

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
ÁREA DO CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS
CURSO DE CIÊNCIAS CONTÁBEIS

MORGANA PERUCHIN

**REFLEXOS DO ESTRESSE NO MEIO ACADÊMICO:
UMA PESQUISA SOBRE O NÍVEL DE ESTRESSE DE ESTUDANTES DA ÁREA DE
CIÊNCIAS SOCIAIS DA UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**

CAXIAS DO SUL

2019

MORGANA PERUCHIN

**REFLEXOS DO ESTRESSE NO MEIO ACADÊMICO:
UMA PESQUISA SOBRE O NÍVEL DE ESTRESSE DE ESTUDANTES DA ÁREA DE
CIÊNCIAS SOCIAIS DA UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**

Monografia apresentada como requisito
para a obtenção do Grau de Bacharel em
Ciências Contábeis da Universidade de
Caxias do Sul

Orientador TCC I: Prof. Dra. Marlei Salete
Mecca
Orientador TCC II: Prof. Dr. Alex Eckert

CAXIAS DO SUL

2019

MORGANA PERUCHIN

**REFLEXOS DO ESTRESSE NO MEIO ACADÊMICO:
UMA PESQUISA SOBRE O NÍVEL DE ESTRESSE DE ESTUDANTES DA ÁREA DE
CIÊNCIAS SOCIAIS DA UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**

Monografia apresentada como requisito
para a obtenção do Grau de Bacharel em
Ciências Contábeis da Universidade de
Caxias do Sul

Orientador TCC I: Prof. Dra. Marlei Salete
Mecca
Orientador TCC II: Prof. Dr. Alex Eckert

Aprovado (a) em ____/____/____

Banca Examinadora:

Presidente

Prof. Dr. Alex Eckert
Universidade de Caxias do Sul - UCS

Examinadores:

Prof. Dr. Fernando Luís Bertolla
Universidade de Caxias do Sul - UCS

Prof. Ma. Maria Salete Goulart Martins Denicol
Universidade de Caxias do Sul - UCS

AGRADECIMENTOS

Quero expressar meus agradecimentos a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, colaboraram para que este trabalho fosse realizado. Em especial ao meu orientador, Prof. Dr. Alex Eckert, pela sua competência e orientação durante todo o desenvolvimento desta monografia. Agradeço de forma toda especial à minha família, por me apoiar durante a execução desta monografia e manter-se ao meu lado durante as dificuldades que surgiram ao longo do processo. Agraço ao meu pai, Ivo, que tornou possível minha caminhada até aqui, agradeço à minha mãe Elenise, por todo amor e compreensão, fundamentais para que eu atingisse meus objetivos, e à minha irmã Débora por todo apoio e esforço que dedicou a mim durante este processo. Por fim, agradeço em geral a todas as pessoas que estiveram ao meu lado, mesmo que à distância, apoiando-me e esforçando-se junto a mim, para que eu suprisse todos os meus objetivos.

“Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.”

Dalai Lama

RESUMO

Ao longo da graduação, o estudante tem contato com diversos agentes estressores, provenientes do ambiente acadêmico ou não, e também com alguns fatores de pressão internos e externos, que exigem do organismo uma série de adaptações. Nessa busca pelo equilíbrio, podem-se apresentar alguns efeitos colaterais e sinais de cansaço que afetam o indivíduo a nível cognitivo, fisiológico ou comportamental. A prolongação desse quadro pode contribuir para a evolução das fases do estresse a longo prazo e, conseqüentemente, a piora dos sintomas. Pensando nisso, elaborou-se essa pesquisa com o objetivo de verificar os níveis de estresse em que se encontram os estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul. A metodologia utilizada foi uma pesquisa bibliográfica, do tipo *survey*, descritiva e com uma análise quantitativa e qualitativa. Ao final da pesquisa, identificou-se uma parcela significativa de estudantes sob estresse, e uma quantidade muito alta de estudantes com sinais de cansaço. Com base em uma amostra de 228 estudantes, em sua maioria entre 18 e 25 anos, solteiros e sem filhos, verificou-se que 16% se encontram na primeira fase do estresse, 36% estão na segunda fase, 9% enquadram-se na terceira fase e 12% já atingiram a última fase. Todos os cursos apresentaram resultados semelhantes no que diz respeito à identificação de sintomas de estresse, não sendo possível elencar um deles como principal. No entanto, com relação à percepção de estresse própria do estudante e à forma como o mesmo sente-se prejudicado, observou-se altos níveis de estresse e cansaço entre os estudantes de todos os cursos, especialmente em Ciências Contábeis, que apresentou os índices mais altos, chegando a 97% dos casos com sensação de prejuízo causado pelo estresse.

Palavras-chave: Estudante. Estresse. Agentes estressores. Fatores de pressão. Ambiente acadêmico.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Gênero dos respondentes.....	36
Figura 2 – Faixa etária dos respondentes.....	37
Figura 3 – Renda familiar dos respondentes.....	38
Figura 4 – Situação de moradia dos respondentes.....	39
Figura 5 – Situação conjugal dos respondentes.....	39
Figura 6 – Filhos.....	40
Figura 7 – Situação temporal dos respondentes no curso.....	41
Figura 8 – Desenvolvimento de monografia.....	42
Figura 9 – Ocupação profissional dos respondentes.....	43
Figura 10 – Percepção do nível de estresse.....	44
Figura 11 – Maiores níveis de estresse por curso.....	45
Figura 12 – Maiores níveis de estresse por gênero.....	46
Figura 13 – Percepção do nível de prejuízo provocado pelo estresse.....	47
Figura 14 – Maiores níveis em que se sentem prejudicados: divisão por cursos.....	48
Figura 15 – Níveis em que se sentem prejudicados: análise por gênero.....	49
Figura 16 – Possibilidade de desistência ou trancamento do curso.....	50
Figura 17 – Motivos de desistência ou trancamento do curso.....	51
Figura 18 – Tempo ocupado pelos estudos fora da universidade.....	51
Figura 19 – Quantidade de atividades de lazer praticadas no último mês....	52
Figura 20 – Nível de satisfação com relação ao relacionamento interpessoal.....	53
Figura 21 – Fatores de pressão externos.....	54
Figura 22 – Número de sintomas identificados nas últimas 24 horas.....	56
Figura 23 – Fase de alerta representada por gêneros.....	57
Figura 24 – Sintomas mais comuns identificados nas últimas 24 horas.....	57
Figura 25 – Número de sintomas identificados na última semana.....	58
Figura 26 – Fases de resistência e quase-exaustão representadas por gênero.....	59
Figura 27 – Sintomas mais comuns identificados na última semana.....	60
Figura 28 – Número de sintomas identificados no último mês.....	61
Figura 29 – Fase de exaustão representada por gêneros.....	62

Figura 30 – Ausência de sintomas identificados entre gêneros.....	62
Figura 31 – Sintomas mais comuns identificados no último mês.....	63
Figura 32 – Estudantes em fase de alerta.....	64
Figura 33 – Estudantes em fase de resistência.....	65
Figura 34 – Estudantes em fase de quase-exaustão.....	65
Figura 35 – Estudantes em fase de exaustão.....	66

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Níveis de estresse mais altos por curso.....	45
Tabela 2 – Níveis de prejuízo mais altos por curso.....	48
Tabela 3 – Perfil da amostra.....	67
Tabela 4 – Dados predominantes da amostra.....	68
Tabela 5 – Identificação das fases de estresse.....	69

LISTA DE ABREVIATURAS

Dr.	doutor
n.	número
p.	página
Prof.	professor
v.	volume

LISTA DE SIGLAS

CCSO –	Centro de Ciências Sociais
ISSL –	Inventário de Sintomas de Stress de Lipp
UCS –	Universidade de Caxias do Sul

LISTA DE SÍMBOLOS

%	por cento
h	horas
R\$	reais

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
1.1	CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO	14
1.2	TEMA E QUESTÃO DE PESQUISA	16
1.3	PROPOSIÇÕES	17
1.4	OBJETIVOS	19
1.4.1	Objetivo geral	19
1.4.2	Objetivos específicos	19
1.5	ESTRUTURA DO ESTUDO	20
2	REFERENCIAL TEÓRICO	21
2.1	ESTRESSE	21
2.1.1	Conceito.....	21
2.1.2	Fases do estresse	22
2.1.3	Agentes estressores	24
2.1.4	Níveis de percepção	25
2.2	ESTUDANTE.....	26
2.2.1	Fatores de pressão	26
2.2.2	Ambiente profissional.....	27
2.2.3	Síndrome de Burnout.....	29
2.2.4	Coping.....	30
3	METODOLOGIA	32
3.1	DELINEAMENTO DA PESQUISA	32
3.2	PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DOS DADOS.....	34
4	REALIZAÇÃO DA PESQUISA	35
4.1	SELEÇÃO DA AMOSTRA E TABULAÇÃO DOS DADOS	35
4.2	FERRAMENTA DE COLETA DE DADOS	35
4.3	RESULTADOS DA PESQUISA	36
4.3.1	Perfil da amostra	36
4.3.1.1	Dados pessoais.....	37
4.3.1.2	Dados acadêmicos e profissionais.....	42

4.3.2	Percepção do nível de estresse e desempenho	43
4.3.3	Fatores de desistência, organização do tempo e atividades de lazer	50
4.3.4	Satisfação no ambiente acadêmico e fatores de pressão	53
4.3.5	Sintomas de estresse com base no ISSL.....	55
4.3.5.1	Fase de alerta.....	56
4.3.5.2	Fase de resistência e quase-exaustão	58
4.3.5.3	Fase de exaustão	61
4.3.5.4	Identificação das fases de estresse por curso	64
4.3.6	Considerações finais	67
5	CONCLUSÃO	70
	REFERÊNCIAS.....	73
	APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA COLETA DE DADOS DA PESQUISA	79

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO

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 identificar os níveis de estresse em que se encontram os estudantes e verificar de que forma os mesmos sentem o seu rendimento prejudicado por conta disso, pois entende-se que, se houver danos emocionais decorrentes de fatores estressantes do dia a dia, algumas das questões citadas anteriormente – ou mesmo várias delas – podem deixar de receber a atenção necessária. Esse estresse, por sua vez, 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.

Esta pesquisa foi realizada com estudantes de quatro cursos do Centro de Ciências Sociais (CCSO) da Universidade de Caxias do Sul: Ciências Contábeis,

Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional. O foco inicial desta pesquisa eram os estudantes de Ciências Contábeis. Os demais cursos foram escolhidos devido à similaridade das áreas, com o objetivo de realizar análises próximas ou comparativos no que diz respeito aos resultados da pesquisa.

