

**UNIVERSIDADE DE SANTO AMARO
MESTRADO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

Márcia Lilla

**ESTRESSE EM ESTUDANTES DO QUARTO ANO DE
GRADUAÇÃO EXPOSTOS À REALIZAÇÃO DO TRABALHO DE
CONCLUSÃO DE CURSO**

Orientação: Prof^a Dr^a Carolina Nunes França

**SÃO PAULO
2015**

Márcia Lilla

**ESTRESSE EM ESTUDANTES DO QUARTO ANO DE
GRADUAÇÃO EXPOSTOS À REALIZAÇÃO DO TRABALHO DE
CONCLUSÃO DE CURSO**

Dissertação apresentada para
obtenção do título de Mestre em
Ciências da Saúde pelo Programa
de Pós-Graduação em Ciências da
Saúde da Universidade de Santo
Amaro, sob a orientação da Prof.^a
Dr^a Carolina Nunes França

**SÃO PAULO
2015**

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a cada um de meus queridos Professores Doutores do corpo docente do Mestrado, em Ciências da Saúde, da Universidade de Santo Amaro: Patrícia Colombo, Neil Ferreira Novo, Yara Juliano, Hogla Cardozo Murai, Tulio Konstantyner, Jônatas Bussador do Amaral, Jane de Eston Armond, Ana Paula Ribeiro e Carolina Nunes França, especialmente, não somente por ter sido a principal artífice da orientação impecável e pontual que recebi, no decorrer dos cinco semestres letivos, mas por ser um especial ser humano, que inteiro, de competências valiosas; condição *sine qua non* para mim, uma plena e absoluta aprendiz questionadora e provocadora das condições que fecundam e jamais esgotam o potencial humano; colocando-a assim, em condições delicadas, principalmente nos momentos mais endurecidos e plenos de dor, dos quais tive que infelizmente passar, em função das dificuldades todas do processo vivido, até poder atravessar as pedras e por onde não me fora, em hipótese alguma, negado o apoio e a solidariedade, por parte da humana e maravilhosa parceria integrada entre a coordenação e a toda a orientação dirigida e envolvida que recebi. Se não tivesse sido a Carol a minha orientadora, talvez eu nem ao menos tivesse conseguido a motivação consequente necessária, nos momentos mais críticos, onde ela estava sempre presente acenando com a sua força e pontual dedicação; muitíssimo obrigada, do mais profundo âmagô do meu coração.

Senti-me especialmente acolhida, desde os primeiros dias de aula, pelos colegas de classe, que se tornaram cada dia mais amigos e parceiros, nas

discussões fervorosas e calorosas, por onde o conhecimento pôde florescer e se encantar em jornadas mais vastas e enobrecedoras, tocando a profundidade das ciências da saúde e desdobrando cada vereda de potencialidade e vulnerabilidade do humano.

Agradeço a enorme colaboração da Cláudia Ollay, ao ceder-me todo o seu material de tese de Mestrado, onde o Lipp já havia sido utilizado, dentro de um outro contexto, mas bastante interessante e pertinente para que eu pudesse incorporar neste projeto a experiência.

A minha irrestrita gratidão a Deus por não ter me faltado em nenhum dos momentos de aflição, por ter me conduzido através de seus sinais auspiciosos e não ter me deixado sucumbir, nem mesmo nos momentos onde tudo se tornou extremamente aterrorizador e com sobrepesos de uma doença grave.

E assim sendo, com um sentimento de retidão e gratidão me encaminho para um novo processo, o de cura, dentro dos campos transdisciplinares da saúde, ciente e consciente da vulnerabilidade e delicadeza da vida, especialmente a minha, não só dos alunos aqui relatados e vastamente pesquisados.

Agradeço ao apoio incondicional da minha família, da minha irmã amada e muito querida, Sandra Maria Lilla Drummond, meu cunhado, meus sobrinhos.

Agradeço a inspiração que advém dos meus amores que habitam outras esferas, os que não estão mais aqui, entre nós, mas que eu faço questão absoluta, de homenagear e através de meus feitos honrá-los, como é o caso de meu falecido pai e irmão.

Meus sinceros agradecimentos aos alunos e professores que tornaram possível esse projeto de pesquisa.

A todos o meu quase absoluto, pois contínuo carinho de trocas, que sempre é aprendiz!!

Muito obrigada!

*“Não, o rio já é outro,
As águas... tantas,
O céu aberto,
O mar muito mais adiante,
A relva contornante!
E as margens que correm...
Pelo infindável horizonte!*

*Os dois vértices, dois eixos,
Os do ontem e os dos hoje,
Com todo o presente,
Que único!
E do agora!!*

Vida, centragem que me brota e aflora!!”

(Márcia Lilla)

RESUMO

Introdução: O estresse acadêmico tem contribuído para a elevada incidência populacional de depressões, suicídios, consumo de drogas, distúrbios alimentares como bulimia, anorexia nervosa e baixo rendimento universitário. **Objetivo:** Avaliar o nível de estresse em alunos do quarto (último) ano de graduação, na fase de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso. **Métodos:** Foram incluídos 51 alunos dos cursos de Graduação em Fisioterapia, Biologia e Sistemas de Informação, que foram avaliados por meio de questionário de coleta de dados e pelo Inventário para Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp. **Resultados:** Após comparação entre os três grupos (teste Kruskal Wallis), observou-se que o grupo Fisioterapia referiu significativamente mais que tem que fazer as atividades com muita rapidez ($p = 0,002$) e que o trabalho exige frequentemente habilidade ou conhecimentos especializados ($p = 0,02$). O grupo Biologia pareceu ter o pior relacionamento com os chefes e o melhor com os colegas ($p < 0,0001$ em ambos os casos), e também referiu o maior número de sintomas associados ao estresse em 24 horas, uma semana e um mês ($p = 0,009$). **Discussão:** Os alunos de Sistemas de Informação, muito provavelmente por serem habituados a trabalharem num ritmo mais frenético, podem não se perceberem pressionados pelo tempo e até sentirem que “correr” faz parte de seus afazeres cotidianos. Já no campo das Ciências Biológicas e da Saúde, existe a propensão dos indivíduos adquirirem maior sensibilidade para as questões do organismo e isso também inclui, inúmeras vezes, serem mais atentos aos seus próprios sintomas. **Conclusões:** Ficou claro com o presente trabalho que os alunos desconhecem métodos de controle continuado e efetivo de estresse, carecendo de maiores informações.

Descritores: Esgotamento profissional, estudantes, universidades.

ABSTRACT

Introduction: The academic stress has contributed to the high population incidence of depression, suicide, drug abuse, eating disorders such as bulimia, nervous anorexia and low academic performance. **Objective:** Evaluate the level of stress in students of the fourth (final) year of graduation, in preparation of their monograph. **Methods:** There were included 51 students of Physiotherapy, Biology and Information Systems courses, that were evaluated based on a questionnaire of data collection and the Lipp Stress Symptoms Inventory for adults. **Results:** After comparison between groups (Kruskal Wallis test), it was observed that the Physiotherapy group reported significantly more having to do the activities very quickly ($p = 0.002$) and that the work often requires skill or specialized knowledge ($p = 0.02$). The Biology group seemed to have the worst relationship with the bosses and the best with colleagues ($p < 0.0001$ in both cases), and also reported the highest number of symptoms associated with stress in 24 hours, one week and one month ($p = 0.009$). **Discussion:** The students of Information Systems, most likely because they used to work in a more stressful rhythm, may not realize pressed for time and to feel that "rush" is part of their daily tasks. In the field of Biological Sciences and Health, there is the propensity of individuals to acquire greater sensitivity to issues of the body and it also includes, frequently, be more attentive to their own symptoms. **Conclusions:** It is clear from this study that students are unaware of methods of continued and effective control of stress, lacking more information.

Keywords: Professional fatigue, students, universities.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Percentual de afastamento do trabalho	35
Figura 2 – Ações realizadas para saúde.....	36
Figura 3 – Frequência com que os alunos referiram desenvolver as tarefas com rapidez.....	37
Figura 4 – Frequência com que os alunos relataram trabalhar intensamente.....	38
Figura 5 – Frequência com que os alunos referiram grande exigência do trabalho.	39
Figura 6 – Frequência com que os alunos referiram que o trabalho exige tarefas contraditórias ou discordantes.....	40
Figura 7 – Possibilidade de aprender coisas novas no trabalho.	41
Figura 8 - Percepção dos estudantes quanto às exigências de habilidade e conhecimentos especializados no trabalho.....	42
Figura 9 - Exigências relacionadas à tomada de iniciativas.....	43
Figura 10 - Percepção dos estudantes quanto à repetição de tarefas no trabalho.	44
Figura 11 - Percepção dos estudantes quanto a poder escolher como fazer o trabalho.	45
Figura 12 – Percepções relativas a escolher o que fazer no trabalho.	46
Figura 13 - Frequências com que os alunos relataram trabalhar em ambiente agradável e calmo no trabalho.	47
Figura 14 - Percepções dos alunos segundo bom relacionamento no trabalho..	48
Figura 15 - Apoio dos colegas no trabalho referido pelos estudantes..	49
Figura 16 - Compreensão dos colegas, segundo percepção dos estudantes.....	50
Figura 17 - Relacionamento com os chefes, segundo os alunos avaliados.....	51
Figura 18 - Trabalho com os colegas, conforme relatos dos estudantes.	52
Figura 19 - Número de sintomas relatados pelos alunos em 24 horas	53

Figura 20 - Número de sintomas identificados pelos alunos em uma semana	54
--	----

Figura 21 - Número de sintomas relatados pelos alunos em um mês	55
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Parâmetros gerais da amostra avaliada.....	34
--	----

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS.....	2
RESUMO.....	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUÇÃO	13
Estresse: Aspectos Gerais	13
Estresse e universitários	22
Resiliência e o estresse	26
JUSTIFICATIVA.....	28
OBJETIVOS.....	29
Geral	29
Específicos	29
MÉTODOS	30
Coleta de dados e critérios de inclusão	30
Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp	31
Análise dos dados.....	31
Aspectos Éticos	32
RESULTADOS.....	33
DISCUSSÃO	56
CONCLUSÕES	63
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXO 1.....	70
ANEXO 2.....	71
ANEXO 3.....	73

INTRODUÇÃO

Estresse: Aspectos Gerais

As ameaças relacionadas aos fatores da sobrevivência sempre estiveram presentes nas atividades que envolvem o campo humano relacional. O homem primitivo, desde os tempos das cavernas, já precisava desenvolver habilidades e mecanismos acirrados de defesas para com as situações críticas de sobrevivência, uma vez que já registrava na própria pele e alma, as reverberações atreladas ao estresse.¹

A partir dos anos 60 o conceito de estresse foi sendo disseminado e cada vez mais solicitado em diferentes campos da investigação científica, não somente na Medicina, como também na Psicologia, em áreas clínicas e sociais; as formas de vida e as exigências mundanas foram ganhando diversidade, complexidade e, assim, foi sendo necessário pesquisar o tema sob diferentes contextos científicos.²

Caiaffo preconizou que o ser humano e o estresse sempre coexistiram, desde os tempos pré-históricos; a vida era bem mais rudimentar e trazia solicitações mais concretas, exigindo extremada força física, principalmente, para as batalhas da época; quase sempre permeadas por conflitos, sofrimentos e pesares.³

Ramos apontou que a palavra estresse poderia ser traduzida como força e pressão.⁴ Carballido reconheceu que os pioneiros, em se tratando de se referirem à palavra estresse, foram os físicos, para mostrarem a tensão e força interna que

sofriam os corpos sujeitos às ações de forças externas, quando estas apresentavam alguma considerável magnitude.⁵

A palavra estresse vai ganhando significados diferenciados ao longo do tempo, tanto ao nível explicativo, como no nível de investigação experimental e também em sua própria configuração teórica. Mendes considerou três perspectivas possíveis: respostas do indivíduo ao nível biológico, psicológico e/ou social; fatores sociais, psicológicos e/ou biológicos potencialmente indutores do estresse; ou ainda a forma como a pessoa percebe as exigências do meio e suas possibilidades de lidar com estas, efetivamente.⁶

Inúmeras pesquisas consideraram a importância do organismo vivo estar ativamente ajustado para responder às ameaças de forma defensiva.⁷ Outros estudos analisaram as respostas de defesa do organismo que se organizam, por meio da mediação do sistema simpático-medular e criou o termo homeostasia para se referir aos processos fisiológicos, em constante busca de equilíbrio, tanto interna, como externamente; assim sendo, apenas situações mais críticas poderiam afetar esse nível de equilíbrio, gerando estresse em demasia, onde o próprio organismo ficaria mais debilitado para reajustar-se naturalmente.⁸

Alguns estudos sugerem a existência de um “sistema de alarme” no encéfalo, no qual decorre uma ativação geral do cérebro, onde há a apreensão de informações, de acordo com as vias aferentes e a gênese das emoções, nas suas respectivas repercussões sobre os processos vegetativos, endócrinos, imunitários e comportamentos específicos. Essa foi uma importante descoberta, pois trouxe a possibilidade de se detectar, com maior precisão, o processamento do estresse no

nível biológico, psicológico e emocional, de forma correlacionável e mais integrada.⁷

Alguns estudiosos notificaram a existência de acontecimentos que possuem maior peso e probabilidade de induzirem o indivíduo ao estresse do que outros; e que os mais penosos poderiam prejudicar a saúde do indivíduo. A partir destes estudos, o estresse passou a ser analisado, muito mais em função das circunstâncias antecedentes, às quais o organismo se organiza para responder e se reajustar como um todo, não mais somente em função da resposta biológica, como era visto até então.⁷

O estresse foi observado como uma manifestação que ocorre de forma diferenciada de indivíduo para indivíduo; ou seja, uma pessoa pode experimentar a adrenalina de forma positiva, enquanto outra, de forma negativa, ou mesmo inexistente.⁹ Além disso, foi definido como um processo que pode se tornar vicioso para o organismo, no sentido de quanto mais o experiencia, mais e mais pode gerá-lo, também; assim como estar cada vez mais susceptível a ele, como se pudesse tornar-se um círculo vicioso ascendente.¹⁰

Alguns estudos salientaram que as situações indutoras de estresse seriam aquelas em que a relação estabelecida entre o indivíduo e o meio ambiente estariam sendo avaliadas como excedentes aos próprios recursos disponíveis, presentificados e, por isso, prejudiciais ao bem-estar físico, psíquico ou social. Segundo os autores, o ser humano é exposto periodicamente a estas situações geradoras de estresse e, em algumas delas, é como se percebesse como estando mais inábil e sem meios eficazes, reais para lidar, de forma mais salutar.⁷

Outros trabalhos enfatizaram que uma situação, por si só e em termos absolutos, não pode ser suficiente para definir e notificar o nível de estresse, sendo necessário investigar a avaliação cognitiva pessoal de todo o contexto e habilidades, recursos disponíveis para explicar devidamente a resposta individual, para dada reação organísmica.¹¹

Existem fatores variados que podem predispor os indivíduos ao estresse: a personalidade, a autoestima, a autoconfiança, o apoio social, a resistência física, a saúde geral e as próprias habilidades que têm para lidar com ele, entre outros múltiplos fatores correlacionáveis, dependendo da situação. O agente estressor pode ser caracterizado como sendo marcante, no sentido de “ser desgastante” para o indivíduo.¹²

Existem estímulos psicossociais ou biogênicos que podem desencadear a situação estressora, dependendo do significado que cada pessoa dá para a situação específica, geradora de determinadas alterações químicas ou elétricas, as quais disparam a resposta de estresse, automaticamente. Estes estímulos podem ser oriundos do meio, da vida privada, das organizações, dos ruídos permanentes da vida cotidiana, dentre outros.¹³

Ganhão trouxe à pauta uma importante questão sobre outro enfoque: o relacionamento interpessoal, que, quando conflituoso, pode destruir amizades e dificultar a comunicação, potencializando o caráter degradador nos ambientes de pertencimento, podendo gerar uma ruptura psicológica quando as pessoas são obrigadas a terem um convívio forçado. Segundo a autora, são inúmeros os potencializadores estressores, no âmbito privado, tais como: dificuldades

financeiras, insegurança no emprego, falta de cuidados médicos, falta de tempo para lazer e convívio com entes queridos, principalmente.¹³

As dificuldades de ordem financeira, os conflitos familiares e os períodos de crises pessoais são fontes propulsoras de estresse; os autores estudaram exaustivamente os fatores externos que acabam gerando fortes impedimentos e frustrações individuais.¹⁴

Foram especificadas três categorias para os estressores: 1) acontecimentos catastróficos, geradores de impacto intenso e inesperado; 2) estressores pessoais, podendo ser inesperados como morte de ente querido ou doença grave; 3) estressores de fundo, como estímulos exaustivos e ruidosos da rotina diária.¹⁵

Os cientistas, principalmente em áreas da saúde, ao estudarem o estresse, relatam que se trata de uma resposta, a qual geralmente prepara o organismo para a luta ou a fuga, em uma dada situação; essa resposta seguirá a orientação mais interna do indivíduo.¹⁶

