com 3 estudantes (15%).

Figura 19 – Estudantes em fase de exaustão



Fonte: Elaborado pelos autores (2019)

Por fim, na análise dos 27 estudantes pesquisados que se encontram em fase de exaustão, identificou-se 8 estudantes no curso de Ciências Contábeis, e igualmente 8 no curso de Ciências Econômicas, cada um representando 30% da parcela analisada. A seguir, identificou-se 6 estudantes em Administração (22%) e 5 estudantes em Comércio Internacional (18%), que passou a ocupar a última posição neste estágio.

Diante das análises, pode ser observado que os cursos não mantêm um comportamento padrão no que diz respeito à predominância do estresse. Em cada fase, os resultados obtidos de acordo com os cursos se comportam de forma diferente e, por esse motivo, não foi possível identificar qual curso possui o maior número de estudantes sob estresse. Pode-se dizer que, com relação aos sintomas, os resultados se mostram bem distribuídos entre os cursos, no entanto, nas análises de percepção pessoal, observou-se que o curso de Ciências Contábeis possui o maior número de estudantes que se percebem entre os níveis mais altos de estresse.

5 CONCLUSÃO

Resultado de uma resposta automática do organismo em busca de equilíbrio frente a um estímulo, o estresse está presente na vida de todas as pessoas, seja em maior ou em menor grau. Em meio às situações cotidianas, adaptações de todo tipo se fazem necessárias e, em resposta a elas, surge o estresse. Tão antigo quanto o próprio homem, o estresse é responsável

por causar uma série de alterações nos níveis hormonais do indivíduo, quando o mesmo é submetido a alguma fonte de pressão excessiva, a fim de buscar restabelecer o equilíbrio interno do organismo. Na ausência de restauração, instala-se um quadro de estresse, que pode evoluir para fases mais complicadas a longo prazo.

Durante a graduação, o estudante é submetido a uma série de adaptações, que podem, em um dado momento, agravar os níveis de estresse do organismo. Dentre os reflexos que podem ser percebidos, está o comprometimento da frequência ou desempenho nas atividades acadêmicas. Tendo em vista esta preocupação, elaborou-se esta pesquisa a elaborou-se essa pesquisa com o objetivo de verificar os níveis de estresse de uma amostra de estudantes de uma universidade comunitária gaúcha.

Após a realização da pesquisa, tabulação dos dados e respectivas análises, foi possível atingir o objetivo proposto. Com base na identificação do estresse a partir da observação dos sintomas característicos, pode-se verificar a presença de estresse entre os estudantes respondentes, de todos os cursos, em uma parcela significativa, distribuída entre as quatro fases.

De caráter geral, 16% dos respondentes enquadram-se em fase de alerta, 36% se enquadram em fase de resistência, 9% estão na fase de quase-exaustão e 12% foram identificados em fase de exaustão. A subdivisão entre os cursos mostrou os resultados bem distribuídos entre as quatro áreas pesquisadas, não sendo possível afirmar qual dos cursos possui o maior número de estudantes sob algum quadro de estresse.

Entretanto, com base na percepção própria de cada respondente com relação ao nível de estresse que sente ao final do dia e de que forma percebe seus prejuízos, os resultados mostraram níveis altos de estresse em todos os casos, mas destacou-se o curso de Ciências Contábeis, onde 72% dos respondentes se sentem esgotados ao final do dia e 97% se sentem altamente prejudicados pelo estresse nas suas tarefas cotidianas.

Uma vez identificado o estresse, o indivíduo pode tomar medidas para combater o problema, a fim de evitar que os sintomas evoluam para as fases seguintes. O primeiro passo é identificar as causas do mesmo, observando os fatores de pressão que podem estar causando tal desequilíbrio. Desta forma, analisa-se as possibilidades de afastamento do agente estressor ou, na inexistência de possibilidades, estuda-se métodos de tratamento ou combate à tensão.

Um dos métodos interessantes em que se fala muito contemporaneamente é a meditação. Pesquisas científicas já comprovaram a eficácia desta prática em problemas relacionados com estresse, ansiedade e depressão, bem como seus benefícios para a saúde e o

funcionamento do cérebro (CORLISS, 2019). A terapia também é indicada nesses casos e traz uma série de benefícios ao indivíduo. Embora os medicamentos continuem sendo o meio mais eficaz para o tratamento de tais quadros, a meditação surge como uma opção para aqueles que desejam evitar os efeitos colaterais dos remédios (LUTZ et al., 2004).