Analisando os cursos em questão, não se pode deixar de levar em consideração a complexidade de informações que são inerentes para a formação de um bom profissional. Sabe-se que é preciso estar atento aos detalhes, e mais do que isso, a concentração e interpretação são muito importantes. Por se tratar de funções que utilizam números, análises, estratégias de gestão, idiomas e negociação, um pequeno erro pode causar enormes problemas para uma organização.

Diante do exposto, esta pesquisa busca analisar os níveis de estresse em que se encontram os estudantes, a fim de identificar a sua influência na vida acadêmica dos mesmos e a sua relação com as áreas de atuação profissional de cada um.

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID), o estresse não está categorizado como uma doença, pois se trata de um mecanismo fisiológico do organismo, ou seja, uma defesa natural necessária à sobrevivência. Entretanto, a sua ocorrência pode causar consequências danosas, dependendo da intensidade e da frequência em que se manifesta. Por vezes, o indivíduo se adapta às situações que desencadeiam esse estímulo, como por exemplo, insatisfação no trabalho, problemas financeiros, problemas familiares, entre outros. A longo prazo, caso não sejam tomadas as devidas estratégias de combate, o organismo irá reagir dando sinais de cansaço, que podem afetar os sistemas imunológico, endócrino, nervoso e o comportamento no dia a dia.

Uma das preocupações deste trabalho, ao abordar este assunto, é apresentar de que forma uma situação estressante pode impactar ou influenciar o comportamento do cérebro, quais as consequências para o corpo, e de que forma é possível evitar danos a longo prazo. Existem muitos sintomas que o corpo humano apresenta quando se encontra sob fatores estressores, que por diversas vezes são ignorados. Esse tema pede um olhar mais atencioso, tanto a nível social quanto pessoal, profissional e, especialmente, acadêmico.

A partir desta pesquisa, espera-se contribuir para a identificação do estresse na vida acadêmica, a fim de observá-lo com uma atenção especial, e assim evitar

possíveis reflexos posteriores na formação profissional. Da mesma forma, este estudo pode contribuir para a universidade, uma vez que se torna importante observar o nível de estresse em que se encontram seus alunos, monitorar e tomar medidas proativas para amenizar o problema; ou ainda, servir de base para trabalhos e análises futuras, em outras áreas do conhecimento.

1.2 TEMA E QUESTÃO DE PESQUISA

O estresse é um termo tão abordado nos dias atuais que o seu conceito quase caiu em senso comum. Sendo o responsável pela maioria dos males do mundo moderno, muitas vezes passa despercebido pela sua “normalidade”. Mas a preocupação crescente com o tema pede mais atenção. O número de terapias e programas de combate ao estresse cresceram consideravelmente nas últimas décadas: basta pesquisar na internet, livros ou revistas, e haverá uma infinidade de matérias - gratuitas ou pagas - com dicas para amenizar o problema. É como um “vírus” ao qual ninguém está imune.

Como pode ser observado, o estresse está presente na vida de todas as pessoas, em diferentes aspectos e graus. Um dos aspectos é o trabalho. O âmbito profissional é aquele que muitas vezes toma a maior parte do tempo do dia, e ocupa o primeiro lugar na lista de preocupações. Analisando, portanto, este mercado, observa-se que, cada vez mais, estão sendo exigidos currículos que contenham uma boa formação. Diante disso, a busca pelo conhecimento e por especializações aumentou muito nas últimas décadas, e essa se tornou uma preocupação adicional, tanto a quem está ingressando no mercado de trabalho, como àqueles que já estão inseridos há algum tempo.

Trazendo o foco aos cursos que serão analisados neste estudo, observa-se que tais profissões não podem ser exercidas sem uma formação acadêmica prévia. Sabe-se que as preocupações de um contador, por exemplo, variam desde manter-se constantemente atualizado até desenvolver a capacidade de interpretar números e transformá-los em informações úteis que serão repassadas de forma clara aos administradores de empresas dos ramos mais variados. A importância da profissão se reflete em toda a sociedade e a atenção aos detalhes se faz necessária. Para o bom gerenciamento de todas essas funções, uma boa qualificação é um diferencial,

pois os contadores estão, cada vez mais, exercendo papéis estratégicos dentro das empresas e sendo os grandes aliados dos empresários na tomada de decisões.

Os administradores, por sua vez, necessitam gerenciar a organização, ter uma boa visão de mercado e competitividade, estar atentos às inovações e tecnologias, e ainda encontrar um equilíbrio entre negócios e pessoas. Já os profissionais de Comércio Internacional devem, além de conhecer mais de um idioma, possuir técnicas de negociação internacional e estratégias de mercado, bem como ser muito organizados e atentos aos detalhes.

Por fim, os economistas necessitam de uma boa capacidade de adaptação às mudanças do mercado, além de entender o funcionamento do sistema econômico e realizar constantes análises acerca do comportamento do mercado, dos consumidores, das demais empresas, nações e assim por diante.

Buscando encontrar o equilíbrio entre todas as tarefas profissionais e acadêmicas, entre tantas outras áreas da vida, o estresse se tornou ainda mais presente no dia a dia das pessoas, em especial no profissional que ainda se encontra em formação. Nesse contexto, o foco desta pesquisa é apresentar o estresse e analisar como ele se comporta na vida das pessoas, enfatizando a área acadêmica. A pesquisa foi realizada com estudantes de cursos do Centro de Ciências Sociais anteriormente citados, na Universidade de Caxias do Sul.

Com base na delimitação do tema, a questão de pesquisa foi definida da seguinte maneira: Qual o nível de estresse em que se encontram os estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul?

Analisando o estresse nas suas quatro fases, pretende-se identificar os sintomas que se apresentam na vida dos estudantes, de que forma os mesmos sentem os seus níveis de estresse no dia a dia e como percebem esse prejuízo nas atividades acadêmicas.

1.3 PROPOSIÇÕES

Com o intuito de atingir o objetivo proposto neste trabalho, levantou-se quatro proposições relacionadas às causas do estresse e seus níveis de influência. Tais proposições serão posteriormente confrontadas com os resultados da pesquisa do tipo *survey*, aplicada a estudantes de quatro cursos da área de Ciências Sociais

da Universidade de Caxias do Sul: Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional.

A primeira proposição é que algumas áreas de atuação profissional podem gerar mais estresse do que outras. Tendo em vista que a pesquisa foi realizada com os estudantes de quatro cursos distintos, levantou-se a hipótese de que os níveis de estresse podem se apresentar de forma distinta em cada um deles. Alguns pontos podem ser considerados, como o perfil de cada profissional, as tarefas diárias a serem desempenhadas e as pressões acerca das mesmas, as responsabilidades inerentes a cada função, entre outros.

A proposição seguinte sugere que problemas financeiros podem afetar a continuidade dos estudos e a formação dos estudantes. Sabe-se que a área financeira é uma preocupação que afeta muitas pessoas. Fazer uma graduação envolve uma despesa significativa, que exige uma atenção especial ao orçamento. Para os estudantes, problemas financeiros podem ser uma aflição extra, o que acredita-se ser a causa de muitas desistências ou trancamentos de curso, podendo ser prejudicial para a continuidade do aprendizado e, conseqüentemente, para a sua formação.

A terceira proposição indica que os estudantes que estão desenvolvendo sua monografia podem sentir-se mais estressados neste período. Ao longo da graduação, os acadêmicos têm contato com diversos fatores de pressão, sendo os mais comuns as provas e trabalhos. No entanto, ao final do curso, surge uma preocupação adicional: a monografia. Existe uma pressão maior acerca do trabalho de conclusão de curso, primeiramente pelas dificuldades inerentes ao projeto, que podem de alguma forma angustiar o estudante, ou mesmo pelo bom desempenho que é esperado por parte de pais e professores. Sendo assim, supõe-se que esses fatores de pressão internos e externos podem desencadear um nível de estresse mais alto neste período da vida acadêmica.

Por fim, a última proposição é que as estudantes do gênero feminino apresentam um maior nível de estresse do que os estudantes do gênero masculino. De acordo com o estudo realizado por Bondan (2011), pessoas do gênero feminino têm maior probabilidade de se estressar com as preocupações do dia a dia, pois as mulheres preferem resolver os problemas de forma momentânea, enquanto pessoas do gênero masculino, por outro lado, buscam a resolução das questões com um certo nível de afastamento, o que diminui as chances de estresse. Benavente

(2012), também estudou a relação entre o estresse e os gêneros e chegou às mesmas conclusões. Aplica-se, por conseguinte, as mesmas suposições aos estudantes do gênero feminino e masculino dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo geral

Identificar o nível de estresse de estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul.

1.4.2 Objetivos específicos

- Realizar o levantamento bibliográfico relacionado ao estresse, quais são os principais fatores causadores e os diversos níveis em que pode se apresentar.
- Analisar os agentes estressores pertinentes da vida acadêmica, e os fatores de pressão externos e internos.
- Coletar, através da aplicação de questionário, informações de estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul.
- Verificar a presença de estresse entre estudantes dos quatro cursos pesquisados e em quais níveis se apresenta, levando em consideração a presença de sintomas contemplados no Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL).
- Analisar a percepção do estudante com relação ao estresse e seu prejuízo nas atividades acadêmicas, relacionando tais informações com os gêneros e os cursos pesquisados.
- Realizar um breve comparativo entre os quatro cursos, com relação aos maiores níveis de estresse identificados a partir da pesquisa.

1.5 ESTRUTURA DO ESTUDO

No primeiro capítulo da Monografia, é apresentada uma contextualização do tema, bem como os objetivos gerais e específicos, a questão de pesquisa, a justificativa e algumas proposições acerca do tema.

No segundo capítulo, é apresentado o embasamento teórico acerca do conceito de estresse, os fatores de pressão externos e internos, alguns fatores estressores que podem impactar no desempenho acadêmico dos estudantes, e ainda, alguns sintomas que podem ser observados quando o indivíduo se encontra sob estresse. Este capítulo evidencia a importância de retratar o problema e a abrangência do impacto causado pelo mesmo. Também é evidenciada a existência de sinais que devem ser observados com atenção para identificar e amenizar o problema, a fim de evitar complicações na formação profissional destes estudantes. O objetivo desse capítulo é demonstrar de que forma o estresse está presente na vida acadêmica e os diversos níveis em que pode se apresentar.

No capítulo três, está descrita a metodologia que foi utilizada para o desenvolvimento do estudo, onde estão evidenciados os diferentes aspectos metodológicos aplicados.