Já para Labrador, o estresse é uma espécie de resposta que o organismo dá automaticamente para qualquer alteração que possa ser produzida no meio ambiente interno ou externo, e, a partir daí, preparando-se para as diferentes exigências que são geradas por novas solicitações. Segundo o autor, essas exigências atuam significativamente no campo cognitivo, levando o indivíduo a utilizar recursos excepcionais, ativando sua fisiologia, como um todo.¹⁷

Mesmo em se tratando de uma situação ser estressante, não será esta variável que estará apta para designar a condição do próprio estresse, a não ser que leve o indivíduo à concepção da própria vivência do estresse, evidenciando

uma resposta específica; em outras palavras, envolvendo-se com o estímulo estressor e tendo uma relação pessoal e direta com este, de fato.¹⁷

Em certa quantidade de estimulação estressante, pode-se considerar normal a reação do próprio estresse, pois sem esta condição, os indivíduos não disporiam de energia suficiente para os embates da diária exigência vívida, repleta de eventos que requerem produtividade e uma boa dose de flexibilidade para dar conta das eventuais emergências, que fazem parte da condição vivente.¹⁶

Peiró trouxe uma interessante consideração em seus estudos, relatando que as vivências de estresse de experiências anteriores podem codificar as reações fisiológicas, psicológicas e comportamentais, no sentido de munirem estrategicamente o indivíduo para lidar com as situações; como se pudesse ser impresso um mapeamento interno sinalizador.¹⁸

Outro estudo revelou que a vivência de situações estressantes, quando moderada e realizada de forma ativa, pelo indivíduo, usualmente proporciona experiências bastante positivas, trazendo sensações prazerosas, melhorando e fortalecendo a autoestima, uma vez que há a tomada de posse do poder de enfrentamento disponível, o que reforça toda a atividade. Como relatou o autor, apenas existem consequências negativas quando o esforço ultrapassa os limites de toda a resistência geral do indivíduo, usualmente atrelados aos níveis de forte intensidade, frequência e duração, inclusive.¹⁹

Também outros importantes enfoques foram sendo dados nos estudos relativos ao estresse. Vários testemunhos médicos são revelados a respeito dos perigos do estresse, chamando a atenção para os níveis excessivos e produtores

de inúmeras doenças graves, tais como diabetes e as doenças crônicas cardíacas, principalmente.¹⁶

Labrador também trouxe um alerta, em seus estudos; segundo o autor, quando um organismo mantém um ritmo muito acima de suas capacidades adaptativas, durante um período longo, produzem-se alterações como: asma, insônia, fadiga, hipertensão, frustração, predisposição para acidentes, tremores, explosões emocionais sem controle, depressões, beber ou comer em excesso, dentre outros.¹⁷

Para Vaz Serra, outros elementos tiveram maior destaque, como quando a situação indutora de estresse é demasiada, existe um aumento da desorganização da atividade intelectual, tornando a percepção do ambiente distorcida, uma vez que o indivíduo acaba por estar com suas faculdades cognitivas comprometidas para dar uma interpretação correta e precisa do que lhe ocorre no entorno. O autor percebeu, em seus estudos, um agravante: que o estresse intenso pode levar os indivíduos a cometerem maior número de erros em suas atividades, mesmo em tarefas mais simples.⁷

Matos trouxe novas variantes para o tema: a avaliação de dano está normalmente relacionada aos esforços de enfrentamento dirigidos para o momento presente; como se a pessoa estivesse reinterpretando para si mesma, toda a extensão do problema, processando uma atualização. A ameaça se relaciona mais com o futuro e faz com que a pessoa centre seus esforços na neutralização dos efeitos prejudiciais do acontecimento. Para o autor, nas situações de desafio, há a percepção que se pode enfrentar as dificuldades e superá-las com êxito.²⁰

Há trabalhos que salientaram ser de enorme valia, para a compreensão do estresse, a distinção entre ameaça e desafio, pois o tom emocional carregará uma conotação positiva caso seja a última, melhorando a qualidade da saúde integral do indivíduo, protegendo-o de somatizações indevidas.²⁰

Pedrosa, seguindo a vertente dos autores anteriores, considerou que a questão da percepção de controle está intrinsecamente associada ao processo de estresse e de resolução de problemas, por ser fundamental a compreensão do ajustamento que o indivíduo possa vir a fazer ou não, face aos seus próprios recursos e/ou às próprias circunstâncias de seu momento de vida.¹¹

Alguns estudos apontam diferenciações nos escores de estresse feminino, sendo estes mais altos do que os escores de estresse masculino. Este foi um trabalho envolvendo as diferenciações entre os gêneros: masculino e feminino, desenvolvido por Scott, que ao avaliar o estresse de homens e mulheres, constatou significativo aumento para a expressão das tensões, no universo feminino, dado ao forte envolvimento que possuem para com as atividades em geral da vida (apresentando uma sobrecarga maior de responsabilidades e afazeres multifacetados, diferentemente do universo masculino).²¹

Uma outra pesquisa enfocou o ponto de vista biológico feminino, no que tange aos estrogênios e alguma suscetibilidade para toxinas, sendo fatores que podem aumentar a incidência do estresse, ansiedades, depressões e outras doenças degenerativas mais graves (esquizofrenia e Alzheimer, por exemplo).²²

Evidências mostram que a maioria das mulheres, comparativamente aos homens, parece mais protegida de doenças psicóticas severas; e, por outro lado, mais vulneráveis para as depressões e ansiedades; sendo esta, sem dúvida, mais

uma fundamental contribuição para a compreensão do estresse no universo feminino.²³

Molina considerou o distress como uma forma de estresse que é negativa, por provocar dor, tensão física e emocional, tanto para homens como para mulheres, aumentando as sensações de desconforto, em geral. Em contrapartida, o estresse, foi definido pelo autor, como positivo por provocar certa euforia energética, bem-estar e alegria, aumentando a autoestima e segurança dos indivíduos.²⁴

Outros aspectos importantes são estudados por Lipp ²⁵, como o medo da vida em que a sociedade urbana enfrenta seus fazeres podendo apresentar, como uma das principais causas de adoecimento físico e mental, níveis elevados de estresse. Este é responsável por acarretar consequências negativas para o indivíduo e para a comunidade.²⁶ Atualmente sabe-se que algumas atividades profissionais expõem o trabalhador a situações que acarretam custos emocionais oriundos do estresse.²⁷

Indo por outras vertentes, com o desenvolvimento da Psicologia Organizacional e do Trabalho, surgiram vários estudos relacionados à área de saúde e o estresse passou a ser mais investigado. Essas pesquisas permitiram que fossem observadas as relações de disfunções emocionais e fisiológicas oriundas do ambiente profissional e suas consequências para o homem.²⁸

Estresse e universitários

Dunkel-S e Lobel verificaram que o estresse vem aumentando nas duas últimas décadas, principalmente o pesquisado, até agora, entre os estudantes universitários contemporâneos, apresentando variados níveis de dificuldades e reverberações. Para os estudiosos, particularmente o estresse acadêmico tem contribuído para a elevada incidência populacional de depressões, suicídios, consumo de drogas, distúrbios alimentares como bulimia, anorexia nervosa e baixo rendimento universitário; sem dúvida, um quadro assustador e digno de renovadas práticas, nas áreas de saúde e educacionais, assim como em tantas outras.²⁹

Os mesmos autores citados anteriormente apresentaram estudos que comprovaram a vulnerabilidade dos estudantes para com o estresse devido às dificuldades que possuem para driblarem trabalhos em tempo integral com os estudos, resultando em um esforço muito acima de seus recursos físicos e psíquicos. Os autores mostraram, também, que outros estudantes experimentam estresse, devido ao fator de dependência financeira dos progenitores; sendo esta situação tida como constrangedora, por ser uma fonte de cobranças constantes por bom desempenho, para justificar o alto investimento.²⁹

Pereira também relatou outro importante aspecto: que o estudante universitário, por ainda não ter atingido a maturidade emocional, acaba por sofrer ainda mais com as questões estressantes que se apresentam normalmente; mas, mesmo assim, os bons alunos possuem maior motivação e persistência, com concentração e habilidades de enfrentamento que os tornam mais habilidosos

para lidarem com o estresse do que outros alunos, em geral. Conforme o autor, a recusa, a regressão, o evitamento e as ações impulsivas são comuns aos alunos que possuem menor motivação.³⁰

Os grandes desafios a serem enfrentados pelos universitários são, fundamentalmente, o da transição de vida e adaptação a um novo momento acadêmico (solidão, saudade de casa), o autoconceito, a autoestima e adaptação em desenvolvimento e problemas específicos de natureza acadêmica (ansiedades e estresses nos exames, rendimento escolar, desistência, motivação, relação com colegas, professores, orientadores e outros funcionários). Porém, o autor referiu-se aos problemas de ordem pessoal, como sendo os mais delicados e geradores de estresse, por ser um momento de transição da juventude para a vida adulta dos alunos.³⁰

Claude pautou seus estudos nas causas relacionadas aos aspectos da atualidade universitária, para mostrar a incidência alta do estresse, tais como: a competição acirrada para encontrar um emprego, exigências cada vez mais complexas para ser admitido em uma empresa, fazendo com que seja mais rápida, do que outrora, a necessidade de se buscar diplomas e estar de acordo com as exigências do mercado de trabalho, cada vez mais competitivo. O autor também verificou outro fator importante em seus estudos: que os jovens universitários mais politizados possuíam um melhor enfrentamento para com as situações estressantes, por terem maior discernimento ético e boa apreensão de suas habilidades de manejo e de conhecimentos macro-sociais; mesmo que na prática se desviassem do mundo político, na maioria das vezes.¹⁰

Percebe-se que o estresse pode ou não ser uma condição básica para se desencadear uma doença, dependendo muitas vezes do traço de personalidade de cada indivíduo e principalmente do modo como cada um avaliará a situação, mediante a própria visão de mundo.²

Assim sendo, Alves observou que o estresse estudantil é afetado pelos fatores de personalidade de forma significativa e que existia uma forte ligação destes fatores com as formas diferentes de se manejar as situações problemáticas, resolvendo bem ou não, as questões apresentadas.³¹

Alguns estudos mostraram entre estudantes de enfermagem que os mais emocionalmente estáveis são os que melhor confrontam o estresse, com atitude firme e com boa possibilidade de desenvolverem estratégias eficazes para chegarem aos seus objetivos; segundo a autora, são estes estudantes que menor estresse experimentam, diferentemente dos alunos mais introvertidos e de neurocitismos mais elevados.³¹

Amett relatou em seus estudos que mesmo que não seja a maioria dos adolescentes e jovens adultos que manifestem um alto índice de estresse, estes grupos etários possuem uma grande probabilidade de desenvolvê-lo, bem mais nestas etapas da vida, do que em outras, dependendo também de outros fatores, individuais e culturais; por isso a importância de se estimular cada vez mais pesquisas e aprofundamentos do tema nestes grupos.³²

Um trabalho realizado por Haslam, Stevens & Haslam apontou que os estudantes universitários apresentavam uma gama maior de problemas como depressão, abuso de drogas e, no caso das mulheres, encontraram inúmeros distúrbios de alimentação; segundo os pesquisadores, estes problemas estariam

relacionados diretamente com a vida acadêmica corrida e estenuante, sendo as mulheres as mais sensíveis, por variantes endógenas, hormonais.³³

Um importante estudo sobre o estresse em estudantes de Medicina, na Colômbia, detectou que o período da formação de maior envolvimento e desgaste dos alunos, é o final do processo, uma vez que sofrem pelas fortes demandas e falta de tempo para lazer, amigos e familiares.³⁴

A vida universitária, desde o início, implica em diversas exigências acadêmicas, que necessariamente irão mobilizar e até confrontar, as mais complexas habilidades cognitivas e emocionais dos alunos. O ingresso na vida acadêmica pressupõe mudanças e ampla capacitação para adentrar em um universo completamente novo e mutante, onde existe o desafio constante para a adaptabilidade e flexibilização das inúmeras demandas, aliadas ao desenvolvimento de comportamento responsável, com autonomia, para a coparticipação da construção dos saberes. Além de todas estas pressões, existem as preocupações naturais com a inserção no mercado de trabalho e dificuldades financeiras.

Os alunos, ao desenvolverem um trabalho de conclusão de curso, usualmente se deparam com inúmeras circunstâncias geradoras de expectativas, que podem aumentar seus desconfortos, acirrando inseguranças; é importante que recebam orientação estratégica de como podem vir a desenvolver atitudes positivas, promovendo paulatinamente a resolução dos problemas e contemplando as possibilidades e habilidades disponíveis, dentro de uma perspectiva de abertura e encorajamento, de todos os envolvidos no processo, com seus orientadores.³⁶

Resiliência e o estresse

Na física, a resiliência surgiu com o significado de capacidade rápida de recuperação que alguns corpos possuem para retornarem às suas formas originais, após terem sido deformados e ou molestados.³⁷

Yunes (2003) referiu-se ao termo resiliência como sendo uma capacidade flexível do organismo para retornar ao seu estado natural, depois de ter passado por momentos de grandes desafios ou mesmo doenças. Segundo o autor, esta capacidade se refere a alguns organismos específicos, mais do que outros.³⁸

No que tange à resiliência dentro do contexto acadêmico, Barbosa (2007) salientou que os orientadores podem munir estrategicamente os seus alunos, de tal modo a capacitá-los aos mais diversos desafios, principalmente fornecendo os devidos elementos propiciadores de excelência individual e ambiental, prevenindo assim o surgimento de empecilhos para que haja boas resoluções, de forma ressignificadora. O referido autor mencionou a função correlacionável da resiliência como sendo uma habilidade universal de superação para com as adversidades, sendo o ambiente acadêmico o lugar propício para poder gerar as condições necessárias para o melhorado desenvolvimento das potencialidades, exatamente por conter os ingredientes da multiplicidade desafiadora, fatorial básico para fazer emergir a flexibilidade e melhor superação de cada um dos envolvidos no processo.³⁹

Outros importantes estudos acerca da resiliência mostraram uma estreita relação com o clima de acolhimento, respeito e vinculação positiva com

afetividade interpessoal, como sendo os elementos cruciais, ricos em propriedades atenuantes para com os riscos estressores.⁴⁰

É comum que os jovens tenham necessidades urgentes e particulares, principalmente em se tratando de etapas particularmente difíceis e recheadas de empecilhos normativos e operacionais, como é a fase final de elaboração de projetos, tal como ocorre nos Trabalhos de Conclusões de Cursos, em geral.⁴¹

JUSTIFICATIVA

Há indícios de que a etapa finalizadora de um curso de graduação, com inúmeras pressões vividas pelos alunos, tanto de ordem acadêmica, como profissional, inevitavelmente acarretam conflitos que podem vir a configurar o estresse propriamente dito.

OBJETIVOS

Geral

Avaliar o nível de estresse em alunos do quarto (último) ano de graduação, na fase de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso.

Específicos

Buscar elementos significativos nas interações humanas, em alunos que estão executando seus Trabalhos de Conclusão de Curso, a fim de identificar a ocorrência de maior ou menor estresse, por meio da aplicação de um questionário de coleta de dados e um Inventário para Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp.

MÉTODOS

Coleta de dados e critérios de inclusão

Trata-se de uma pesquisa quantitativa e qualitativa. A amostra foi constituída por 51 alunos do quarto (último) ano de graduação em Fisioterapia, Biologia e Sistemas de Informação da Universidade de Santo Amaro (UNISA), Campi 1 e 2, que foram avaliados por meio de questionário de coleta de dados (composto por duas partes) e pelo Inventário para Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp, conforme anexos. Não foram incluídos alunos de Ensino à Distância.

A pesquisadora foi em cada sala de aula, mediante comunicado e autorização anteriores (Coordenadores dos Cursos e respectivos professores), em períodos de pré-aulas, apresentar-se aos alunos e explicar-lhes devidamente a proposta do presente projeto. Houve uma apresentação sobre o objetivo do projeto. Os alunos que se mostraram interessados foram convidados a preencherem e assinarem o TCLE, devidamente. O questionário e o Inventário de Lipp foram aplicados em horários extra-aula a combinar com os alunos, nos Campi I e II da Universidade de Santo Amaro (UNISA). Foram incluídos apenas alunos que tiveram 12 meses de prazo para desenvolver seus Trabalhos de Conclusão de Curso e cujas apresentações fossem individuais.

Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp

O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp fornece medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. Sua aplicabilidade pode ser individual ou grupal (tendo como limite até 20 pessoas) e em diferenciados contextos, tanto clínicos, como acadêmicos e organizacionais. O ISSL é composto por três quadros referenciais de estresse incluindo 33 questões de natureza somática e psicológica. O primeiro quadro especifica 15 itens referentes aos sintomas físicos ou psicológicos das 24 horas de experiências últimas da pessoa. O segundo especifica 15 sintomas experienciados na última semana da experiência da pessoa. O terceiro, com intensidade e profundidade maior, especifica 23 aspectos em que a pessoa pode experimentar, assim como configurar a ocorrência de repetições e variantes de elementos, assim como intensidade. Esta é a fase que também é denominada como “quase exaustão”, por poder dar indícios dos limites da resistência da singularidade da pessoa, com relação aos elementos relacionais e ambientais das relações bio-sócio-ambientais..³⁷

Análise dos dados

Para análise dos dados foi utilizado o programa SPSS versão 20.0. Foram desenvolvidas análises descritivas (média, mediana, frequência, erro-padrão, intervalo interquartis). Além disso, avaliou-se as variáveis da população, dados de

saúde, variáveis que podem estar associadas e outras que podem justificar o estresse (Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp, Quadros 1-3).