A partir disto, este estudo pode servir como base para pesquisas futuras, no que diz respeito a estudos mais aprofundados sobre o estresse. Como sugestão, pode ser estudado de que forma o estresse pode influenciar o desempenho do estudante, ou mesmo quais seriam as consequências disto para a formação do profissional. Além disto, sugere-se também um estudo aprofundado sobre métodos e técnicas de combate que podem ser utilizadas para reduzir os níveis de estresse a curto e longo prazo.

REFERÊNCIAS

ARANTES, Maria Auxiliadora de Almeida Cunha; VIEIRA, Maria José Femeias. **Estresse**. 3 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

AVANCINI, Marta. Alunos de ensino superior enfrentam ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos. **Revista Ensino Superior**, São Paulo, n. 237, 2019.

BACHION, Maria Márcia *et al.* Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 2, n. 1, p. 33-39, 1998.

BALLONE, Geraldo Jose. **Estresse e trabalho**. Disponível em:
<http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=67>. Acesso em: 19 abr. 2019.

BEUREN, Ilse Maria (Org.). **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2006.

COLLIS, Jill; HUSSEY, Roger. **Pesquisa em Administração**. 2. ed. São Paulo: Bookman, 2005.

CORLISS, Julie. **Mindfulness meditation may ease anxiety, mental stress**. 2019. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-may-ease-anxiety-mental-stress-201401086967>. Acesso em: 20 out. 2019.

EVERLY Jr., George S.; LATING, Jeffrey M. **A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response**. 4 ed. New York: Springer-Verlag, 2019.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.

FONTANA, David. **Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa**. São Paulo: Saraiva, 1991.

FORZA, C. Survey research in operations management: a process-based perspective. **International Journal of Operations & Production Management**, v. 22, n. 2, p. 152-194, 2002.

HOLMES, Thomas; RAHE, Richard. The Social Readjustment Rating Scale, **Journal of Psychosomatic Research**, p. 213-218, 1967.

IBAÑEZ, Bernadete Santos; ZANELLA, Lucivane Soares. Estresse e Burnout. **Saberes Unicampo**, Campo Mourão, v. 1, n. 1, 2014.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Inventário de sintomas de stress de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. O modelo quadrifásico do stress. In: Lipp, Marilda Emmanuel Novaes (Org.) **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LUTZ, Antonie *et al.* Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. **PNAS**, v.101, n. 46, p. 16369-16373, nov. 2004.

MARGIS, Regina *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 25, supl. 1, p. 65-74, abr. 2003.
Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>. Acesso em: 05 maio 2019.

MAROCO, João; TECEDDEIRO, Miguel Moreira Vaz. Inventário de *Burnout* de Maslach para estudantes portugueses. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 10, p. 227-235, 2009.

MELLO FILHO, Júlio de. **Psicossomática hoje**. São Paulo: Artes Médicas, 1992.

MENDES, Carlos Magno. **Introdução à economia**. 3 ed. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração UFSC; Brasília: CAPES, 2015.

MENDES, Marco Aurélio; CAIRO, Sandra. Estresse e Asma na Infância e Adolescência. **Revista Pulmão RJ**, v. 22, n. 3, p. 43-47, 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SANCHES, Odécio. Quantitative and qualitative methods: opposition or complementarity? **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 9, p. 239-262, 1993.

PEREIRA, Luciano Zille; SANTOS, Carla Cristina dos. **Estresse ocupacional**: estudo com técnicos de enfermagem em um Hospital Público Federal de Minas Gerais. XXXVIII Encontro da ANPAD, Rio de Janeiro, 2014.

PERES, Cláudia Maria. **Avaliação da qualidade de vida e dos sintomas de estresse em mulheres menopausadas com disfunção da articulação temporomandibular**. 2008. 93 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP.

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole**: nova maneira de gerenciar o estresse. Rio de Janeiro: Best Seller, 2006.

SELYE, Hans. A syndrome produced diverse nocuous agents. **Nature**, v. 138, n. 32, p. 517, 1936.

SELYE, Hans. **Stress**: a tensão da vida. 2 ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.

SILLAS, Edson Paes. **Mulheres contabilistas**: um estudo do nível de estresse das profissionais atuantes no estado do Paraná. 2011. 72 f. Dissertação (Mestrado em Contabilidade) – Pontifícia Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2011.

SUCCAR JUNIOR, Farid. **Níveis de estresse dos contabilistas do estado do Rio de Janeiro**. 2012. 97 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Contábeis) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2012.