No quarto capítulo, é apresentado o desenvolvimento da pesquisa *survey*, onde é evidenciado o nível de estresse em que se encontram os estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da UCS e os demais fatores que podem interferir nessa situação. Nesse capítulo, também estão evidenciados os sinais que o corpo e a mente apresentam, de modo que se torna possível identificar a existência de estresse e de que forma o acadêmico percebe o reflexo do mesmo ao longo de sua graduação.

Ao final, no quinto capítulo, são apresentadas as conclusões geradas a partir do estudo realizado. Com base nelas, é possível constatar os níveis de estresse que se encontram os estudantes, sua distribuição entre os cursos pesquisados, bem como a percepção individual dos respondentes com relação ao estresse e seus prejuízos no ambiente acadêmico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo, será apresentado o conceito de estresse, as fases em que pode se apresentar, os agentes estressores e níveis de percepção do ser humano. Além disso, será realizada uma correlação com o estresse vivido pelos acadêmicos, em especial dos cursos a serem estudados (Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional) e seu possível impacto no desempenho dos mesmos.

2.1 ESTRESSE

2.1.1 Conceito

A palavra inglesa *stress* deu origem ao termo estresse na Língua Portuguesa. De acordo com o Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, estresse significa “conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de lhe perturbar o equilíbrio interno” (FERREIRA, 1993, p. 233). Segundo Pereira e Santos (2014), o termo, de origem latina, foi empregado popularmente no século XVII significando fadiga, cansaço. A partir do 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. De acordo com o autor (1965), 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, p. 121).

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. Diante da evolução das civilizações, os fatores geradores de estresse do homem ancestral cederam lugar para fatores mais abstratos, que acompanham o homem moderno. A

tensão diante de predadores e lutas entre tribos foi substituída pelas ameaças do desemprego, instabilidade econômica e financeira, dificuldades em criar os filhos, e assim por diante. Ainda para o mesmo autor, se antes a adrenalina se elevava apenas em certos momentos, hoje ela se mantém alta constantemente.

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.

2.1.2 Fases do estresse

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.

Quando o organismo é submetido a um agente estressor, o sistema nervoso imediatamente percebe uma ameaça à homeostase (equilíbrio interno do organismo) e reage liberando adrenalina. Dessa forma, o indivíduo entra na fase de alerta e pode ter reações de defesa, ataque ou fuga, sendo esse um comportamento de adaptação automático do corpo. Alguns sintomas físicos e psicológicos podem ser percebidos nessa fase, dentre eles: taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca, nó na garganta, ou mesmo motivação e entusiasmo. 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 de tempo 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.

Com a persistência dos estímulos, o indivíduo entra na fase de exaustão, onde já se esgotaram as energias do organismo e o mesmo 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), na 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.

2.1.3 Agentes estressores

Conforme abordado por Arantes e Vieira (2001, p. 30-31), 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 de tempo. 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.

2.1.4 Níveis de percepção

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.

Diante dos efeitos apresentados pelo excesso de estresse no organismo, Dalgalarrodo (2000 apud LIMA, 2000) chama atenção às dificuldades de concentração e memorização relacionadas ao nível cognitivo e faz ligação com os processos de aprendizagem, os quais dependem intimamente dessas capacidades. Segundo Atkinson (2001), a atenção e organização lógica dos pensamentos também são afetados, tornando mais difícil a execução de tarefas mais complexas, uma vez que o indivíduo se torna mais vulnerável à distração.

2.2 ESTUDANTE

2.2.1 Fatores de pressão

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, o mesmo 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 à auto cobrança por resultados, pressões do cotidiano, queda no rendimento acadêmico e outros problemas pessoais.

2.2.2 Ambiente profissional

Adentrando no cenário profissional que espera pelo acadêmico, encontram-se diversos fatores de responsabilidade que podem facilmente se desdobrar em fatores estressores. Algumas tarefas desempenhadas pelos profissionais dos cursos pesquisados neste estudo carregam uma certa pressão, devido ao nível de exigência de uma postura firme e assertiva. O estudante, durante a sua formação acadêmica, agrega os conhecimentos necessários para se tornar, portanto, este profissional, com o perfil esperado pelo mercado.

No que diz respeito ao cenário contábil:

O perfil do profissional de contabilidade mudou, pois, cada vez mais, novas competências são requeridas ao Bacharel em Ciências Contábeis. Este profissional passou a ter atribuições e responsabilidades diferentes daquelas que, até então, determinavam suas funções e sua posição na empresa. Sua participação no processo decisório passou a exigir-lhe uma visão mais ampla dos cenários em que sua empresa se insere e seu trabalho deixou de ser apenas uma ferramenta operacional de transcrição de valores e resultados contábeis, o que levou à necessidade de assumir, também, funções gerenciais. (MADRUGA; COLOSSI; BIAZUS, 2016, p. 182).

O ambiente contábil pede, portanto, um novo perfil de contador, onde o diferencial é a apresentação de algumas características e tendências inovadoras, tais como iniciativa e visão, capacidade de análise e tomada de decisões, assumindo sempre uma conduta ética associada à responsabilidade social e profissional. Além disso, seguem intrínsecas as funções básicas de um contador, no que diz respeito à

elaboração de demonstrações, declarações, lançamentos e outros inúmeros detalhes relacionados a números e seus significados dentro de uma organização.

Partindo para o cenário dos administradores e gestores de empresas, destaca-se o seu potencial em reunir e gerenciar informações, harmonizando dados, números, mercado, competitividade, lucro e relações interpessoais. Para o sucesso de uma organização, é necessário que exista um planejamento empresarial concreto, no qual se tenha uma visão global da empresa e se estabeleçam claros objetivos.

Segundo Lacombe e Heilborn (2006), a essência do papel do administrador é a obtenção de resultados por meio de pessoas, visando a atingir seus objetivos e os do grupo. Dessa forma, deve ter condições de liderar e tomar decisões em nome de sua equipe, para que consiga transformar o conhecimento em resultados, uma vez que essa prática requer grande habilidade, além dos conhecimentos de administração. Além disso, o administrador tem uma função econômica, a qual deve ser sempre priorizada. De acordo com os mesmos autores, a tomada de decisões neste contexto se mostra bastante impactante, tendo em vista que, por não haver decisões perfeitas, é de suma importância que o administrador saiba pesar e avaliar muito bem as possibilidades, as vantagens e as desvantagens de cada alternativa e, por fim, assumir a responsabilidade sobre elas. Esse, dentre tantos outros, é um dos fatores de pressão presentes no dia a dia deste profissional.

O economista surge, por sua vez, ocupando um papel de suma importância dentro das empresas, uma vez que é o responsável por realizar as análises de mercado e identificar as possibilidades de investimento, as oscilações nas vendas, as mudanças de hábito dos consumidores, entre outros fatores determinantes para o crescimento de uma organização. Segundo Mendes (2015), a Ciência Econômica pode ser definida como o estudo da utilização dos recursos escassos na produção de bens e serviços para a satisfação das necessidades ou dos desejos humanos. Desta forma, a principal tarefa do economista é descobrir e analisar o funcionamento do sistema econômico. O problema básico de qualquer sociedade é alocar todos os recursos de forma a atender aos desejos individuais e coletivos.

Em meio a este cenário de frequentes oscilações e desafios, o profissional de economia necessita, além de afinidade com os números, ter uma boa capacidade de adaptação a mudanças do mercado e realizar uma assertiva análise a partir da

percepção das ações de outras empresas, dos consumidores, dos governos e das outras nações.

Por fim, o cenário do profissional de Comércio Internacional engloba técnicas de compra e venda de produtos e serviços entre empresas e governos de diferentes países. Neste contexto, o profissional deve ter noções de exportação, importação, marketing, mercado internacional, estratégias de negociação, conhecimento de política, cultura e moeda estrangeiras e, inclusive, a fluência de dois ou mais idiomas. É de extrema importância, também, que o profissional esteja atento às tendências de consumo e atualizado quanto à economia mundial.

Segundo Ludovico (2018, p. 16),

[...] os estudantes que iniciam ou estão em carreiras acadêmicas, que necessitam aprimorar e potencializar seus conhecimentos sobre as mudanças do cenário de negócios internacionais, fazem parte do processo desse cenário mais atual. No mundo globalizado pelos produtos, mercados e investimentos, é mais importante do que nunca que esses estudantes ou egressos de universidades conheçam a geografia mundial e os caminhos do comércio exterior.

O autor ressalta, ainda, que o curso de Comércio Internacional tem um papel muito mais importante do que se imagina, pois, para a abertura de novos mercados, devem-se realizar esforços técnicos, financeiros e humanos.

2.2.3 Síndrome de Burnout

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 Freudenberg, em 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 Tecedero (2009, p. 228), historicamente, o Burnout surgiu associado às profissões que tinham um 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 tratam 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, em 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 Tecedeiro (2009, p. 229), 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.

2.2.4 Coping

Conforme abordado ao longo deste trabalho, a percepção do estresse é muito particular a cada indivíduo. As reações no organismo humano são semelhantes, no entanto as interações com o meio dependem exclusivamente de cada um de forma singular. Do mesmo modo, o combate ao estresse está interligado com as características de cada indivíduo. De acordo com Bachion *et al.* (1998, p. 36), 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 Bachion *et al.* (1998, p. 36):

“*Coping*” é o 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.

Segundo Bachion *et al.* (1998), dentre as estratégias comportamentais mais comuns, destacam-se duas grandes classes: o evitamento e o confronto direto ou indireto. No primeiro caso, o indivíduo busca adiar o confronto, isto é, posterga as suas atividades; tenta esquecer, buscando atividades de lazer e distrações; subestima o evento ou a situação, por meio de insistência; reprime suas emoções ou sentimentos ou mesmo vitima-se, tornando-se incapaz de tomar decisões sozinho. Por outro lado, no confronto, o comportamento adotado é completamente o oposto.

Ainda de acordo com os mesmos autores, nos casos de confronto direto, o sujeito busca informações, junto a livros ou especialistas; fala sobre o assunto, expondo os seus sentimentos; busca orientação e analisa as estratégias possíveis; aceita a situação tal qual ela é e os acontecimentos inevitáveis que a acompanham. O confronto indireto, por sua vez, caracteriza-se quando o indivíduo busca realizar atividades filantrópicas, na tentativa de amenizar o grau de tensão em que se encontra; tenta racionalizar e justificar os acontecimentos, embora sem agir frente aos mesmos; atribui os seus medos e pensamentos a outras pessoas ou, então, a culpa pelas situações que não consegue resolver.