Foi considerado trabalho as atividades de estágio e/ou trabalho propriamente dito. Nos casos em que os alunos apenas faziam estágio, o supervisor foi considerado o chefe.

Aspectos Éticos

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santo Amaro - UNISA sob parecer número 095909/2014 (conforme anexo 2).

RESULTADOS

Foram incluídos 51 alunos dos cursos de Graduação em Fisioterapia, Biologia e Sistemas de Informação. A média da idade foi de 22 anos para os grupos Fisioterapia e Biologia e 25 anos para o grupo Sistemas de Informação. Não foram encontrados casos de Diabetes e Câncer e apenas três alunos de Biologia relataram ter Depressão. A Tabela 1 mostra os parâmetros gerais da amostra.

Tabela 1. Parâmetros gerais da amostra avaliada, n= 51 alunos

PARÂMETRO	VALORES		
	Fisioterapia n= 13	Biologia n= 21	Sistemas de informação n= 17
Gênero masculino, n (%)	1 (8)	6 (29)	13 (77)
Renda familiar, n (%)	2-4 SM, 7 (54)	4-6 SM, 10 (48)	1 a 2 SM, 9 (53)
Pressão arterial, normal, n (%)	6 (46)	16 (76)	13 (77)
Gastrite, sim, n (%)	4 (31)	0 (0)	2 (12)
Tendinites e bursites, sim, n (%)	2 (15)	5 (24)	2 (12)
TPM, sim, n (%)	2 (15)	8 (38)	1 (6)

Os valores mostrados correspondem a porcentagens. SM: Salários mínimos; TPM: Tensão pré-menstrual.

Na Figura 1 está representado o percentual de estudantes que já ficaram afastados do trabalho, incluindo-se alunos que apenas faziam estágios. Houve maior porcentagem de indivíduos que nunca foram afastados nos três grupos: Fisioterapia, Biologia e Sistemas de Informação ($p < 0,0001$ nos três casos, teste Qui Quadrado de Pearson) e maior percentual de afastamento no grupo Fisioterapia ($p = 0,003$, Teste Kruskal Wallis).

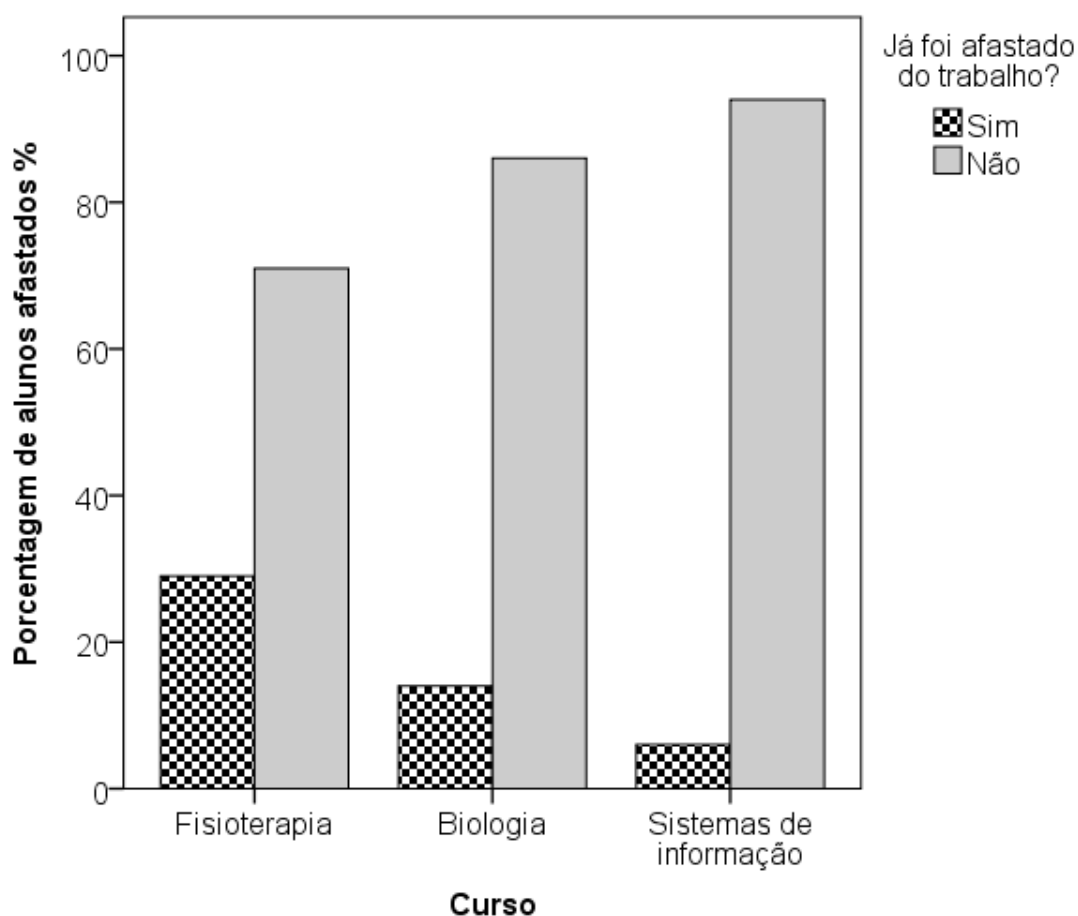


Figura 1. Percentual de afastamento do trabalho. Houve maior porcentagem de estudantes que nunca foram afastados nos três grupos ($p < 0,0001$ nos três casos, teste Qui Quadrado de Pearson). Após comparação entre os grupos, foi encontrado maior percentual de afastamento no grupo Fisioterapia ($p = 0,003$, Teste Kruskal Wallis).

Na Figura 2 estão representadas as ações para saúde (tratamento médico, exames preventivos, hábitos de vida saudáveis, não realiza, e mais de uma alternativa). Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,74$, Teste Kruskal Wallis).

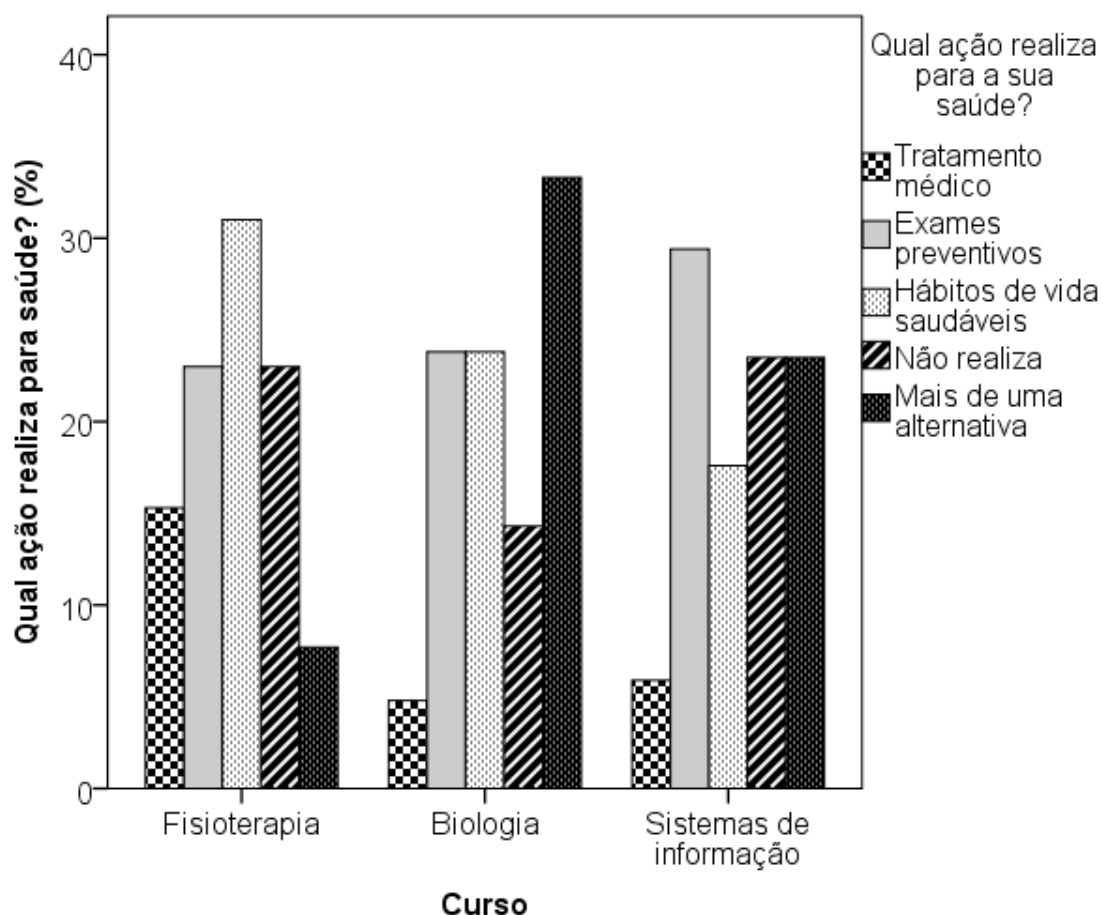


Figura 2. Ações realizadas para saúde. Não houve diferenças entre os grupos quanto à porcentagem de alunos que fazem tratamento médico, exames preventivos, que possuem hábitos de vida saudáveis, que não realizam nenhuma ação ou que fazem mais de uma ação ($p = 0,74$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 3 mostra com que frequência os alunos têm que fazer as tarefas com rapidez. O grupo Fisioterapia foi o que referiu que com maior frequência tem que fazer as atividades com muita rapidez ($p = 0,002$, Teste Kruskal Wallis).

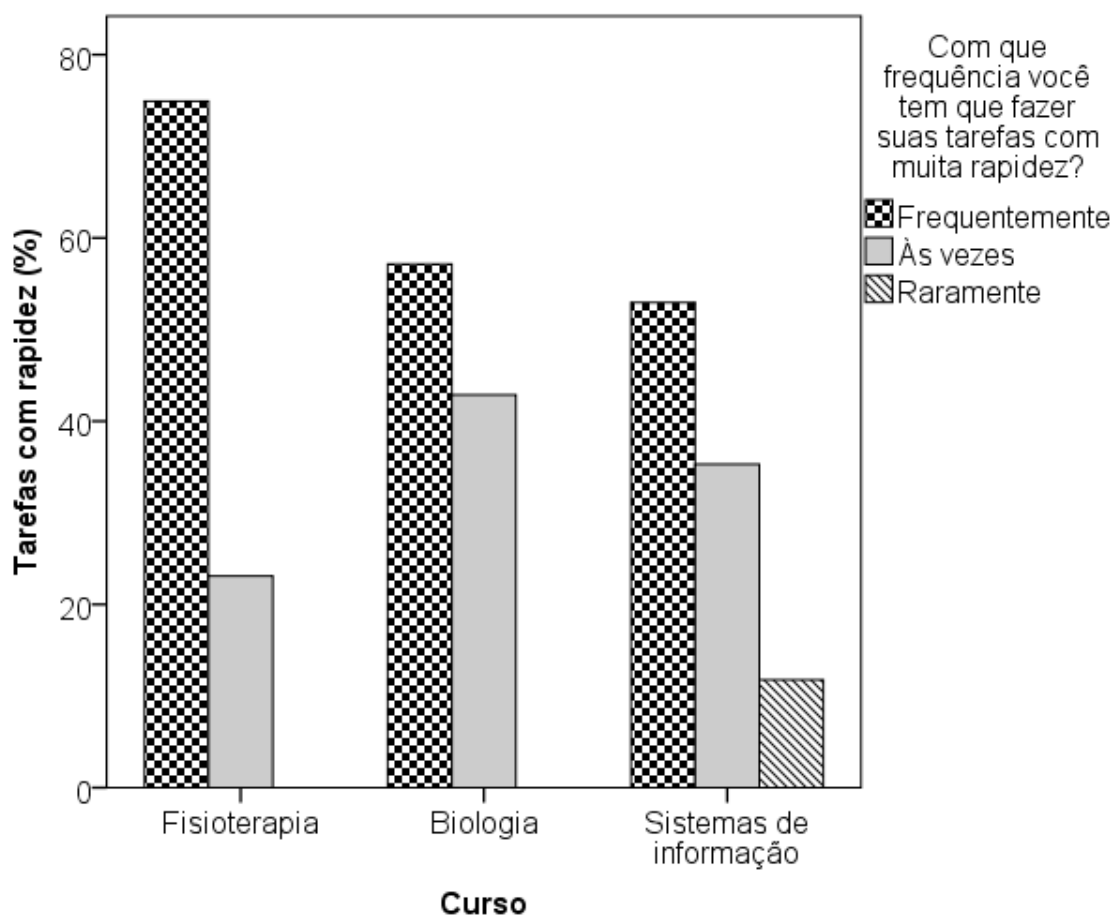


Figura 3. Frequências com que os alunos referiram desenvolver as tarefas com rapidez. O grupo Fisioterapia relatou ter que desenvolver rapidamente as atividades com maior frequência ($p = 0,002$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 4 mostra com que frequência os alunos têm que trabalhar intensamente. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,33$, Teste Kruskal Wallis).

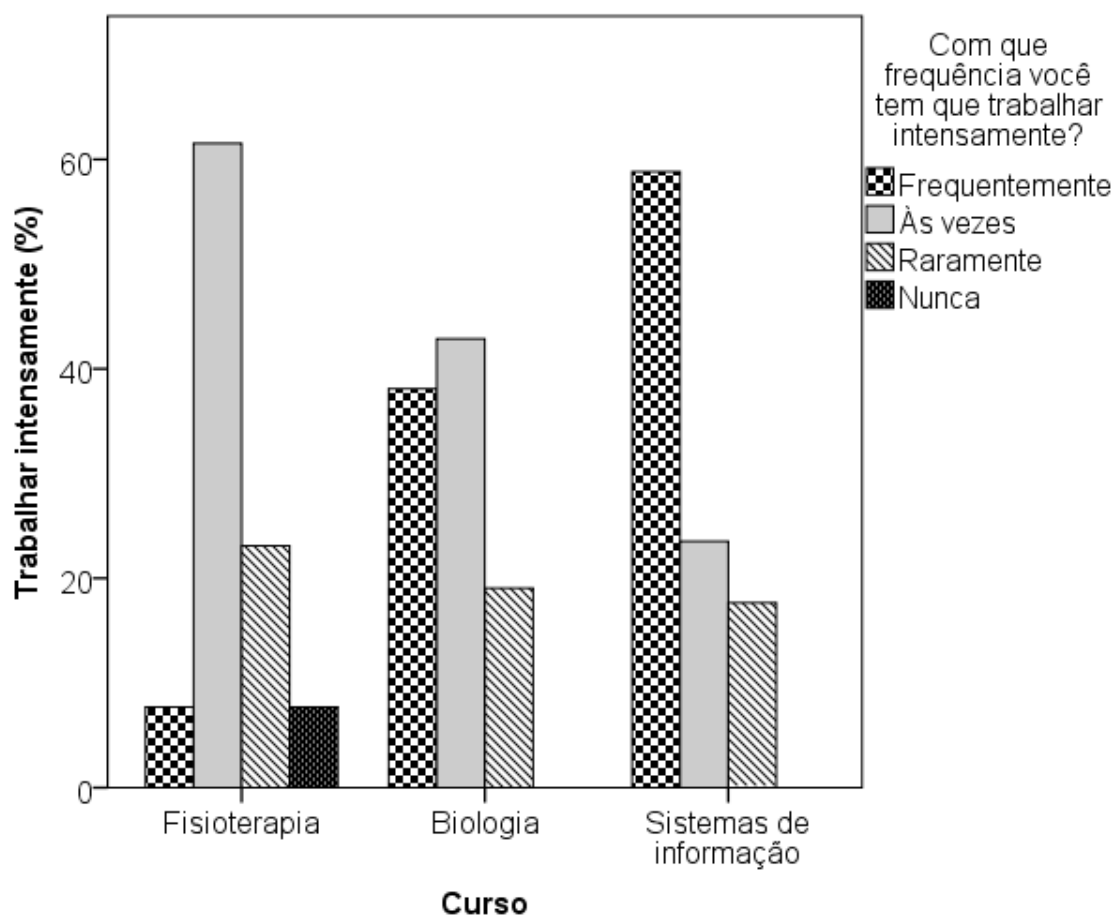


Figura 4. Frequência com que os alunos relataram trabalhar intensamente. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,33$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 5 mostra a percepção dos alunos quanto à exigência do trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,16$, Teste Kruskal Wallis).