Os mecanismos de defesa do organismo, sejam eles conscientes ou inconscientes, são inúmeros e variam de acordo com as capacidades e a criatividade de cada indivíduo. Tais estratégias, no entanto, podem ser prejudiciais, visto que podem ser úteis para aliviar os sintomas de estresse momentaneamente, mas nenhuma delas ajuda o indivíduo a se readaptar e restabelecer a homeostase, o que pode, a longo prazo, desencadear problemas maiores e mais sérios (BACHION *et al.*, 1998).

O estudante, por sua vez, não está imune a nenhum tipo de estresse. Da mesma forma, a sua maneira de agir perante o problema pode trazer consequências danosas a sua formação acadêmica. A observação de alguns sintomas importantes para identificação do quadro de estresse, bem como a análise das estratégias que podem ser utilizadas para combatê-lo, são de grande impacto nos resultados que serão obtidos ao longo de sua formação.

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Quanto aos procedimentos técnicos, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, onde, por meio de levantamentos dos assuntos relacionados ao tema a ser pesquisado, foram apresentadas algumas características relacionadas com o estresse e sua forma de atuação e interferência no organismo. Complementarmente, foi aplicada 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 Universidade de Caxias do Sul, e analisar como se apresentam as suas fases.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Essa vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço (GIL, 1999). Para Lacerda, Ensslin e Ensslin (2012), dentro de um portfólio bibliográfico destacam-se artigos selecionados, suas referências, autores, citações e periódicos mais relevantes. Dentro da seleção desses parâmetros, obtém-se como resultado a gestão da informação e do conhecimento científico sobre determinado assunto.

No que diz respeito à pesquisa do tipo *survey*, conforme Forza (2002), a mesma 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. Da mesma forma, Fink (1995) afirma que uma das principais características do método de pesquisa *survey* é o interesse de produzir descrições quantitativas de uma população, no qual se faz uso de um instrumento predefinido, normalmente um questionário.

Quanto ao propósito da pesquisa *survey*, Pinsonneault e Kraemer (1993) explicam que pode ser de caráter explanatório, onde o principal objetivo é testar uma teoria e as suas relações causais, ou seja, verificar a sua existência e analisar por que ocorre a relação. Existem, além deste, outros propósitos para o método *survey*, como o exploratório e o descritivo, porém o método explanatório se mostrou mais

coerente com o presente trabalho. De acordo com Freitas et al. (2000), a *survey* se mostra apropriada para o tipo de pesquisa quando seu objetivo é responder questões do tipo “o quê?”, “por quê?”, “como” e “quanto”, isto é, quando se deseja avaliar “o que está acontecendo” e “como e por que isso está acontecendo”. O objeto de interesse, nesse caso, ocorre no presente ou no passado recente.

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.

De acordo com Serapioni (2000):

Se o objeto de estudo está bem definido, já que outras pesquisas têm acumulado um corpo suficiente de conhecimentos sobre o tema, trata-se então de verificar somente se este corpo de conhecimentos vale em outras situações, ainda não exploradas empiricamente. Neste caso, podem-se utilizar métodos de pesquisa quantitativa como um questionário estruturado ou uma sondagem. Porém, existem áreas de interesse em que não se tem ainda desenvolvido um adequado conhecimento teórico e conceitual, ou não foram formuladas hipóteses precisas... Nesses casos, os métodos qualitativos ajudam no trabalho de construção do objeto estudado, facilitam na descoberta de dimensões não conhecidas do problema e permitem também formular e comprovar novas hipóteses.

Já em relação aos objetivos, este estudo se constitui de uma pesquisa descritiva. De acordo com Collis e Hussey (2005, p. 24-27), 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.

Diante das colocações dos autores, entende-se que as metodologias escolhidas são as mais adequadas para o tipo de estudo proposto.

3.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DOS DADOS

Visando a atender ao objetivo proposto e à questão de pesquisa deste estudo, a coleta de dados foi realizada a partir do método *survey*, utilizando um questionário estruturado como base para obtenção de dados e informações pertinentes dos respondentes, relacionados ao assunto da pesquisa.

O questionário, que encontra-se no Apêndice A desta pesquisa, 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. O mesmo foi aplicado a uma amostra de estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul.

Os dados levantados foram tabulados utilizando a ferramenta do Microsoft Excel, e analisados de acordo com as informações agregadas no referencial teórico, anteriormente elaborado com base em artigos, periódicos, livros, dentre outros.

4 REALIZAÇÃO DA PESQUISA

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 de Caxias do Sul, 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.

4.2 FERRAMENTA DE COLETA DE DADOS

O questionário utilizado foi adaptado a partir dos utilizados de Sillas (2011) e Succar Junior (2012). Cada questionário contém 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, etc. 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.

4.3 RESULTADOS DA PESQUISA

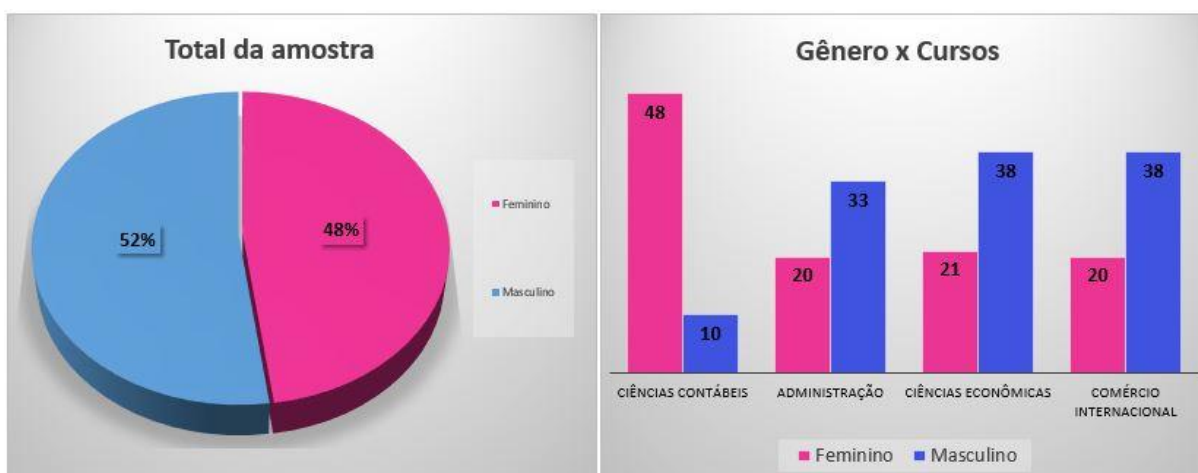
4.3.1 Perfil da amostra

4.3.1.1 Dados pessoais

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.

Figura 1 – Gênero dos respondentes



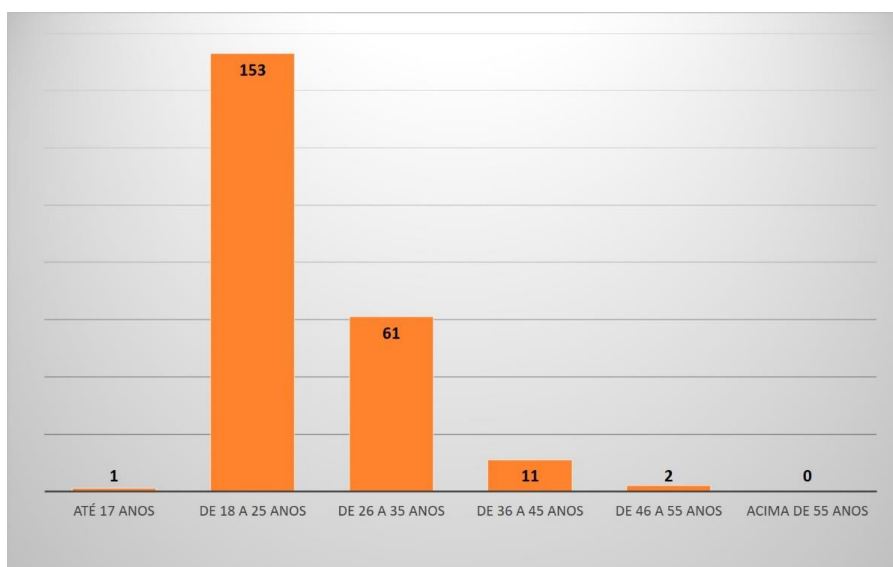
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Analisando os dados tabulados, observa-se que se obteve uma quantidade muito próxima de homens e mulheres respondentes, sendo 119 do gênero masculino e 109 do gênero feminino, o que corresponde a 52% e 48% do total da amostra, respectivamente.

No entanto, na subdivisão dos cursos pesquisados, é possível observar uma quantidade muito maior de mulheres no curso de Ciências Contábeis (cerca de 83%) e, em contrapartida, observa-se uma quantidade um pouco maior de homens nos

demais cursos (em média 64%). Tais resultados confirmam os dados levantados pelo Censo da Educação Superior (2018), que apresentam um forte crescimento da representatividade feminina no curso de Ciências Contábeis, desde 2004, bem como um crescimento de sua participação nos demais cursos de Ciências Sociais Aplicadas.

Figura 2 – Faixa etária dos respondentes



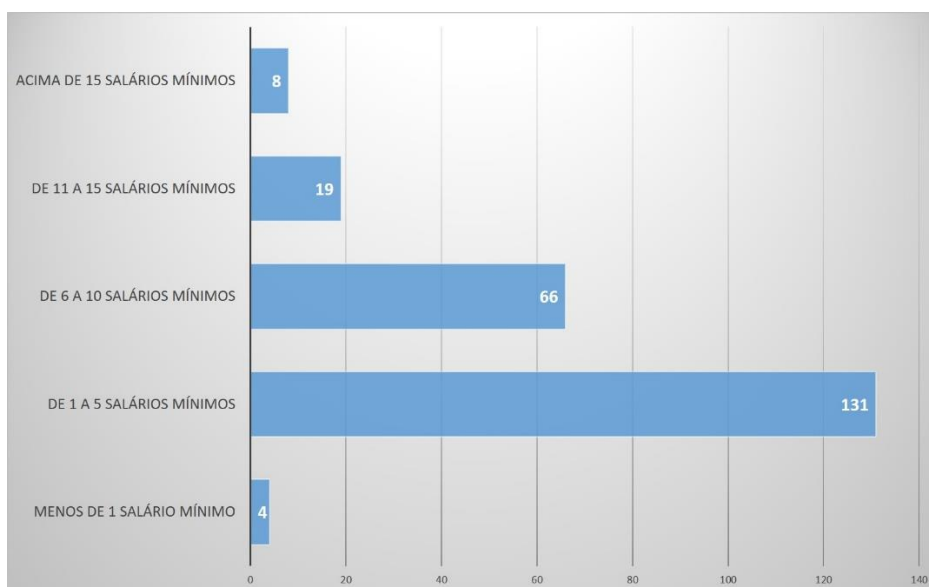
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

De acordo com os resultados apresentados na Figura 2, observa-se uma incidência muito maior de estudantes entre 18 e 25 anos ($n=153$) nos cursos pesquisados, representando 67% do total da amostra ($n=228$). A partir disso, pode-se inferir que a maioria dos respondentes está cursando sua primeira graduação e que são mais jovens. Tendo em vista essa informação, no que diz respeito à análise do nível de estresse, serão levados em consideração os fatores de pressão que normalmente afetam esse tipo de perfil.

Segundo Avancini (2019), os jovens ingressantes no Ensino Superior enfrentam ansiedade, estresse e depressão por não conseguirem lidar com as incertezas da vida profissional e as pressões da vida adulta. Além destes, outros fatores também desencadeiam as crises, como o aumento de exigência das disciplinas, o aumento no volume de leituras e trabalhos, a adaptação fora da casa dos pais (em alguns casos), o surgimento de preocupações financeiras e muitas dúvidas quanto ao futuro. Para Teitelbaum (2018 apud AVANCINI, 2019), boa parte

da tensão vivida pelos jovens está associada ao ambiente de pressão e instabilidade relacionado especialmente à vida profissional.

Figura 3 – Renda familiar dos respondentes

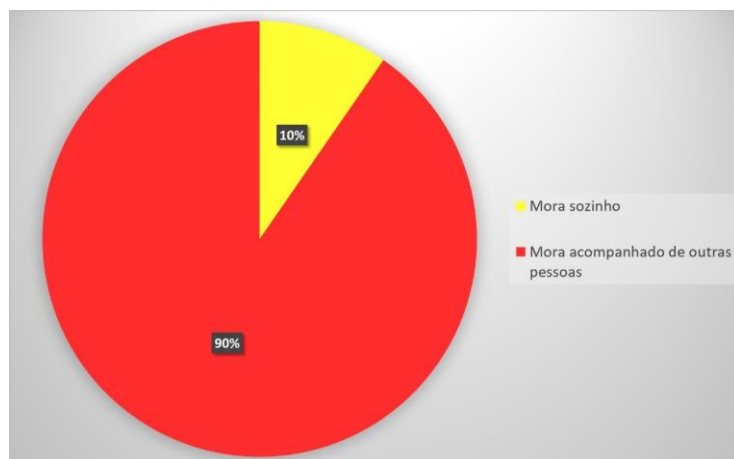


Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Conforme os dados apresentados na Figura 3, observou-se que mais de 57% dos respondentes possuem renda entre 1 e 5 salários mínimos. Em seguida, nota-se que 29% dos respondentes possuem renda familiar entre 6 e 10 salários mínimos. Dos demais, verificou-se que 8% possuem renda familiar entre 11 e 15 salários mínimos, 4% possuem renda acima de 15 salários mínimos e apenas 2% possuem renda familiar menor que 1 salário mínimo.

Na questão 3, que dizia respeito à renda, a pergunta estava sinalizada como “renda familiar”. No entanto, ao analisar a resposta desta questão em conjunto com as demais, em especial para os respondentes que assinalaram renda menor que 1 salário mínimo, percebeu-se que os mesmos assinalaram as alternativas “assalariado” e “mora acompanhado de outras pessoas” nas questões 10 e 6, respectivamente. Por esse motivo, notou-se que é possível que tenha havido alguma discrepância de interpretação por parte de alguns respondentes e, portanto, não se pode afirmar se todos os pesquisados levaram em consideração a renda de todos os moradores com quem convivem, ou se responderam com base em sua própria renda mensal.

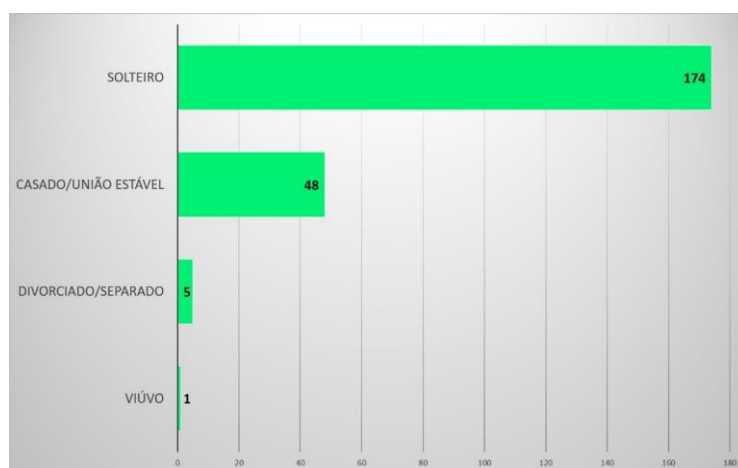
Figura 4 – Situação de moradia dos respondentes



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Com base na Figura 4, observou-se que apenas 22 respondentes residem sozinhos, e os outros 206 moram acompanhados de outras pessoas, o que equivale a 10% e 90% do total da amostra, respectivamente. Isto é, a maioria dos estudantes pesquisados divide a moradia com outras pessoas.

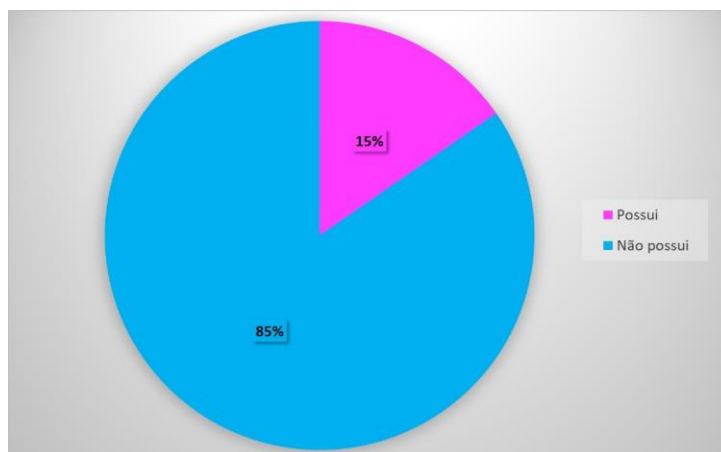
Figura 5 – Situação conjugal dos respondentes



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

A Figura 5 demonstra que a grande maioria dos estudantes pesquisados, especificamente 174 deles, são solteiros, o que equivale a 76% da amostra. Dos demais, apurou-se que 48 são casados ou possuem união estável, 5 são divorciados ou separados, e 1 é viúvo, o que representa, respectivamente, 21%, 2% e 1% do total da amostra. Assim sendo, a situação de solteiro mostra-se predominante na amostra.

Figura 6 – Filhos



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Conforme demonstrado na Figura 6, 193 respondentes não possuem filhos, ou seja, cerca de 85% da amostra. Apenas 35 respondentes possuem filhos, o que representa uma minoria de 15%.

Analisando conjuntamente os dados apresentados nas figuras 2 a 6, isto é, levando em consideração a faixa de idade predominante entre os estudantes, relacionada à faixa de renda e, ainda, à situação conjugal dos mesmos, à ausência de filhos e à situação de moradia, pode-se sugerir que, provavelmente, a maioria deles são jovens que ainda moram com os pais. Sendo assim, ainda não devem enfrentar situações de grande responsabilidade relacionadas com o âmbito financeiro, criação de filhos, vivência conjugal, entre outros.

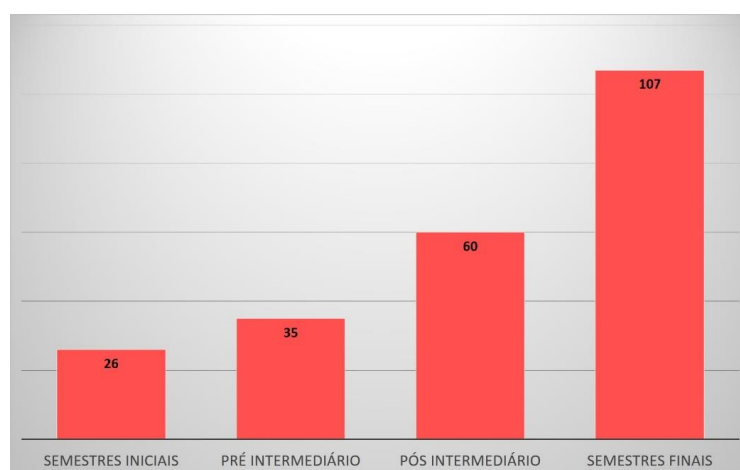
Importante ressaltar que trata-se apenas de uma suposição, uma vez que estas informações não foram confirmadas durante a aplicação da pesquisa. Supõe-se, ainda, que as preocupações mais relevantes destes jovens sejam o ingresso no mercado de trabalho e/ou a permanência no mesmo. A preocupação com autonomia financeira e a construção de um futuro bem sucedido também devem estar presentes neste contexto. De acordo com Mello (2019 apud AVANCINI, 2019), as incertezas no âmbito profissional são um dos fatores de pressão mais comuns entre os estudantes de ensino superior, em especial os que estão finalizando seus cursos. Diante de anos de esforço e dedicação para a obtenção de um título, a falta de perspectiva de inserção profissional é um fator comum que pode vir a gerar estresse e ansiedade.

4.3.1.2 Dados acadêmicos e profissionais

Na segunda parte do questionário, obteve-se dados relacionados à situação dos estudantes no curso e às atividades diárias dos mesmos. 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 de Ciências Sociais trabalha durante o dia e estuda à noite, mantendo uma rotina que pode, a longo prazo, se tornar estressante e cansativa.