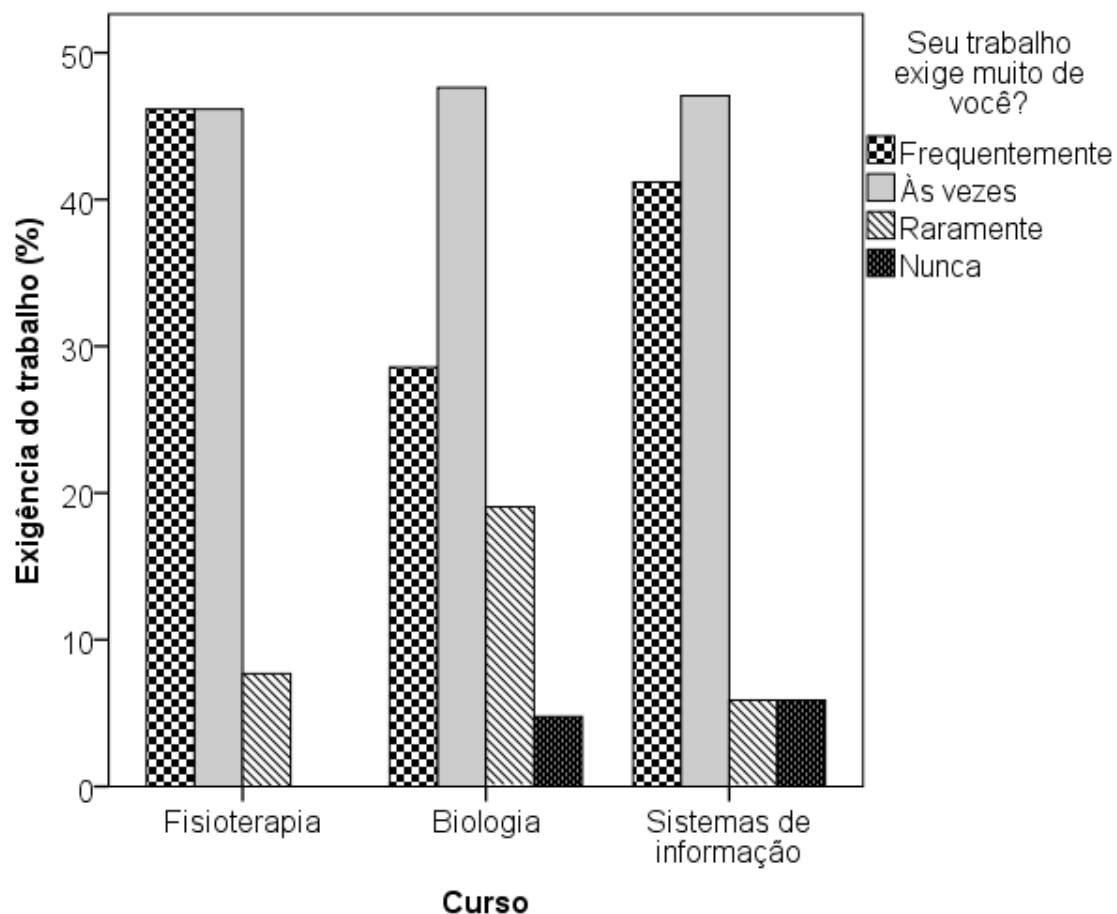


Figura 5. Frequência com que os alunos referiram grande exigência do trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,16$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 6 representa as exigências contraditórias ou discordantes no trabalho, referidas pelos estudantes. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,91$, Teste Kruskal Wallis).

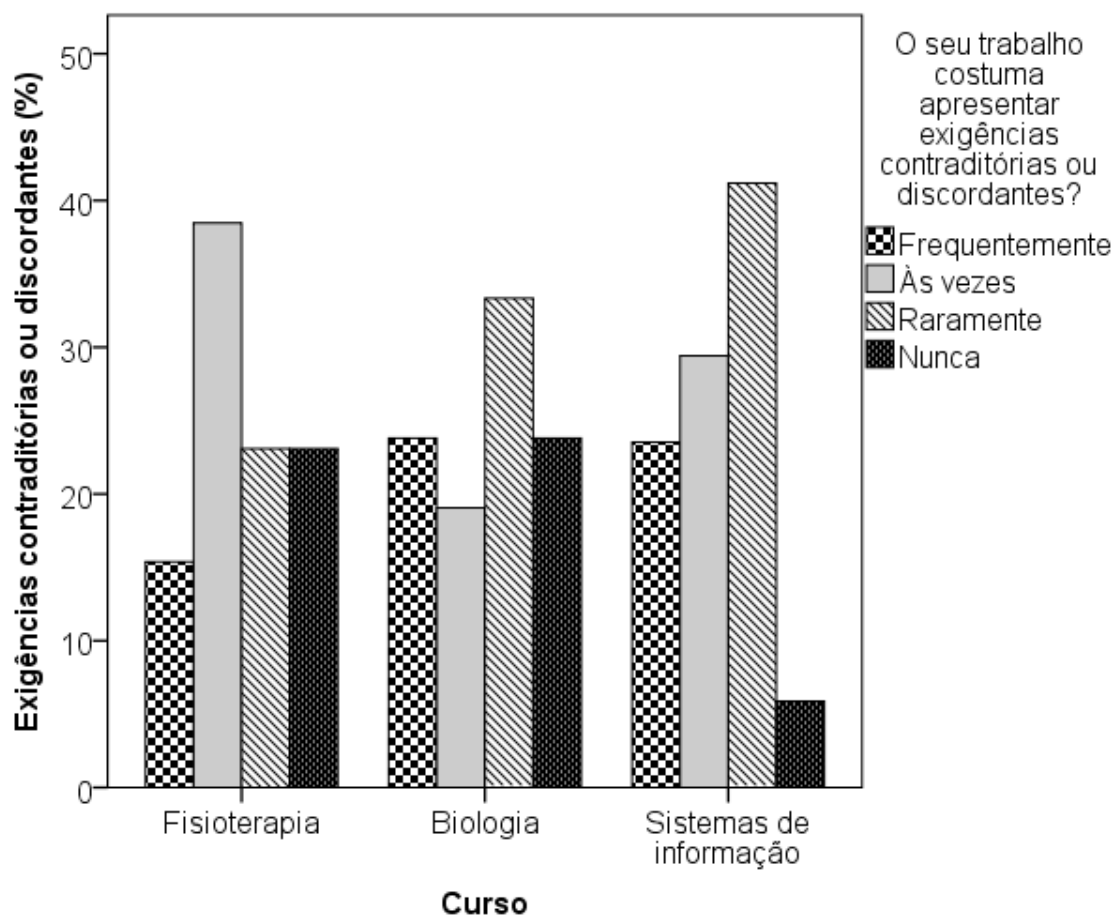


Figura 6. Frequência com que os alunos referiram que o trabalho exige tarefas contraditórias ou discordantes. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,91$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 7 mostra a possibilidade de aprender coisas novas no trabalho, segundo os alunos. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,13$, Teste Kruskal Wallis).

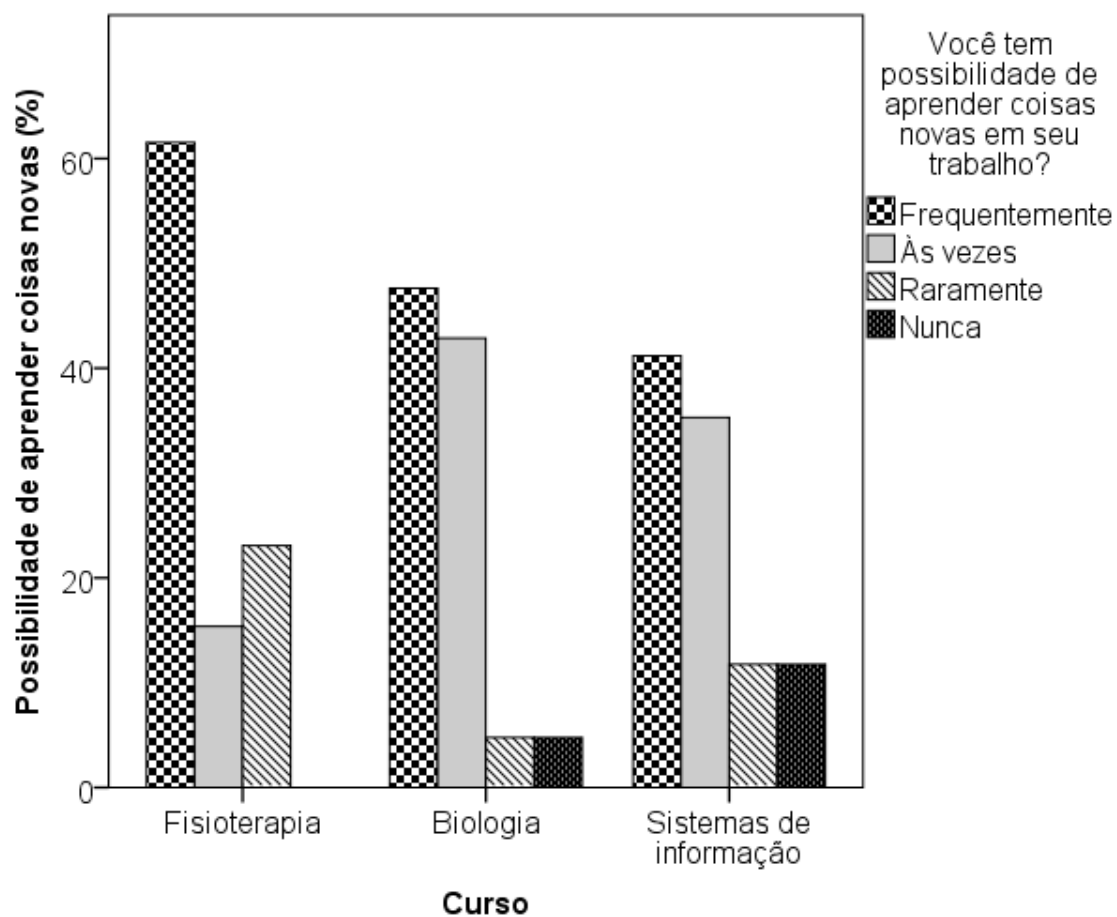


Figura 7. Possibilidade de aprender coisas novas no trabalho, conforme relatado pelos alunos. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,13$, Teste Kruskal Wallis).

Na Figura 8 estão representadas as percepções dos estudantes quanto às exigências de habilidade e conhecimentos especializados no trabalho. O grupo Fisioterapia foi o que referiu que com maior frequência o trabalho exige habilidade ou conhecimentos especializados ($p = 0,02$, Teste Kruskal Wallis).

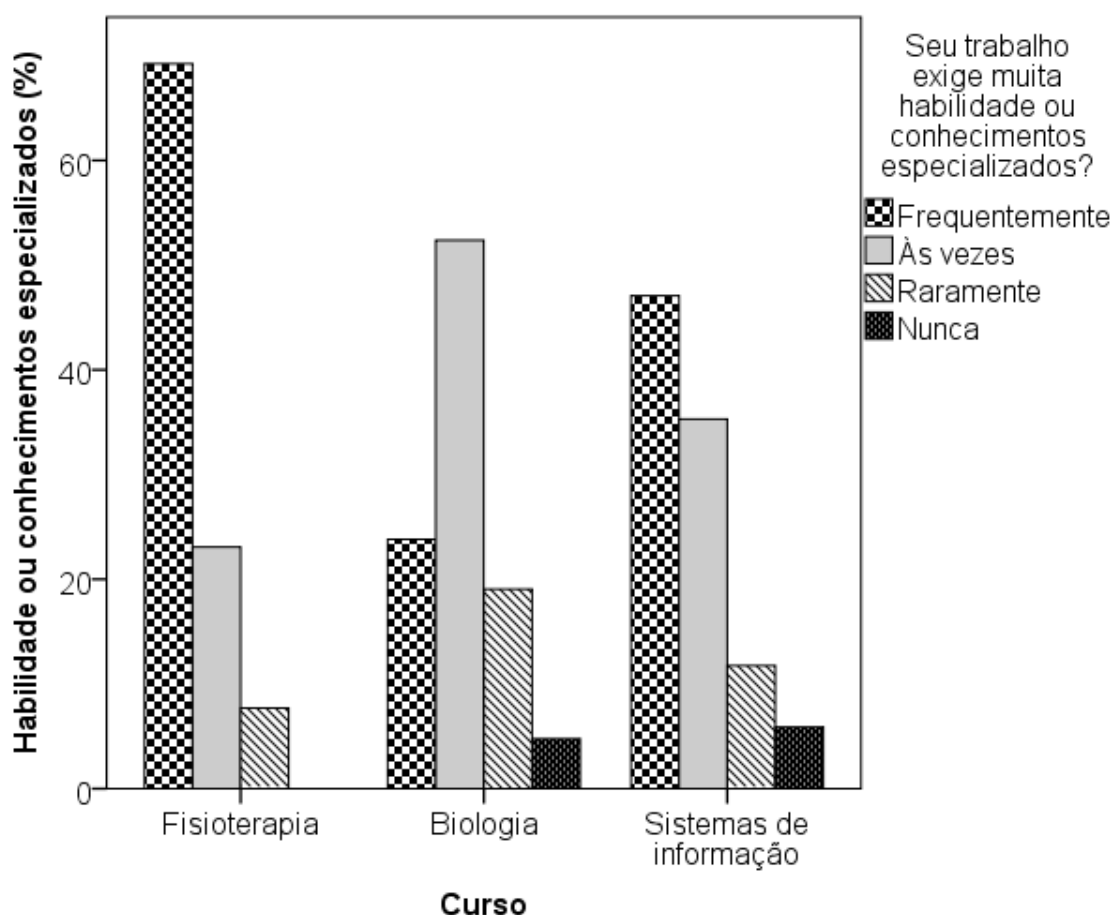


Figura 8. Percepção dos estudantes quanto às exigências de habilidade e conhecimentos especializados no trabalho. Houve maior percentual de estudantes de Fisioterapia referindo que o trabalho frequentemente exige habilidade ou conhecimentos especializados ($p = 0,02$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 9 representa as exigências segundo tomada de iniciativas, referidas pelos alunos. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,68$, Teste Kruskal Wallis).

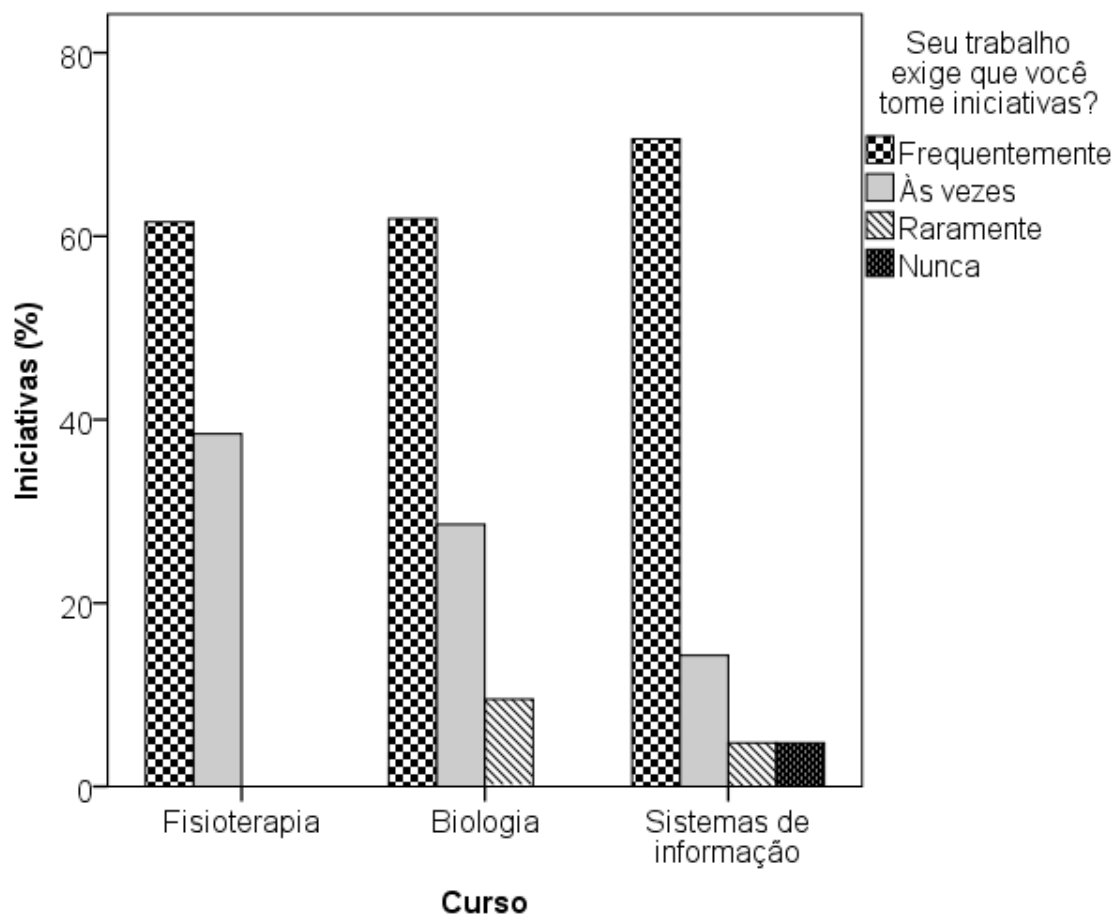


Figura 9. Exigências relacionadas à tomada de iniciativas, referidas pelos alunos. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,68$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 10 mostra a percepção dos alunos quanto a repetição de tarefas no trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,17$, Teste Kruskal Wallis).

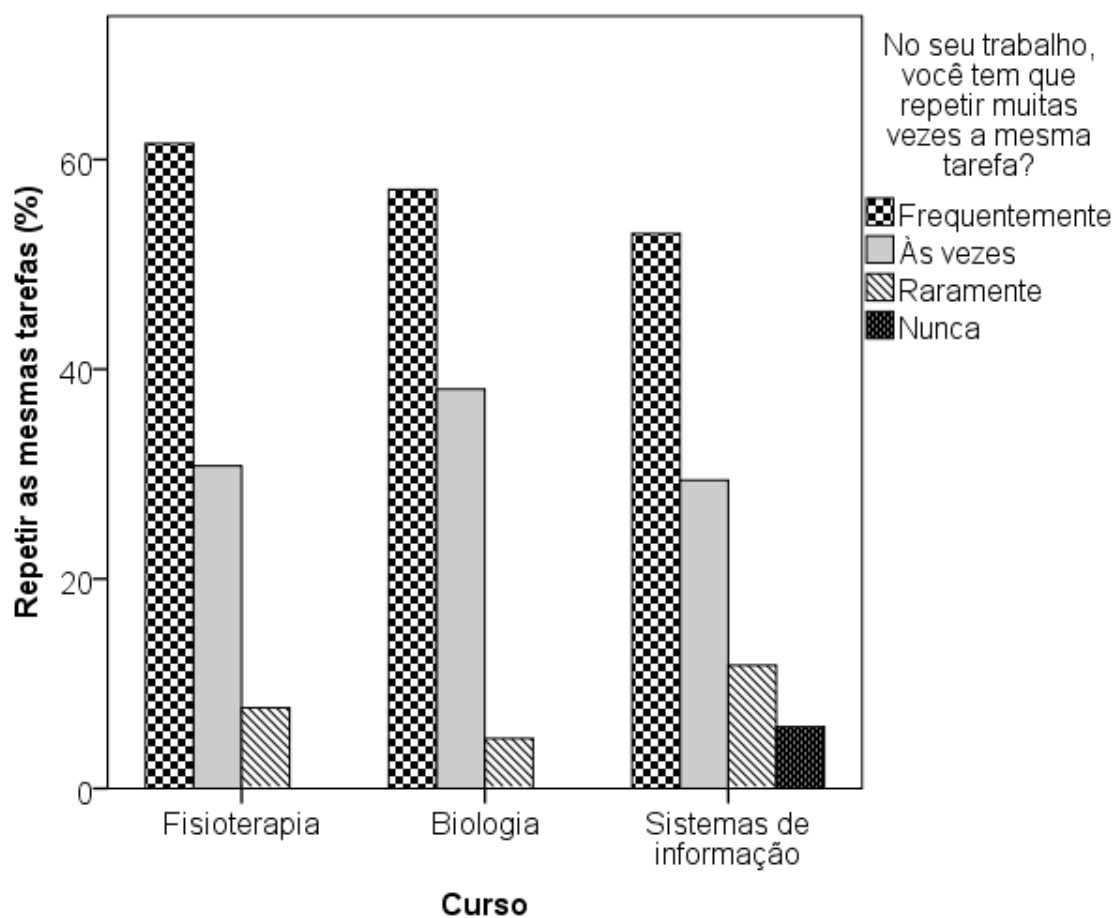


Figura 10. Percepção dos alunos quanto à repetição de tarefas no trabalho. Não foram encontradas diferenças entre os grupos ($p = 0,17$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 11 mostra as percepções segundo escolher como fazer o trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,91$, Teste Kruskal Wallis).

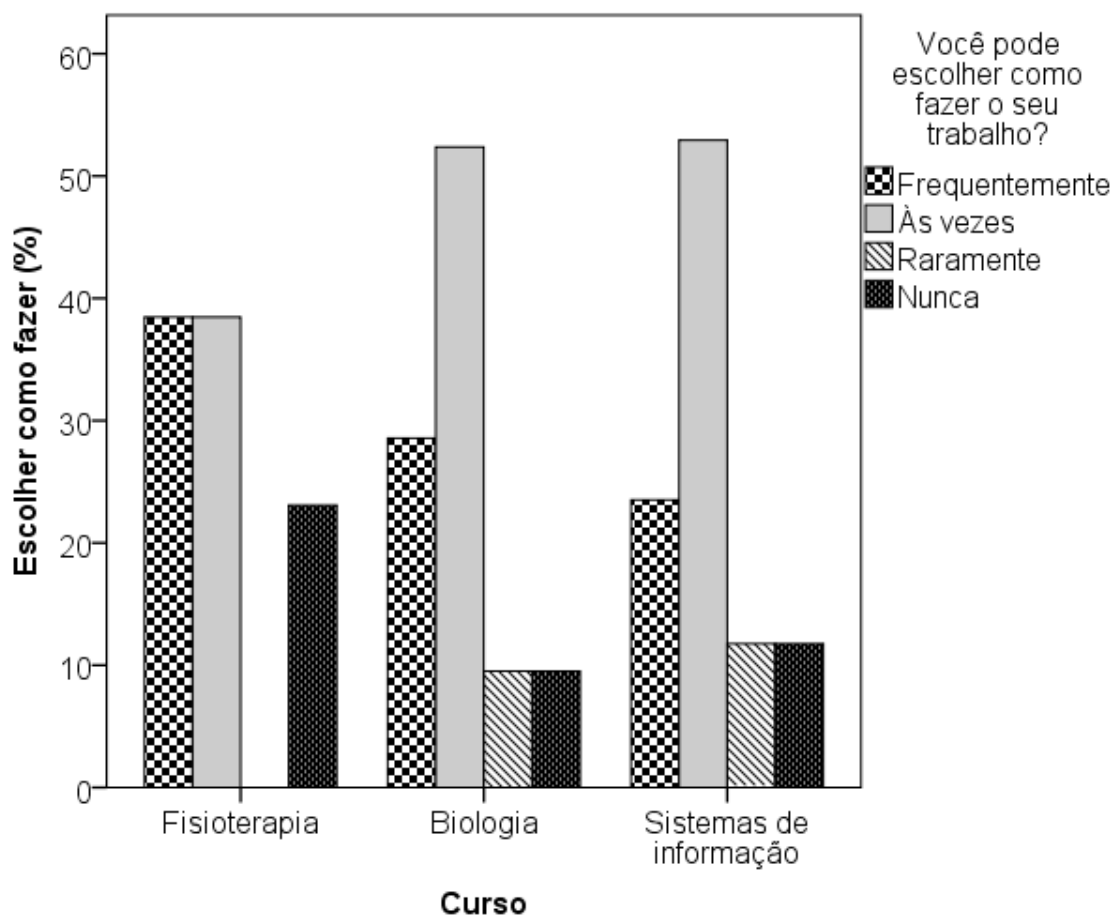


Figura 11. Percepção dos alunos quanto a poder escolher como fazer o trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,91$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 12 mostra as percepções relativas a escolher o que fazer no trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,13$, Teste Kruskal Wallis).

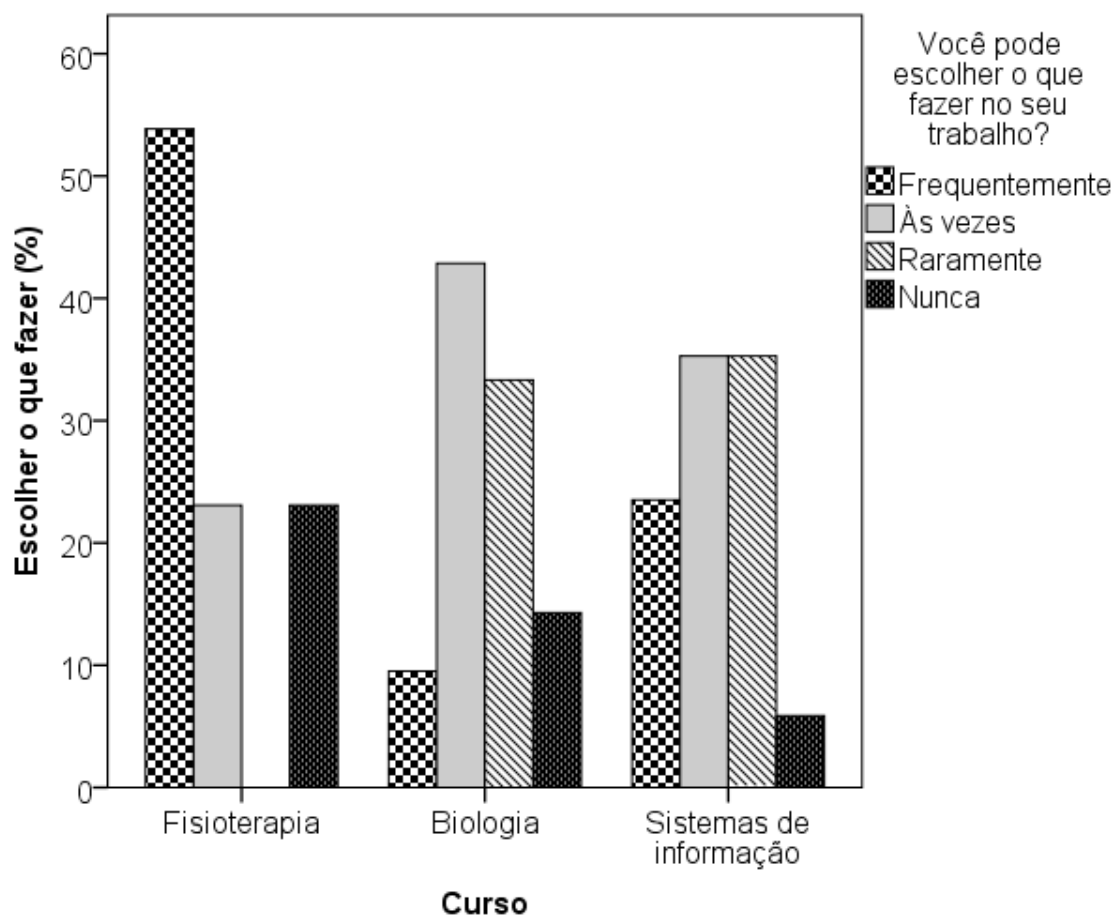


Figura 12. Percepções relativas a escolher o que fazer no trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,13$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 13 representa as frequências com que os alunos relataram trabalhar em ambiente agradável e calmo no trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,67$, Teste Kruskal Wallis).

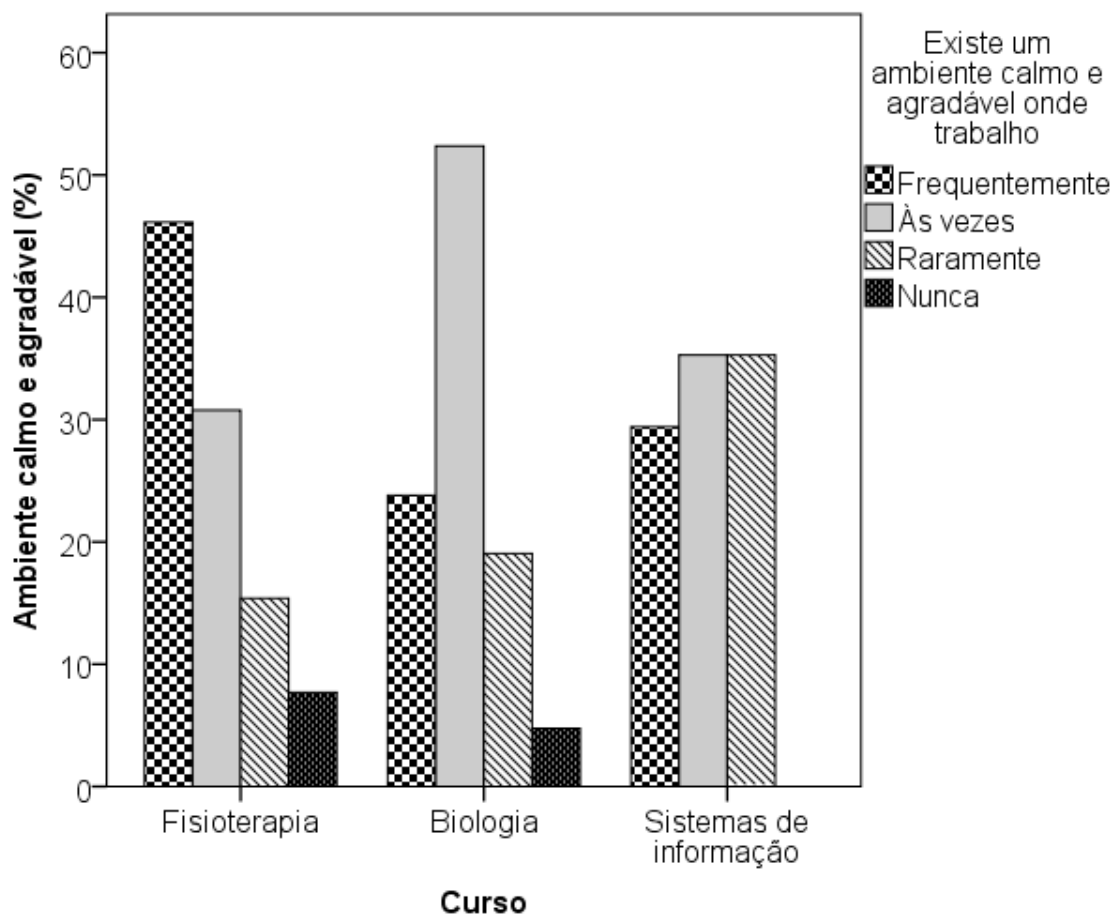


Figura 13. Frequências com que os alunos relataram trabalhar em ambiente agradável e calmo no trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,67$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 14 mostra as percepções segundo bom relacionamento no trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,08$, Teste Kruskal Wallis), embora tenha sido identificada tendência ao melhor relacionamento entre os estudantes de Biologia (grupo em que não houve relatos de “nunca” se relacionarem bem).

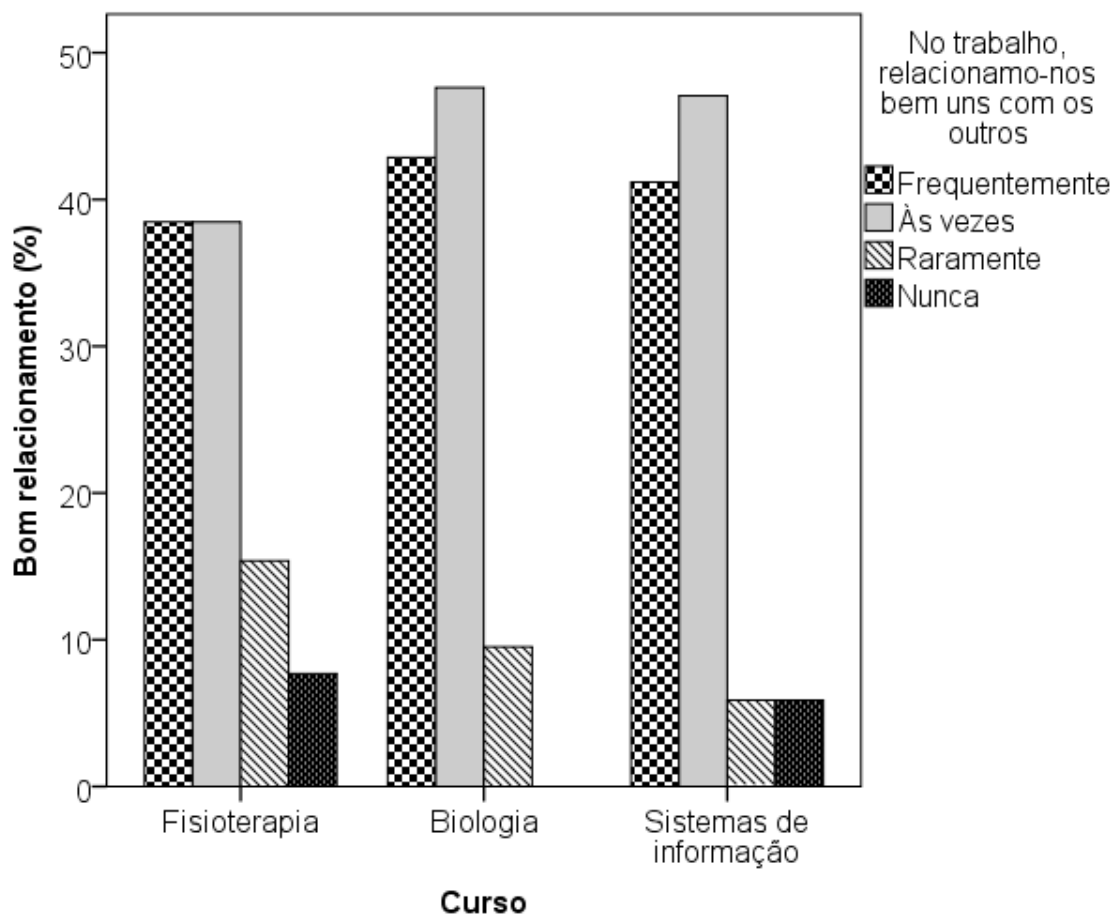


Figura 14. Percepções dos alunos segundo bom relacionamento no trabalho. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,08$, Teste Kruskal Wallis).