Figura 7 – Situação temporal dos respondentes no curso



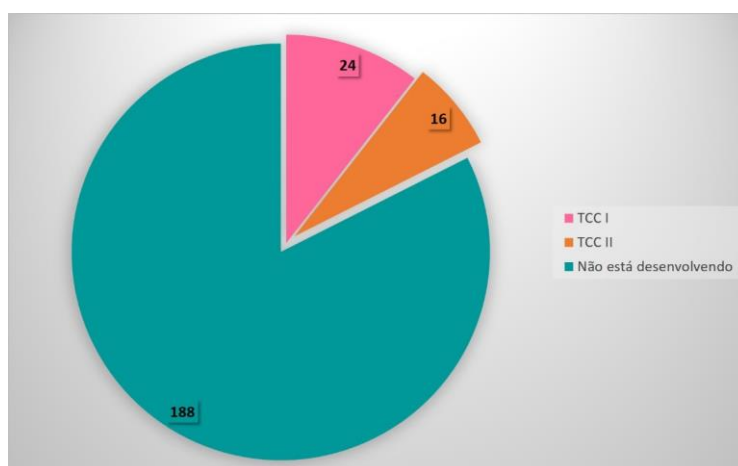
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

A Figura 7 representa a situação temporal dos pesquisados nos seus respectivos cursos, ou seja, em qual fase da graduação os mesmos se encontram. Utilizou-se a expressão “pré intermediário” para aqueles que estão se aproximando

da metade do curso e a expressão “pós intermediário” para os respondentes que, por sua vez, já passaram da metade do curso.

Assim sendo, observou-se que 107 respondentes já se encontram nos semestres finais, enquanto apenas 26 dos mesmos estão nos semestres iniciais. Verificou-se, ainda, que 35 respondentes estão se aproximando da metade do curso e quase o dobro (60 respondentes) já passou da metade. Os dados informam, portanto, que a maioria dos pesquisados já estão prestes a concluir os seus cursos, representando 47% da amostra. Em seguida, verifica-se 26% na situação de pós intermediário, 15% na situação de pré intermediário e 12% em situação inicial.

Figura 8 – Desenvolvimento de monografia



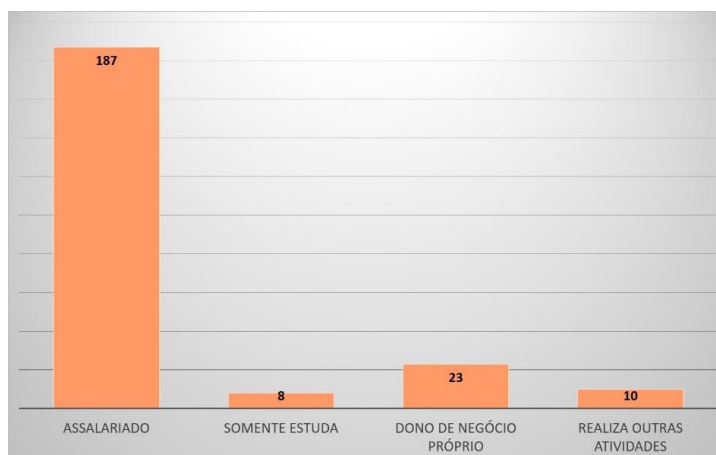
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

De acordo com os dados apresentados na Figura 8, observa-se que 188 respondentes não estão desenvolvendo a monografia no momento, o que equivale à grande maioria dos pesquisados (cerca de 82%). Obteve-se respostas de 24 estudantes que estão desenvolvendo o Projeto de Monografia e 16 estudantes que estão desenvolvendo o TCC II. Os dados indicam, portanto, que 18% da amostra está desenvolvendo sua monografia no momento, sendo 11% referente ao TCC I e 7% referente ao TCC II.

A terceira proposição desta pesquisa sugere que os estudantes que estão desenvolvendo suas monografias se sentem mais estressados do que aqueles que não estão desenvolvendo. A partir dos dados obtidos, não foi possível confirmar tal proposição, visto que o número de respondentes que estão desenvolvendo monografia (n=40) é muito diferente do número de respondentes que não está

desenvolvendo (n=188). Sendo assim, a comparação dos níveis de estresse entre os dois grupos não seria justa e, por esse motivo, optou-se por não comparar estes dados.

Figura 9 – Ocupação profissional dos respondentes



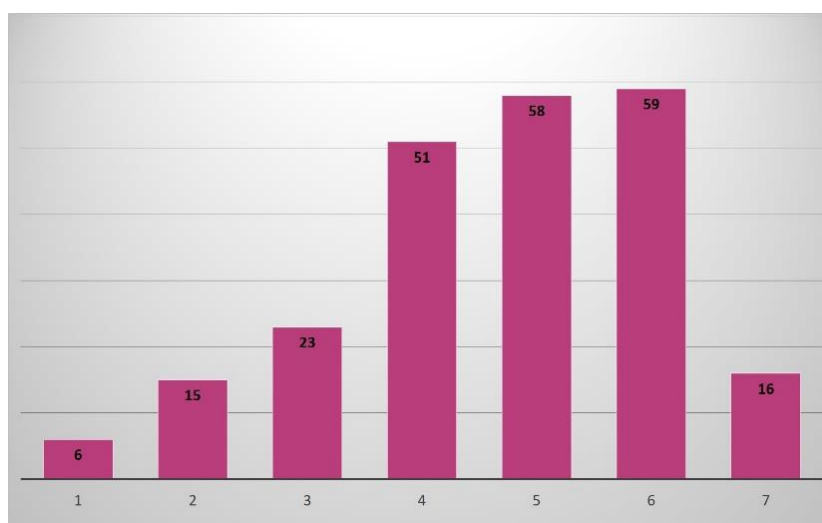
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Conforme já apontado anteriormente e demonstrado na Figura 9, pode observar-se que a grande maioria dos pesquisados trabalha durante o dia, sendo que 187 são assalariados e 23 são donos do próprio negócio, o que representa, em soma, 92% do total da amostra. Dos demais 8%, nota-se que 10 pessoas afirmaram que realizam outras atividades durante o dia e apenas 8 respondentes somente estudam.

4.3.2 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 os mesmos 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 10 – Percepção do nível de estresse



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Analisando individualmente a questão 11, que diz respeito à percepção do estresse de acordo com o próprio estudante, apresentada na Figura 10, verificou-se que, em uma escala de 1 a 7, a maioria deles se classifica nos níveis 5 e 6. Com uma diferença de um respondente apenas, a moda encontrada é 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. Ao dividir o desvio padrão pela média, obtém-se uma variação de 30,83%, o que é considerado um desvio alto, uma vez que o esperado é que a variação não seja maior que 25%. Assim sendo, com um coeficiente de variação maior que o desejado, a média pode não se mostrar absolutamente confiável, sendo preferível, neste caso, considerar a moda encontrada.

Do total da amostra, observou-se que 44 estudantes apontaram os níveis 1 a 3, que são os mais baixos, 133 estudantes apontaram os níveis 5 a 7, que são os mais altos, e 51 estudantes apontaram o nível 4, que representa o nível médio. Diante disso, observa-se que a maioria dos estudantes (aproximadamente 81%) percebe-se entre os níveis médio e alto de estresse.

Figura 11 – Maiores níveis de estresse por curso



Fonte: Elaborado pelo autor (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 11, seguido pelos estudantes dos cursos de Administração, Comércio Internacional e, por último, Ciências Econômicas.

Tabela 1 – Níveis de estresse mais altos por curso

Níveis mais altos de estresse por curso	Total de respondentes	Níveis mais altos de estresse (5 a 7)	(%) de acordo com o total de respondentes	(%) por cursos de acordo com a amostra
Ciências Contábeis	58	42	72%	32%
Administração	53	30	57%	22%
Ciências Econômicas	59	29	49%	22%
Comércio Internacional	58	32	55%	24%
Total de amostra	228	133	58%	100%

Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

No que diz respeito aos maiores níveis de estresse observados pelos próprios respondentes, na subdivisão por cursos pesquisados, unem-se as análises da Figura 11 com a Tabela 1 e obtém-se os seguintes dados: do total de 133 respondentes que afirmaram se encontrar entre os mais altos níveis de estresse,

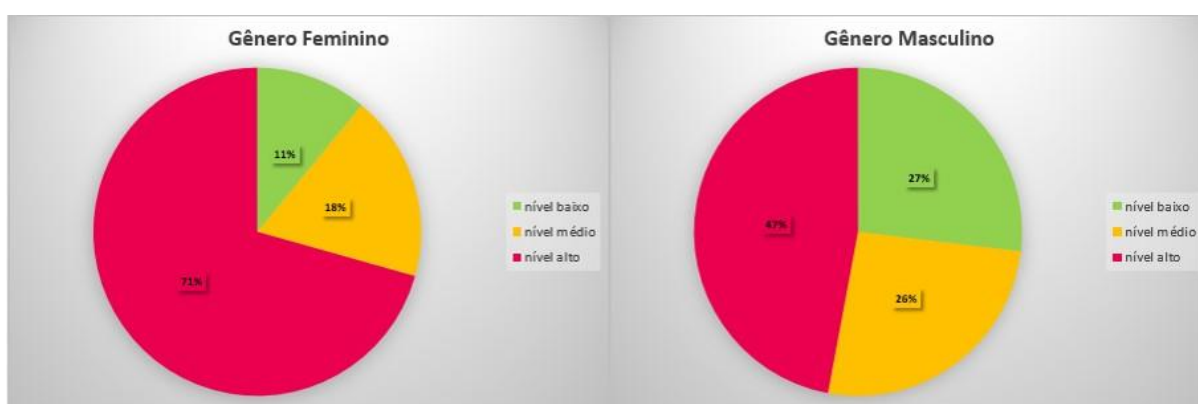
32% pertencem ao curso de Ciências Contábeis, 22% estudam Administração, também 22% estudam Ciências Econômicas e o restante dos 24% são de Comércio Internacional.

Analisando separadamente cada curso pesquisado, observa-se que, de todos os estudantes de Ciências Contábeis respondentes, 72% deles se consideram mais estressados, enquanto apenas 7% se percebem entre os níveis mais baixos de estresse. Considerando estes dados, verifica-se que esta situação é preocupante, uma vez que elevados índices de estresse podem causar problemas no desempenho e na atenção dos estudantes, como já comprovado por estudos anteriores, citados no capítulo dois.

Observa-se que em segundo lugar está o curso de Administração, com 57% dos respondentes entre os mais altos níveis de estresse, seguido pelo curso de Comércio Internacional, que apresenta 55% dos respondentes nesta condição e, por fim, o curso de Ciências Econômicas, que apresenta 49% dos respondentes com sensação elevada de estresse ao final do dia.

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.