Na Figura 15 estão representadas as percepções dos estudantes quanto ao apoio dos colegas no trabalho. O grupo Fisioterapia foi o que menos referiu que pode contar com os colegas ($p = 0,01$, Teste Kruskal Wallis). Concordando com as respostas dadas à questão anterior (bom relacionamento no trabalho), não houve relatos de “nunca” poder contar com o apoio dos colegas no grupo Biologia.

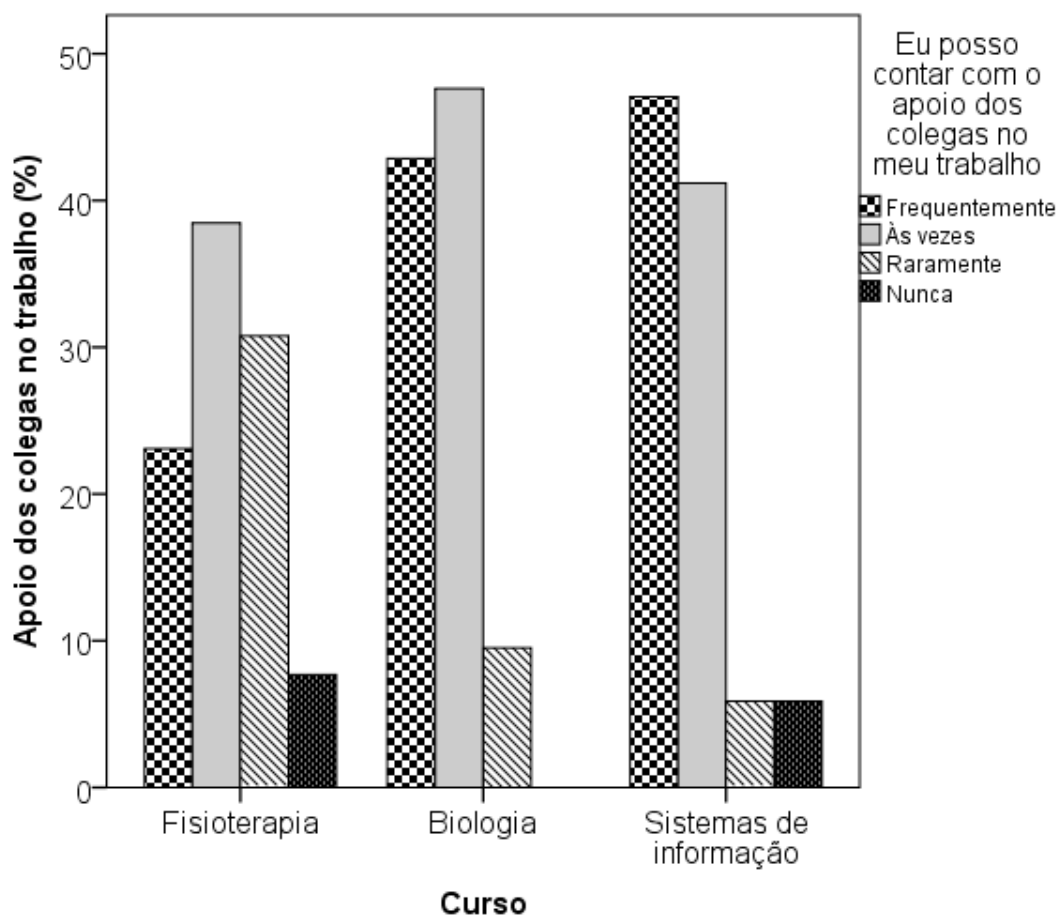


Figura 15. Apoio dos colegas no trabalho referido pelos estudantes. O grupo Fisioterapia relatou com menor frequência poder contar com os colegas, ao contrário do grupo Biologia ($p = 0,01$, Teste Kruskal Wallis).

A Figura 16 representa as percepções dos alunos quanto à compreensão de seus colegas quando não estão “em um bom dia”. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,99$, Teste Kruskal Wallis).

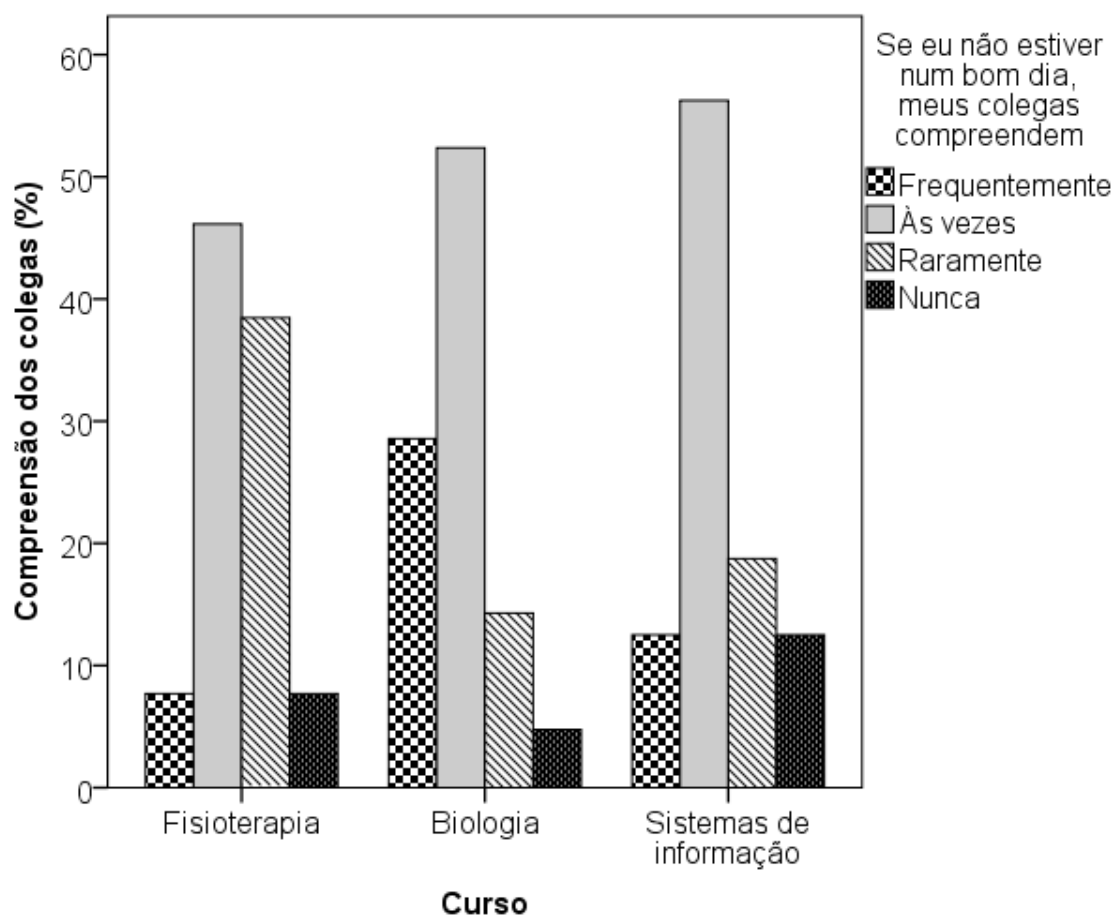


Figura 16. Compreensão dos colegas, segundo percepção dos estudantes. Não houve diferenças entre os grupos ($p = 0,99$, Teste Kruskal Wallis).

Nas Figura 17 e 18 estão representadas as frequências de bom relacionamento com os chefes e colegas, respectivamente. Nos casos de alunos que apenas faziam estágios, o supervisor foi considerado o chefe. O grupo Biologia foi o único que referiu “raramente” relacionar-se bem com os chefes, ao mesmo tempo em que disseram ter melhor relacionamento com os colegas que os outros grupos ($p < 0,0001$ em ambos os casos, Teste Kruskal Wallis).

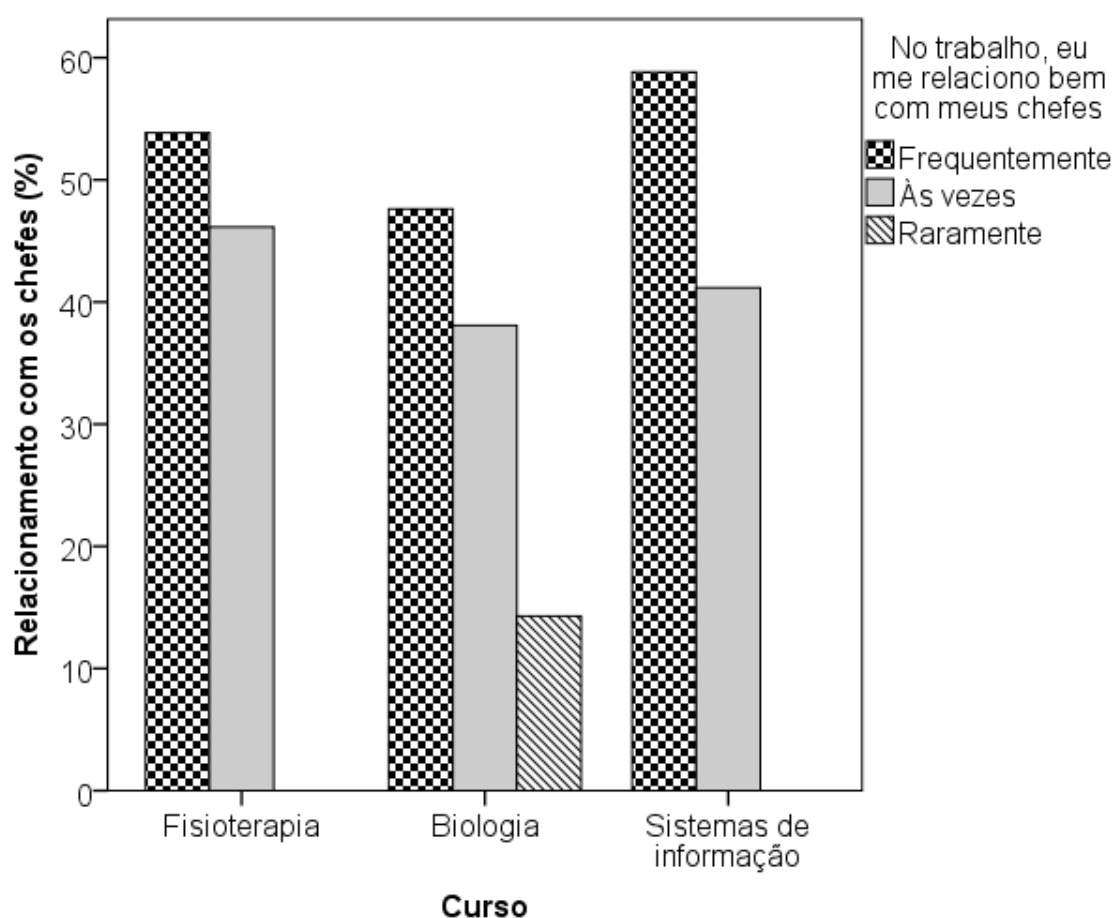


Figura 17. Relacionamento com os chefes, segundo os alunos avaliados. O grupo Biologia referiu pior relacionamento com os chefes ($p < 0,0001$, Teste Kruskal Wallis).

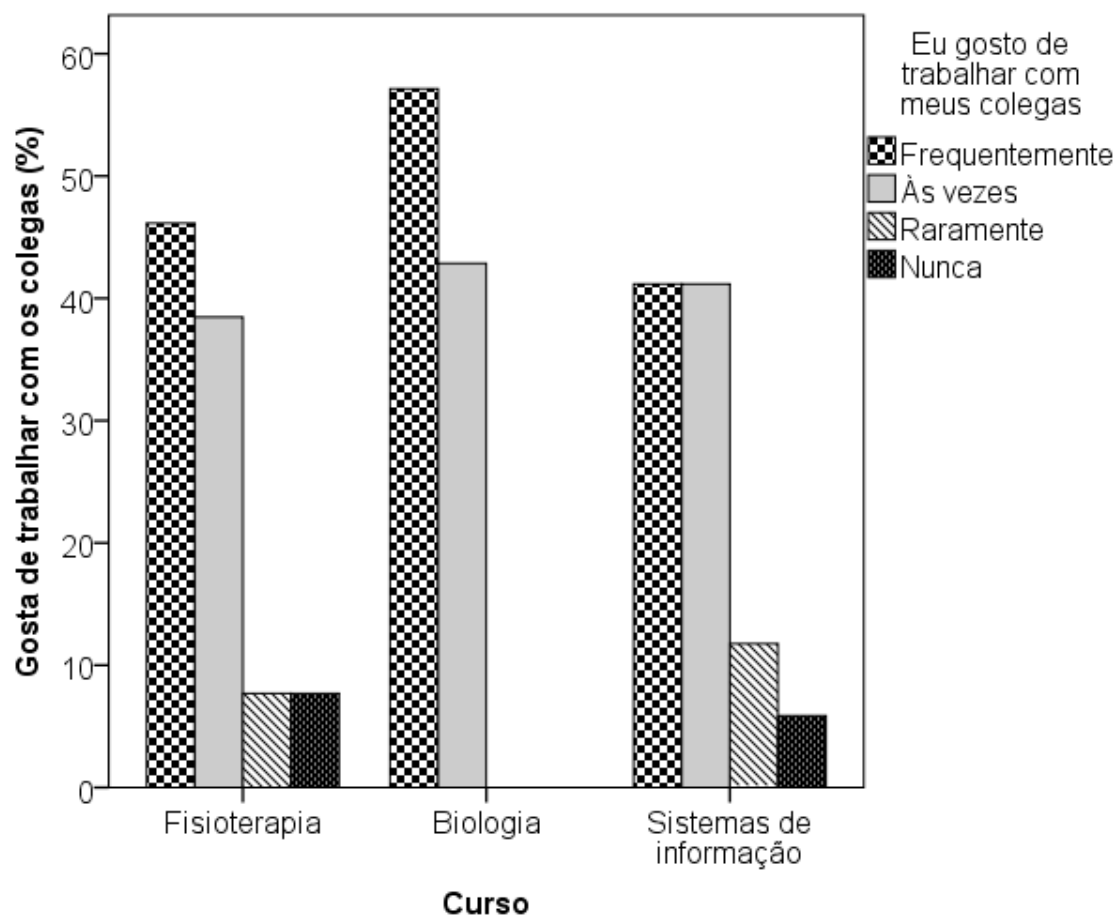


Figura 18. Trabalho com os colegas, conforme relatos dos estudantes. O grupo Biologia relatou melhor relacionamento com os colegas ($p < 0,0001$, Teste Kruskal Wallis).

Nas Figuras 19, 20 e 21 estão representados o número de sintomas que podem estar associados ao estresse descritos pelos estudantes em 24 horas, uma semana e um mês, respectivamente. O grupo Biologia foi o que referiu maior número de sintomas em 24 horas, em uma semana e em um mês ($p = 0,009$; $p < 0,0001$ e $p = 0,002$, respectivamente, Teste Kruskal Wallis).

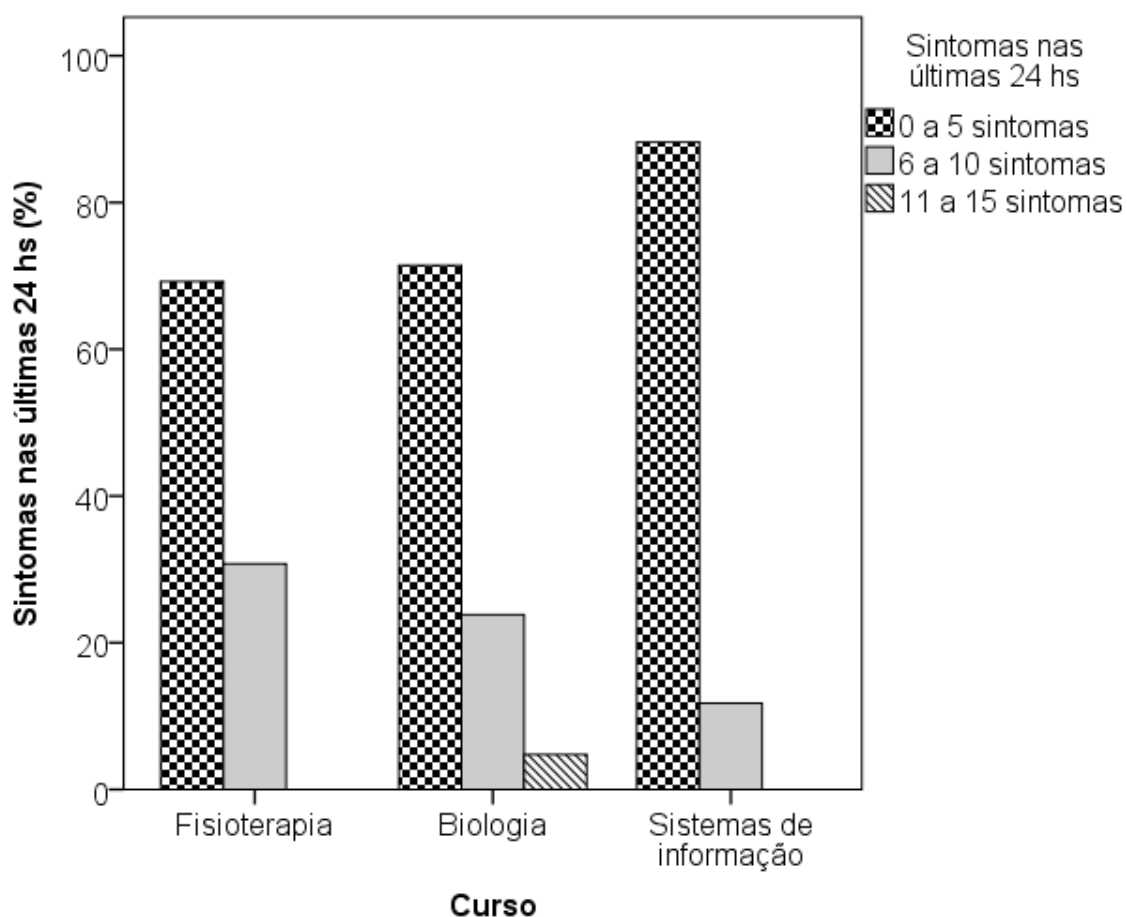


Figura 19. Número de sintomas relatados pelos alunos em 24 horas. Após comparação entre os grupos, foi encontrada maior frequência de sintomas no grupo Biologia ($p = 0,009$, Teste Kruskal Wallis).

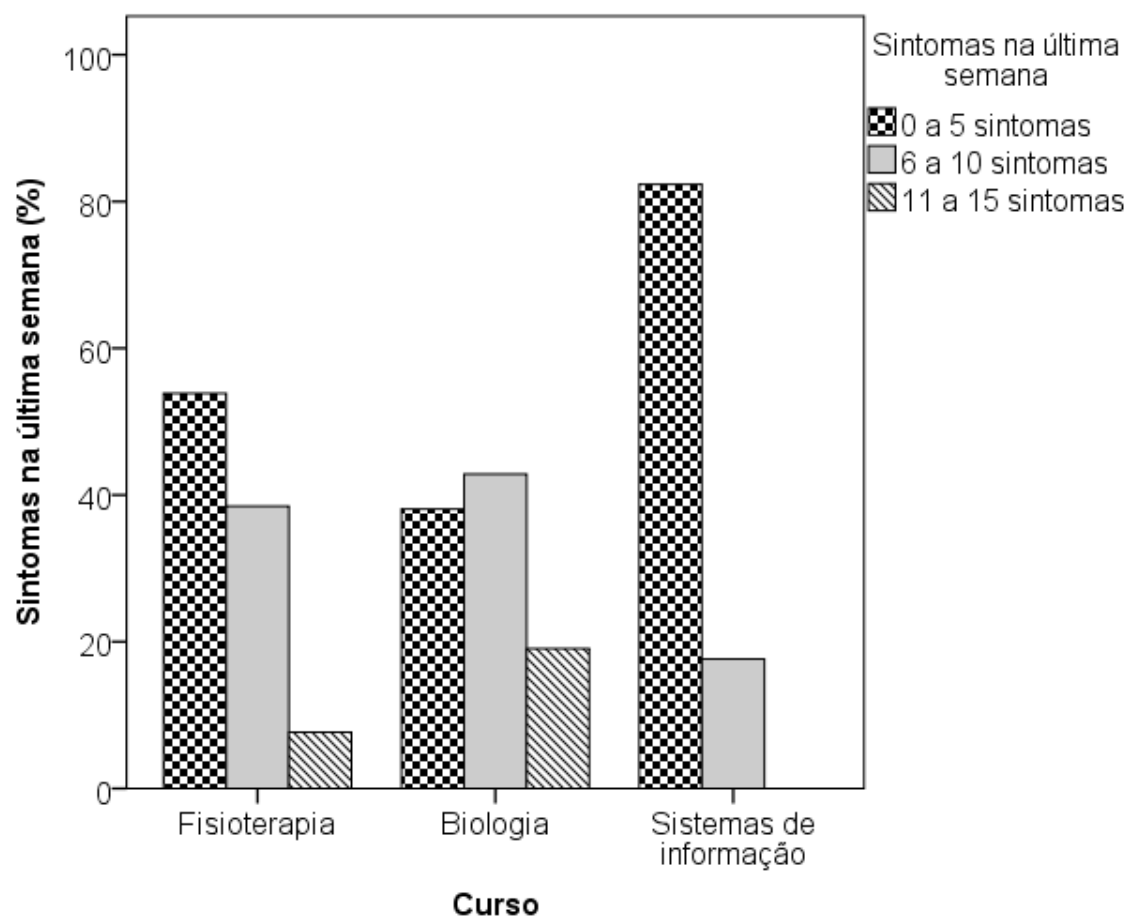


Figura 20. Número de sintomas identificados pelos alunos em uma semana. Após comparação entre os grupos, foi encontrada maior frequência de sintomas no grupo Biologia ($p < 0,0001$, Teste Kruskal Wallis).

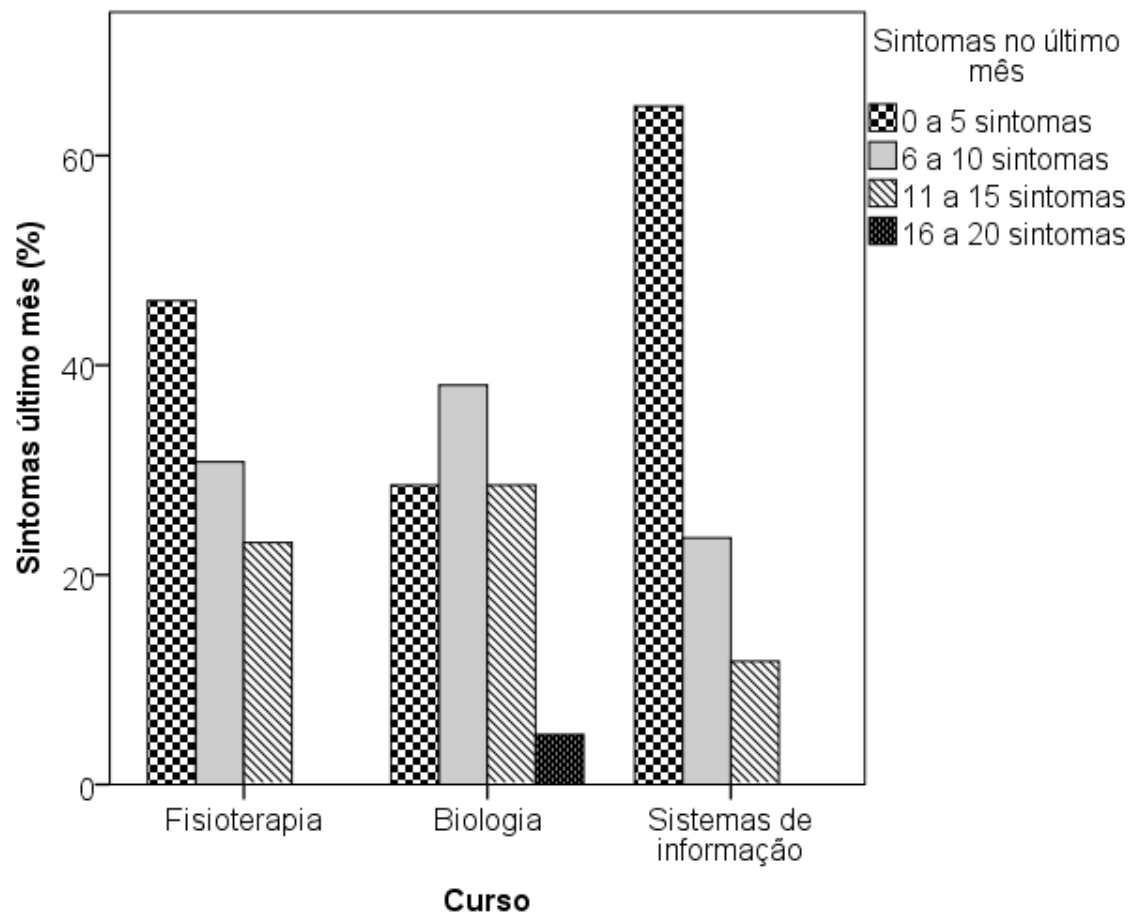


Figura 21. Número de sintomas relatados pelos alunos, em um mês. Houve maior frequência de sintomas no grupo Biologia ($p = 0,002$, Teste Kruskal Wallis).

DISCUSSÃO

Os alunos de Sistemas de Informação, muito provavelmente por serem habituados a trabalharem num ritmo mais frenético, usualmente condicionados ao mundo tecnológico da constante e veloz atualização de dados, que exige fluência e agilidade acima da média, em comparação a outras áreas, podem mesmo ter uma leitura racionalizada da questão de não se perceberem pressionados pelo tempo e até sentirem que “correr” faz parte de seus afazeres cotidianos, tendo uma conotação de algo já previsto e tido como padrão usual no meio imediato laboral; em outras palavras, parece mesmo que existe a configuração do comportamento resiliente, onde existiram indicadores significativos (60%, neste grupo de Sistemas), sendo possível inferir que há sim algum bom grau de fortalecimento das resistências destes alunos, com concomitantes superações para com as dificuldades e ou pressões sofridas nos contatos e relações, tanto humanas como técnico/operacionais.

Ocorre outro importante fator a ser considerado no presente trabalho: os alunos de Sistemas de Informação são um pouco mais maduros do que os alunos de Fisioterapia e de Biologia (conforme mostrado pela média percentual de idade), o que também pode ser interpretado como sendo um indicativo propiciador de melhorado autosuporte para lidar com pressões variadas, incluindo a demanda da agilidade com eficiência máxima.

Usualmente, é característico no universo de exatas que as habilidades sejam maiores para as lidas com pressões onde existem diversidades de tarefas técnicas que devem ser executadas com rapidez e precisão focadas. Neste universo, o estresse pode advir de eventos mais relacionais, pois o ambiente de Tecnologia de

Informação envolve, predominantemente, atividades individualizadas e não grupais.²⁴ Na pesquisa feita neste projeto observou-se que os alunos de Sistemas se dão melhor com a chefia do que com seus próprios colegas, o que confirma toda a questão anteriormente justificada.

Já no campo das Ciências Biológicas e da Saúde, existe a propensão dos indivíduos adquirirem maior sensibilidade para as questões do organismo e isso também inclui, inúmeras vezes, serem mais atentos aos seus próprios sintomas, uma vez que esse olhar e sensores gerais ficam despertos para toda esta questão.⁶ Haja vista os dados obtidos nesta pesquisa, com relação aos alunos de Biologia e Fisioterapia, no que tangenciou sintomas, de forma específica e genérica, ter sido mais incidente do que em Sistemas de Informação, comparativamente.

Outro fator que chamou a atenção foi a questão do melhor relacionamento com colegas, devido às dificuldades com os superiores, no caso do grupo de Biologia; é comum existir uma melhora na coesão grupal quando é dificultada a relação com chefias, orientadores e ou coordenadores.⁴³

Em psicologia sabe-se o quão fundamental é a relação do humano com a humanidade relacional cooperativa e solidária, a mesma que fora confirmada na presente pesquisa, conforme observação dos dados colhidos principalmente com os grupos de Biologia, onde houve maior incidência dos indicativos de fortalecimento da coesão grupal.⁴³ Este elemento surgiu neste trabalho como um atenuante das problemáticas enfrentadas pelo mesmo grupo de alunos, com relação aos sintomas fisiológicos; pode ser inferido, aqui, que a identificação com problemas fisiológicos, a troca dialógica destes elementos, tão comum, também no universo da saúde e no gênero feminino, é imprescindível para atenuar estresses e fazer com que seja, a partir daí, possível “dar conta” do que tem de ser dado, cumprindo as tarefas de

maneira produtiva, até e com algum funcional conforto trocado entre eles, colegas de turma. Este conforto entre colegas não fora observado no grupo de Sistemas, onde houve a incidência maior de homens e atividades mais técnicas com exigências individualizadas, se compararmos ao universo das ciências da saúde.²²

Nas entrevistas ficou constatado nos três cursos pesquisados que existem vários fatores que ocasionam a ocorrência de níveis consideráveis de estresse, tais como: cansaço físico e psicológico, ansiedades e medos, de não serem bem-sucedidos nas avaliações dos orientadores e ou de não darem conta no tempo estipulado de todas as demandas do processo de planejamento e execução dos Trabalhos de Conclusão de Curso.⁷

Grande parte dos alunos entrevistados lida com o estresse de forma adaptável, buscando uma atitude e comportamento automotivado e resiliente para com este.³⁸ Os alunos pesquisados enfatizaram que costumam focar suas energias, principalmente, nos trabalhos acadêmicos, sem grandes evitações e assim melhor contornando seus problemas e melhorando o gerenciamento de seus reduzidos tempos. Houve também vários depoimentos evidenciando suas buscas por bem aproveitarem seus poucos momentos livres, com algum bom descanso, e com atividades físicas e de lazer. Esses relatos vinham acompanhados de expressões gestuais com extremada angústia, por experimentarem frustrações e restrições no gerenciamento de seus relógios biosócioculturais; muitos foram os comentários a respeito da velocidade frenética do tempo e das cobranças da vida moderna, incidindo sobre diferentes aspectos da saúde como um todo, sendo sensorialmente capturado e percebido como um grande incômodo, inúmeras vezes sentido como impossível de ser administrável, sem a intervenção de algum agente salvador (“um

elemento vivo suavizador: a figura amiga, do orientador ou do próprio colega mais próximo”, como fora explicitado por muitos deles).¹⁰

Muitos alunos estavam abertos aos parênteses e às reticências das perguntas e traziam para o contexto dialógico o que usualmente se observa nas práticas psicoterapêuticas, quando se trata de ter uma única resposta para uma questão que merecia aprofundamento e desdobramentos múltiplos; explicando melhor, as expressões corporais de incômodos traziam para o *setting* das entrevistas um ser integral aberto para alguma boa comunicação, ali, ao vivo e em cores, por onde havia a oportuna passagem para uma nova condição que confessa de seus males estares, indisposições, lamúrias, abandonos outros, e como relataram, todos os fatores presentes em prol de darem conta, na melhor forma que poderiam, conscientemente, de seus trabalhos acadêmicos com o agravante dos estágios práticos, não somente as demandas teóricas.⁴⁴ E os alunos, em sua maioria, utilizaram inúmeras vezes, uma expressão conhecida como: “apertar o botão do automático” e tendo esta expressão, a conotação comportamental de um estado condicionado usual, por onde o organismo não encontra uma nova medida ajustativa criativa e funcional de relação com o ambiente.⁴⁵ Esse é um fator extremamente preocupante, em se tratando de ser tido como um elemento usual das sociedades contemporâneas, por onde os alunos, na universidade, juntamente com seus colegas, professores, orientadores desqualificam e acabam por nem darem a devida importância para sinais representativos de estafas e falta de energia vital e mais saudável para com o contexto, por onde novas resoluções poderiam ser vislumbradas no arranjo dos paradigmas vivenciados dentro do contexto final do processo acadêmico, juntamente com os colegas e mestres, na administração geral das problemáticas dos trabalhos.³¹

Por outro lado, considerando também os fatores mais positivos, um dentre eles como sendo de especial prioridade: o humor foi em muito observado e considerado presente nos discursos e expressividades dos alunos, principalmente nos de Sistemas de Informação, tendo uma considerável relação com suas posturas flexíveis, maduras e mais resilientes, se comparados aos outros grupos de alunos.³⁶ A resiliência é uma variável muito peculiar e importante para a superação de estresses conforme ditaram renomados autores e abordado neste trabalho.

A maioria dos alunos faz jornada dupla (trabalho e ou estágio e estudos), além de também terem que dar conta de todas as outras rotinas infundáveis que fazem parte do *metiê* humano, contemporâneo da civilização moderna; estes fatores todos que, muito provavelmente, os fazem ter de aprender paulatinamente a gerenciarem, cada dia mais, suas rotinas e agendas com maior e melhorado traquejo, para não sucumbirem às estafas que poderiam colocar tudo a perder, a ponto de não lograrem seus propósitos de finalizações produtivas e satisfatórias, como são previstas, até o término e prazo final de seus cursos.