Figura 12 – Maiores níveis de estresse por gênero

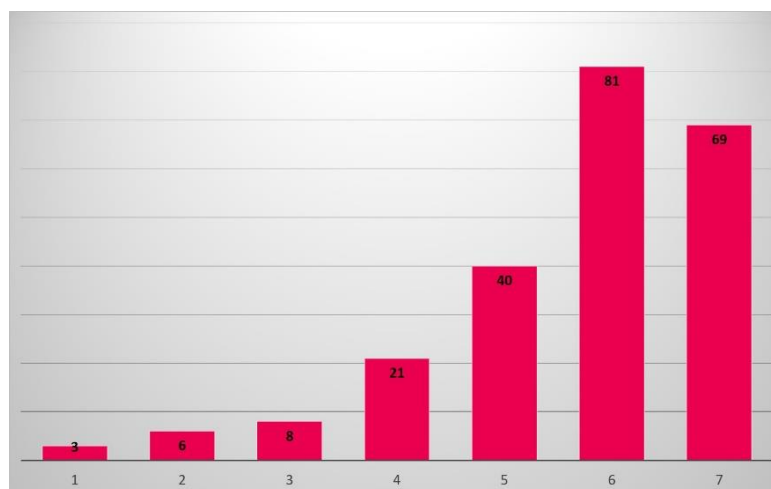


Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Ao analisar, ainda, a questão 11, que aponta o nível de estresse, juntamente com a questão 1, que diz respeito ao gênero dos respondentes, pode-se observar que os maiores níveis de estresse são sentidos pelas mulheres. Delimitando apenas as marcações de níveis 5 a 7, observou-se que, dos 133 respondentes que marcaram estas opções, 77 são mulheres e 56 são homens.

Como pode ser observado na Figura 12, das 109 mulheres respondentes, 71% se sentem mais estressadas ao final do dia, enquanto dos 119 homens respondentes, apenas 47% sentem níveis elevados de estresse. Esse dado pode ser utilizado para comprovar a quarta proposição deste estudo, a qual diz que as mulheres se sentem mais estressadas do que os homens, uma vez que tendem a querer resolver os problemas de forma imediata, o que pode ser relacionado, também, com a ansiedade e diversos outros fatores de pressão que podem sofrer a nível social e familiar.

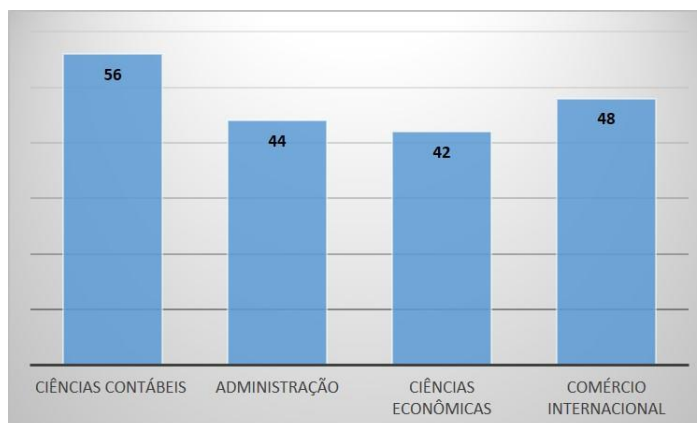
Figura 13 – Percepção do nível de prejuízo provocado pelo estresse



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

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. Conforme demonstrado na Figura 13, 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 14 – Maiores níveis em que se sentem prejudicados: divisão por cursos



Fonte: Elaborado pelo autor (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 14 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, enquanto os demais se mostram distribuídos em quantidades muito próximas.

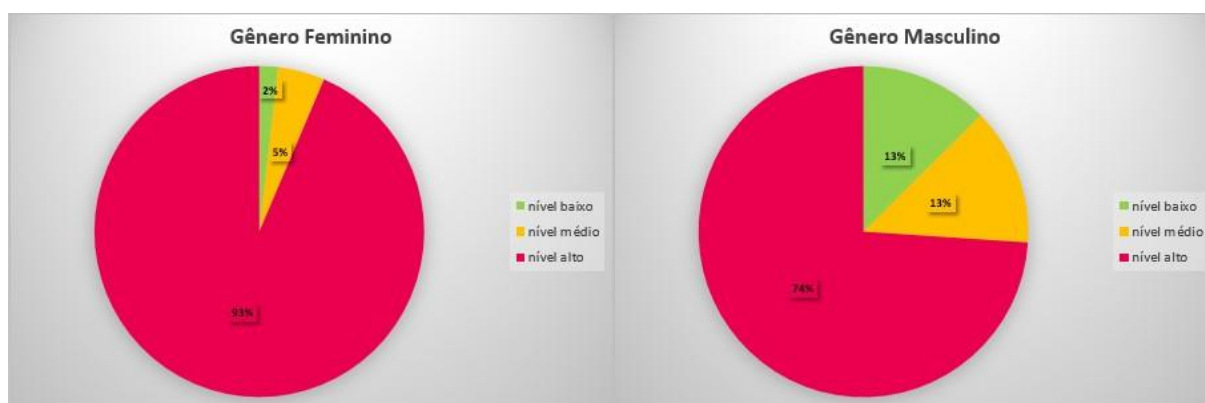
Tabela 2 – Níveis de prejuízo mais altos por curso

Níveis mais altos de prejuízo causado pelo estresse	Total de respondentes	Níveis mais altos de estresse (5 a 7)	(%) de acordo com o total de respondentes	(%) por cursos de acordo com a amostra
Ciências Contábeis	58	56	97%	30%
Administração	53	44	83%	23%
Ciências Econômicas	59	42	71%	22%
Comércio Internacional	58	48	83%	25%
Total de amostra	228	190	83%	100%

Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

De acordo com a Tabela 2, observa-se que 97% dos estudantes de Ciências Contábeis relataram que se sentem altamente prejudicados pelo estresse. Nota-se que, de 58 estudantes pesquisados deste curso, 56 identificaram os maiores níveis. O número também se mostrou bastante alto nos demais cursos, sendo 83% em Administração, 71% em Ciências Econômicas e também 83% em Comércio Internacional.

Figura 15 – Níveis em que se sentem prejudicados: análise por gênero



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Já no que diz respeito aos gêneros, pode-se notar algumas diferenças um pouco mais visíveis. Conforme apresentado na Figura 15, as mulheres se sentem muito mais prejudicadas pelo estresse do que os homens, tendo sido indicados níveis mais altos em 93% dos casos para o gênero feminino e 74% dos casos para o gênero masculino, apesar de ambos ainda representarem maioria com relação àqueles que se sentem pouco prejudicados.

Levando em consideração as análises anteriores da questão 11, que demonstram que a maioria dos respondentes da amostra sente altos níveis de estresse ao final do dia, e as presentes análises sobre a questão 12, que mostram que ainda a maioria sente-se altamente prejudicada pelo estresse, pode-se sugerir que problemas relacionados à frequência, atenção, concentração e desempenho dos estudantes podem estar intimamente relacionados ao estado de estresse em que os mesmos se encontram.

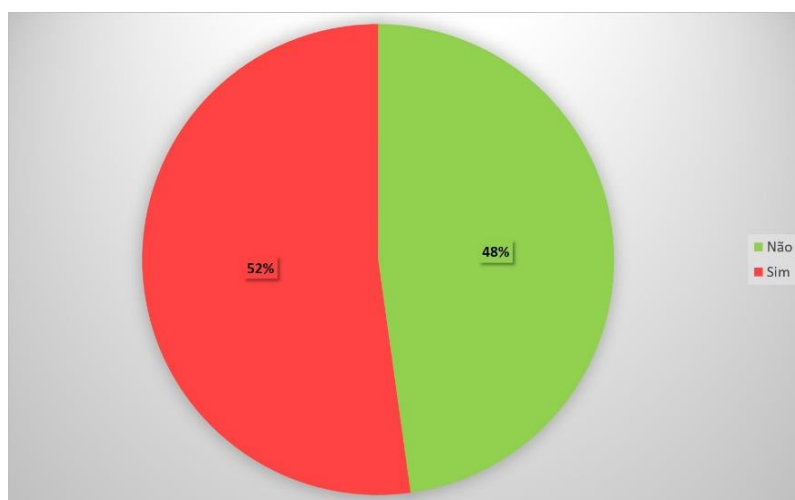
Diante do exposto, vale salientar que já é comprovado que o estresse influencia nas atividades cotidianas das pessoas, mesmo que nem sempre essa influência se apresente de forma negativa. Visto que, conforme apresentado no capítulo dois, o estresse é um desequilíbrio interno do organismo que, por sua vez, exige adaptação do indivíduo, consequentemente, esta adaptação demanda uma energia extra, que poderia estar sendo utilizada para a realização de outras atividades.

Assim sendo, o *coping* entra neste cenário salientando a importância de buscar ajuda profissional antes que o problema acabe prejudicando o indivíduo em vários âmbitos da sua vida.

4.3.3 Fatores de desistência, organização do tempo e atividades de lazer

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.

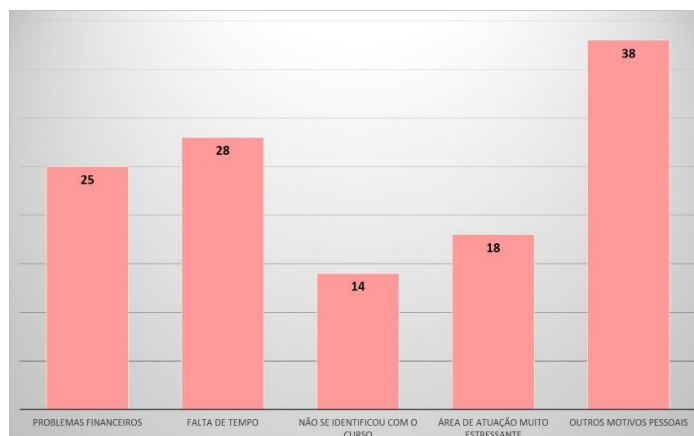
Figura 16 – Possibilidade de desistência ou trancamento do curso



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Como pode ser observado na Figura 16, 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 17, 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 17 – Motivos de desistência ou trancamento do curso

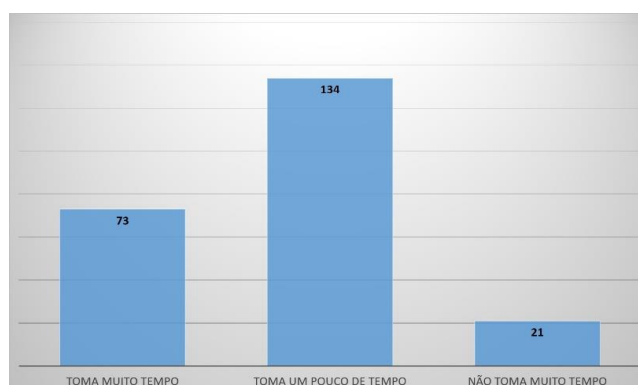


Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Da amostra de 228 respondentes, 52% já pensaram em desistir ou trancar o curso, enquanto 48% não cogitaram essa possibilidade. Os números ficam muito próximos no que diz respeito a essa análise, o que pode ser considerado positivo, quando levada em consideração a opção pela continuidade dos estudos. Por outro lado, o fato de mais da metade dos estudantes em algum momento já terem pensado em desistir ou trancar os estudos é um fator que não pode passar despercebido, pois 52% ainda é um número bastante alto.