Houve um elemento importante trazido pela maioria dos alunos: a afirmação que fizeram com relação à necessidade de um trabalho, por parte da universidade, com o propósito de melhor prepará-los para a prevenção do estresse, dando condições processuais de acompanhamento especializado e direcionado, com explicações de profissionais competentes em palestras, orientações especializadas, exames médicos e exercícios de relaxamentos e outras atividades que os ajudassem na identificação de alguns indicadores nocivos e assim, também, trazendo profissionais com propostas que propiciassem diagnoses e terapêuticas eficazes para a prevenção do crescimento de seus índices estressores. Outros aspectos foram sendo confirmados nas entrevistas com os alunos, principalmente os

dos cursos de saúde (Fisioterapia e Biologia): notificável negligência para com os sintomas de saúde, sendo rapidamente justificada pela falta de tempo e já “tido” como padrão suposto, a substituição focar no trabalho, ao invés de resolver pontualmente o sintoma (muitos alunos nem sequer se alimentam devidamente, quando sentem que estão com dores de cabeça e perdendo a concentração no trabalho por falta de qualidade no contato organísmico, o que ficou claro, na observação direta, nas entrevistas).

Um fator muito peculiar e que chamou a atenção foram as formas mais citadas de lidarem com o estresse: a de terem tempo para atividades de lazer e de atividades com os amigos, muito mais do que tempo para atividades como: *check-up*, consultas médicas periódicas, atividades físicas com controle e orientação devida. Estes dados nos remetem às análises conjecturais do perfil do jovem contemporâneo, conforme regem outras pesquisas citadas nesta tese, às quais reiteram a presença de comportamentos evasivos, efêmeros dos jovens para as lidas problematizadoras de seus conflitos universitários.¹⁰ As queixas costumeiras e reducionistas que fizeram sobre o tempo e falta deste, podem muito bem estarem a serviço de encobrirem fatores como: imaturidade e superficialidade. As próprias relações com os colegas são superficiais; e sabe-se que as relações humanas desprovidas de substancialidade não geram subsídios nutritivos para fomentarem os recursos viabilizadores de consistências elementares exigidas num momento específico de crise, como é o caso do momento focal onde estes alunos estão inseridos (terminando seus trabalhos acadêmicos, no último ano universitário).²¹

Quando foram observados os fatores de maiores sintomas de estresse nos alunos de Biologia, ao que fora perguntado mais enfaticamente os motivos subjacentes, houve respostas que configuraram alguma apreensão com relação aos

supervisores exigirem estágios que geravam demandas fora do campo universitário, principalmente por parte dos alunos de Biologia, elemento esse gerador de maiores ansiedades e cansaços. Este dado veio a confirmar os altos indicadores observados conforme mostram as Figuras 19, 20 e 21.

Houve um outro ponto crucial nesta pesquisa, reconfirmando a constatação de que o perfil geral do jovem universitário sendo feminino e maior que o masculino, acaba por trazer uma maior incidência da presença de fatores reveladores de sensibilidades; este foi um dado muito presente nos cursos de saúde pesquisados, uma vez que há de fato a modificação direta do comportamento atrelada aos hormônios femininos, principalmente nesta fase e ciclo de vida das alunas. As mulheres em geral, costumam de fato e por cobranças externas e socioculturais, terem uma maior probabilidade de acumularem responsabilidades; assim sendo, podem vir a capitalizarem os sintomas concretamente, por múltiplos fatores, não só exógenos, porém endógenos, conforme já fora notificado neste trabalho, por teorias e pesquisas diferenciadas, trazidas por renomados autores.²²

É, portanto, a resiliência, um conceito e um componente comportamental indispensável, de valor irrefutável; que fora observado como sendo presente nas alunas que mesmo enfrentando problemas de múltiplas origens e ordens, acabam por conseguirem manobrar satisfatoriamente estas situações, a ponto de conquistarem a possibilidade de término positivado para suas metas acadêmicas, incluindo também as pessoais e profissionais. Sem a resiliência não haveria chances de integrações e reinvenções criativas, por parte dos alunos; aspectos estes fundamentais para os Trabalhos de Conclusão de Curso dos alunos e para que estes mesmos garantam um patamar equilibrado de saúde, dentro dos padrões normatizados como reguladores para o quesito “qualidade de vida”.⁴⁰

CONCLUSÕES

- Dentre os estudantes avaliados, identificou-se que o grupo Fisioterapia foi o que respondeu que com maior frequência tem que fazer as atividades com muita rapidez, que o trabalho exige habilidade ou conhecimentos especializados, e foi o grupo que relatou com menor frequência que pode contar com os colegas;
- O grupo da Biologia referiu melhor relacionamento com os colegas e, ao mesmo tempo, pior com os chefes, e também maior número de sintomas relacionados ao estresse em 24 horas, uma semana e um mês;
- O grupo de alunos de Sistemas de Informação pareceu apresentar o melhor grau de fortalecimento das resistências frente ao estresse, comparados aos estudantes dos outros cursos (Biologia e Fisioterapia);
- Ficou claro com o presente trabalho que os alunos desconhecem métodos de controle continuado e efetivo de estresse, carecendo de maiores informações;
- A resiliência pode vir a ser pré-fabricada de fora para dentro, como fora observado nos quadros gerais desta presente pesquisa; e, acredita-se que seja mais e mais necessária, como atitude a ser fomentada e digerida, para que não só seja condicionada racionalmente, como foi visto no grupo de Sistemas de Informação, mais que também adquira uma tônica fortalecida, motivada no sentido ético e humano, relacional para com o crescimento transgressor, criativo e conscientizador, preparador desta nova geração de presença, que está diante de cada um de nós, pesquisadores e educadores, no contexto acadêmico & universitário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. De Lima F. *Stress, Qualidade de vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho de Call Center* [Dissertação]. Campinas: Pontifícia Universidade Católica-Campinas. Pós Graduação em Psicologia. Centro de ciências da vida, 2004.
2. Basílio GD. Identificação dos factores de stress nos estudantes de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra [Dissertação]. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, 1999.
3. Caiaffo GA. Estresse Ocupacional: Estudo realizado junto aos Funcionários da Sudema [Trabalho de Conclusão de Estágio]. Paraíba: Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2003.
4. Ramos S. Satisfação/insatisfação profissional e stress profissional nos Professores de Educação Física de Coimbra [Tese]. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, 1999.
5. González-Carballido, LG. Stress y deporte de alto rendimiento. Rev Dig. 2001.
6. Mendes. Stress em estudantes de enfermagem e imunidade. Tese de Doutoramento. Braga: Universidade do Minho, 2000.
7. Vaz Serra A. O Stress na vida de todos os dias. 3.ed. Coimbra: Gráfica de Coimbra, Lda; 1999.

8. Slipak, O. História Y concepto Del estrés. Alcmeon 1991; 3:355-360. Disponível em: <http://www.alcmeon.com.ar/contacto.htm>.
9. O'Hanlon B. O Stress. Mem Martins: Publicações Europa-América, 1998.
10. Claude J. Combater o stress do estudante. Porto: Porto Editora, 1993.
11. Pedrosa CJ. Resolução de Problemas e percepção do controlo Pessoal em Indivíduos com comportamentos criminais recorrentes. Dissertação de Mestrado. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, 2003.
12. Ramos S. Satisfação/insatisfação profissional e stress profisiional nos Professores de Educação Física de Coimbra. Tese de Doutoramento. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, 1999.
13. Ganhão MT. Condicionantes e estratégias redutoras do stress organizacional. Fórum sociológico, 1993; 3:89-106.
14. Cooper L e Marshall J. Fontes ocupacionais de stress: uma revisão de literatura relacionada com doenças das coronárias e saúde mental. Revista Análise Psicológica, 1982; 2/3:153-170.
15. Ribeiro, JLP. Psicologia da saúde. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada, 1998.

16. Andrews J. O stress nos professores de educação física dos nossos dias – Uma perspectiva internacional. Boletim da SPEF, 1993; 7/8:13-25.
17. Labrador F. O Stress – Novas técnicas para o seu controlo. Bragança: Edições Temas da Actualidade, 1992.
18. Peiró JM. Desencadeantes del Estrés Laboral. Salamanca: endema, 1993.
19. Guitiérrez, JM. La promoción Del eustrés. Psicologia.com, 1998. Disponível em: <HTTP://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num1/art 3.htm>.
20. Matos P. Factores de stress, coping e personalidade em Doentes com Perturbações Emocionais. Trabalho de síntese para as provas de acesso à categoria de assistente de investigação. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, 1989.
21. Scott NA. Chief student affairs officers: Stressors ADN strategics. J Coll Stud Develop. 1992; 33:108-116.
22. WHO. Gender disparities in mental health. Department of mental health and substance dependence, 2015.
23. Spielberger CD & Diaz-Guerrero R. Cross-cultural anxiety, Washington, Dc: Hemisphere, 1976.

24. Molina OF. (1996) Estresse no cotidiano. São Paulo: Pancast.
25. Lipp NM, Novaes EL. O *Stress*. São Paulo: Contexto, 1996.
26. Borges LO, Barbosa SC. Aspectos psicossociais do trabalho de petroleiros: dois estudos empíricos no Rio Grande do Norte. UFRN, 2002.
27. Rossetti MO, Ehlers DM, Guntert IB, Leme IFAS, Rabelo IS, Tosi SMVD et al. O inventário de sintomas de *stress* para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da Polícia Federal de São Paulo. *Rer Bras Ter Cogn*. 2008; 4(2):108-120.
28. De Lima F. *Stress, Qualidade de vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho de Call Center*. Tese de Pós Graduação em Psicologia do centro de ciências da vida da PUC-Campinas, 2004. Disponível em <http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br/tde-arquivos/6/TDE-2007-05-17T052-1322/publico/disserta\aoCompleta.pdf>.
29. Lipp MEN. Pesquisa sobre estresse no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas (SP): Papirus; 1996. 304p.
30. Dunkel-Schetter C. & Lobel M. Stress Among Students. *New Dir Stud Serv*. 1990; 49:17-34.
31. Pereira AMS. Helping Students Cope: Peer Counselling in Higher Education. PHD Dissertation. Hull: University of Hull, 1997.

32. Alves MZ. Stress na vida escolar dos estudantes. Dissertação de Mestrado. Coimbra: Universidade da Estremadura, 1995.
33. Amett, JJ. Adolescent stress and stress reconsidered. *Am Psychol.* 1999; 54: 317-326.
34. Haslam C, Stevens R. & Haslam R. Eating habits and stress correlates in a female student population, *Work & Stress*, 1989; 3:327-334.
35. Furtado SE, Falcone OME, CLARK C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Inter Psicol.* 2003; 7: 43-51.
36. Moniz ALF. Como defender seu TCC com mais sucesso e menos estresse. 3º Congresso de Iniciação Científica do Centro Universitário do Distrito Federal – UDF - Vol. 1 – Nº 1 / Nov. 2013.
37. Houaiss A, Villar MS, Franco FMM. Dicionário HOUAISS da língua portuguesa – Instituto Antonio Houaiss. Rio de Janeiro: Objetiva. 2004. 2437 pp.
38. Yunes MAM. Psicologia Positiva e Resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, v. 8, n. esp., pp. 75-84, 2003.
39. Barbosa GS. Resiliência em professores do ensino fundamental de 5ª a 8ª série: validação e aplicação do “Questionário do índice de Resiliência-adultos-Reivich--Shatté/Barbosa. Tese de doutorado não publicada, Pontifícia Universidade

Católica de São Paulo, 2006.

40. Anthony E. Cluster profiles of youths living in urban poverty: factors affecting risk and resilience. *Social Work Research*, 32, 1, 6, (ERIC Document Reproduction Service), 2008.

41. Cardoso GY, Dubino P. Promoción de salud y resiliencia en adolescentes desde el ámbito escolar. *Revista Psicodebate 7, Psicología, cultura y sociedad, CONICET, Argentina*, 7, 21-39, 2002.

42. Jadue G, Galindo A, Navarro L. 2005. Factores protectores y factores de riesgo para el desarrollo de la resiliencia encontrados en una comunidad educativa em riesgo social. *Estudios Pedagógicos. Valdivia* 2005, 31, 43-55.

43. Lewin K. Princípios da psicologia Topológica. São Paulo: Cultrix, 1973.

44. Yontef GM. Processo, diálogo, awareness (tradução de Eli Stern). São Paulo: Summus editorial, 1998.

45. Ribeiro JP. Gestalt – Terapia: refazendo um caminho. Summus editorial, 1985.

46. Masson S. Os Relaxamentos, São Paulo: Ed. Manole, 1986.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO - PARTE 1

I. DADOS DA POPULAÇÃO:

1. Iniciais: _____
2. Idade: _____ Anos
3. Gênero: ☐ Feminino ☐ Masculino
4. Renda Familiar ☐ 1 à 2 SM ☐ acima 4 à 6 SM ☐ acima 8 à 10 SM
(SM – R\$ 724,00): ☐ acima 2 à 4 SM ☐ acima 6 à 8 SM ☐ acima 10 SM

II. DADOS ORGANIZACIONAIS:

Curso: _____

III. DADOS DE SAÚDE:

Identificar os eventos ocorridos no último ano.

1. Pressão arterial: ☐ Baixa ☐ Normal ☐ Alta ☐ Não sei
(abaixo 12:8) (12:8) (acima 12:8) responder
2. Possui algum problema de saúde? ☐ Não ☐ Sim, qual (ou quais):
☐ Depressão ☐ Menopausa ou Andropausa ☐ TPM (Tensão Pré-Menstrual)
☐ Diabetes ☐ Tendinites e Bursites ☐ Câncer
☐ Gastrite ☐ Tireóide ☐ Outros, especificar: _____
3. Já foi afastado do trabalho por problemas de saúde?
☐ Não ☐ Sim, especificar: _____
4. Qual ação (ou ações) realiza para a sua saúde?
☐ Tratamento médico ☐ Exames preventivos ☐ Hábitos de vida saudáveis
☐ Não realizo. Por que? _____

ANEXO 2

<u>Quadro 1</u> Marque com um “X” os sintomas que tem experimentado nas <u>últimas 24 horas</u>.	<u>Quadro 2</u> Marque com um “X” os sintomas que tem experimentado na <u>última semana</u>.
() 1. Mãos e pés frios () 2. Boca seca () 3. Nó no estômago () 4. Aumento da sudorese () 5. Tensão Muscular () 6. Aperto da mandíbula/Ranger os dentes () 7. Diarréia passageira () 8. Insônia () 9. Taquicardia () 10. Hiperventilação () 11. Hipertensão arterial súbita e passageira () 12. Mudança de apetite () 13. Aumento súbito de motivação () 14. Entusiasmo súbito () 15. Vontade súbita de iniciar novos projetos	() 1. Problemas com a memória () 2. Mal estar generalizado, sem causa específica () 3. Formigamento das extremidades () 4. Sensação de desgaste físico constante () 5. Mudança de apetite () 6. Aparecimento de problemas dermatológicos () 7. Hipertensão arterial () 8. Cansaço constante () 9. Aparecimento de úlcera () 10. Tontura/ sensação de estar flutuando () 11. Sensibilidade emotiva excessiva () 12. Dúvida quanto a si próprio () 13. Pensar constantemente em um só assunto () 14. Irritabilidade excessiva () 15. Diminuição da libido
<u>Quadro 3</u> Marque com um “X” os sintomas que tem experimentado no <u>último mês</u>.	

☐ 1. Diarréia freqüente ☐ 2. Dificuldades sexuais ☐ 3. Insônia ☐ 4. Náuseas ☐ 5. Tiques ☐ 6. Hipertensão arterial continuada ☐ 7. Problemas dermatológicos prolongados ☐ 8. Mudança extrema de apetite ☐ 9. Excesso de gases ☐ 10. Tontura freqüente ☐ 11. Úlcera ☐ 12. Infarto	☐ 13. Impossibilidade de trabalhar ☐ 14. Pesadelos ☐ 15. Sensação de incompetência em todas as áreas ☐ 16. Vontade de fugir de tudo ☐ 17. Apatia, depressão ou raiva ☐ 18. Cansaço excessivo ☐ 19. Pensar/falar constantemente em um só assunto ☐ 20. Irritabilidade sem causa aparente ☐ 21. Angústia/ ansiedade diária ☐ 22. Hipersensibilidade emotiva ☐ 23. Perda do senso de humor
--	--

Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp.

ANEXO 3

UNIVERSIDADE DE SANTO
AMARO - UNISA



COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Estresse em estudantes do quarto ano de graduação expostos à realização do Trabalho de Conclusão de Curso.
Pesquisador: Márcia Lilla
Versão: 1
CAAE: 37714314.7.0000.0081
Instituição Proponente: Universidade de Santo Amaro - UNISA

DADOS DO COMPROVANTE

Número do Comprovante: 095909/2014
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

Endereço: Rua Profº Enéas de Siqueira Neto, 340
Bairro: Jardim das Imbuías **CEP:** 02.450-000
UF: SP **Município:** SÃO PAULO
Telefone: (11)2141-8687 **E-mail:** pesquisaunisa@unisa.br