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 18 – Tempo ocupado pelos estudos fora da universidade



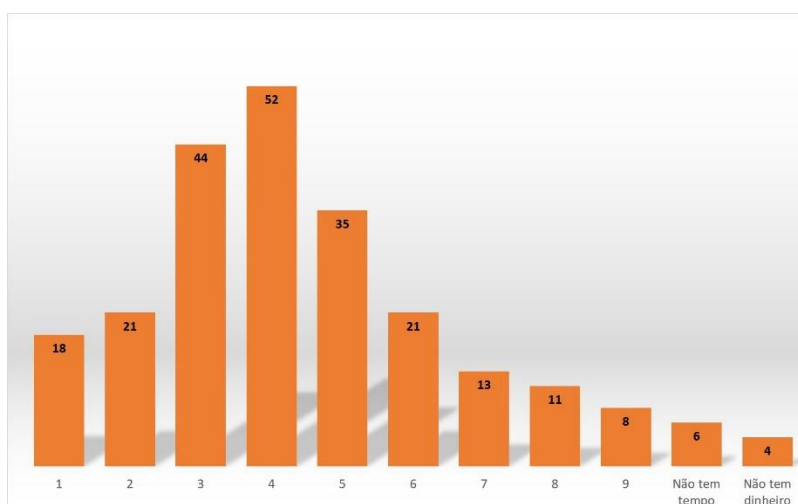
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

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 18, 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 19 – Quantidade de atividades de lazer praticadas no último mês



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

De acordo com a Figura 19, a maioria dos respondentes praticou entre 3 e 5 atividades de lazer no último mês, o que é muito positivo, pois a quantidade nem

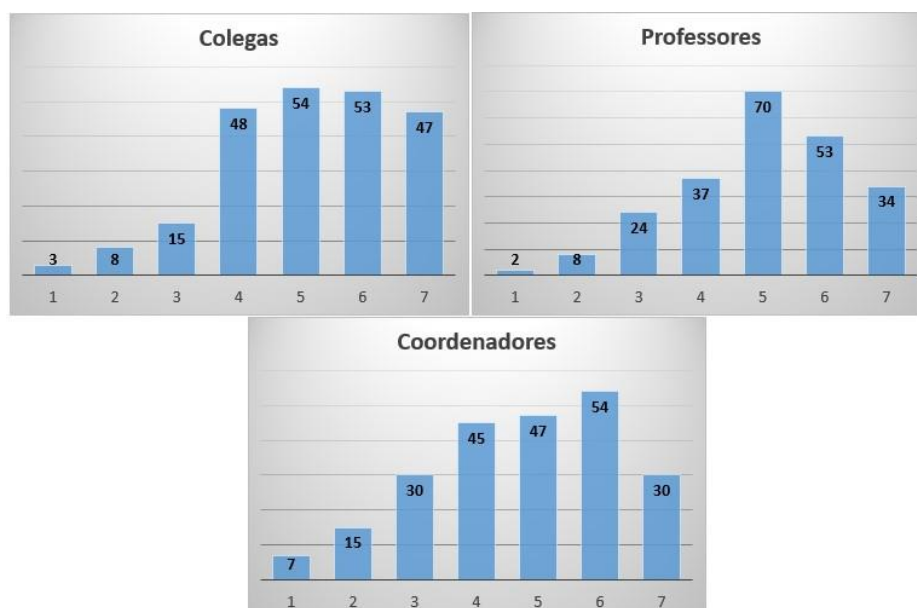
sempre é mais significativa do que a qualidade. Isto é, mesmo que não tenham sido praticadas várias atividades diferentes, o que merece destaque é que todos os respondentes assinalaram pelo menos uma atividade de lazer.

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.

4.3.4 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 20 – Nível de satisfação com relação ao relacionamento interpessoal



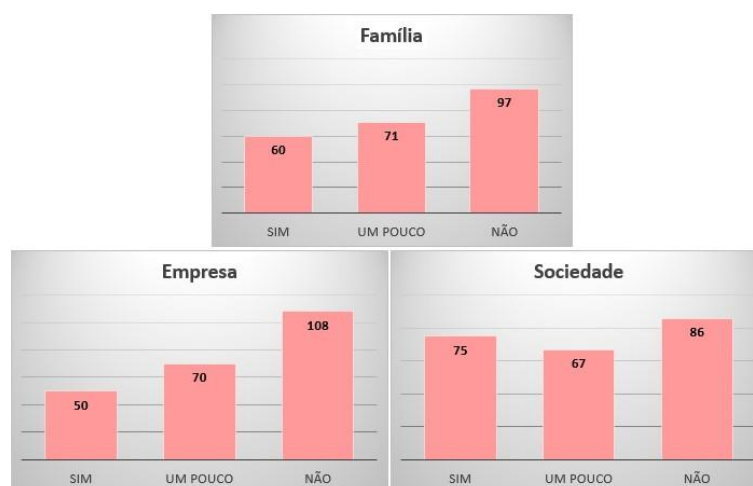
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Observando-se de forma geral os dados apresentados na Figura 20, 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 encontram-se 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 21 – Fatores de pressão externos



Fonte: Elaborado pelo autor (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 21.

No que diz respeito às pressões familiares, 26% apontam que sentem-se 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).

4.3.5 Sintomas de estresse com base no ISSL

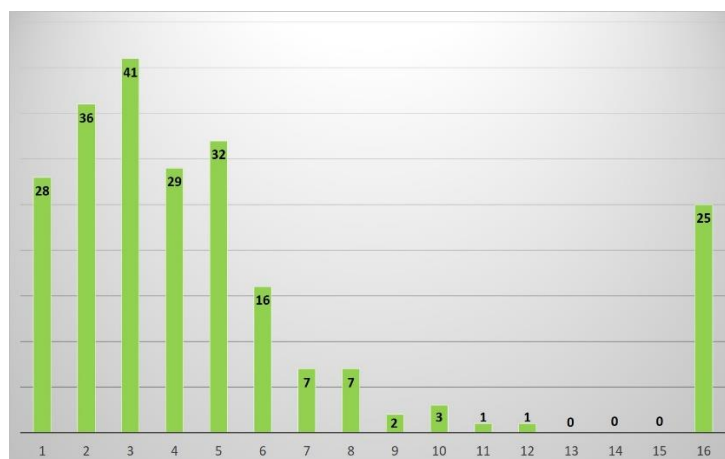
O modelo quadrifásico desenvolvido por Lipp (2003) é composto pela fase de alerta, fase de resistência, fase de quase-exaustão e fase de exaustão. A partir das questões da terceira parte do questionário, é possível identificar se a pessoa

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.

4.3.5.1 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 22 – Número de sintomas identificados nas últimas 24 horas

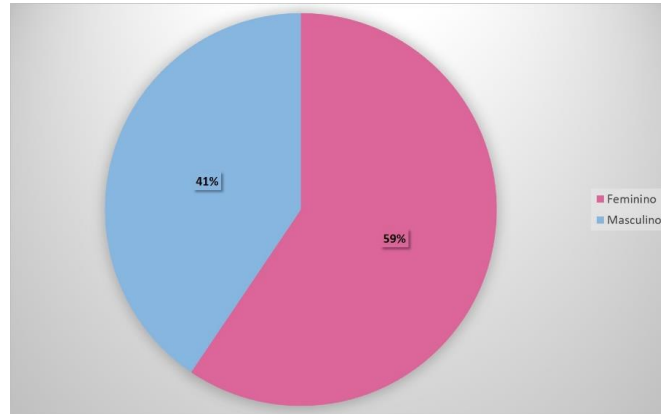


Fonte: Elaborado pelo autor

Conforme pode ser verificado na Figura 22, 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.

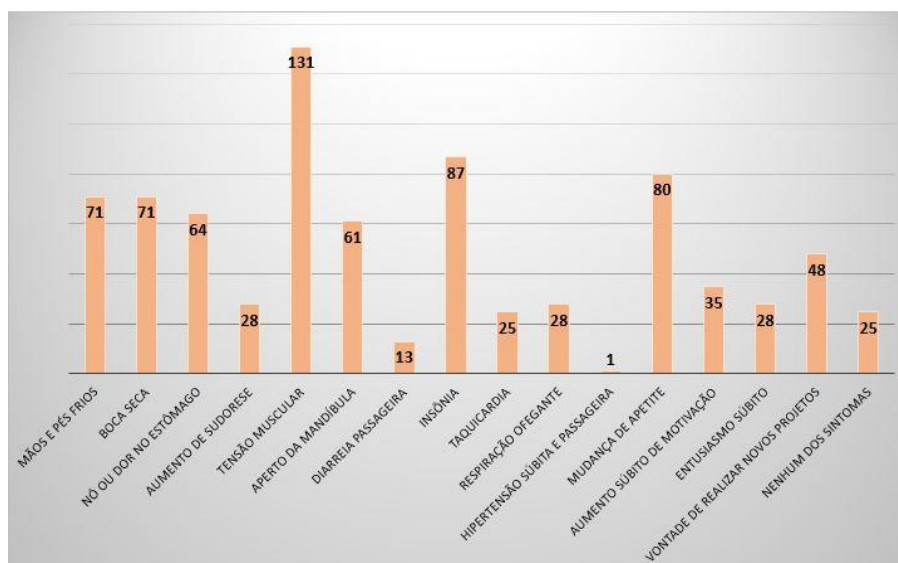
Figura 23 – Fase de alerta representada por gêneros



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

De acordo com os dados mostrados na Figura 23, cerca de 59% dos casos que se encontram em fase de alerta são representados por estudantes do gênero feminino, contra 41% do gênero masculino (n=37). Este comportamento reflete as diferenças entre gêneros no que diz respeito a resolver as situações de forma imediata, no caso das mulheres, ou manter certa distância do problema, no caso dos homens, gerando, assim, mais estresse no primeiro caso, conforme observado por Bondan (2011) e Benavente (2012) em estudos anteriores.

Figura 24 – Sintomas mais comuns identificados nas últimas 24 horas



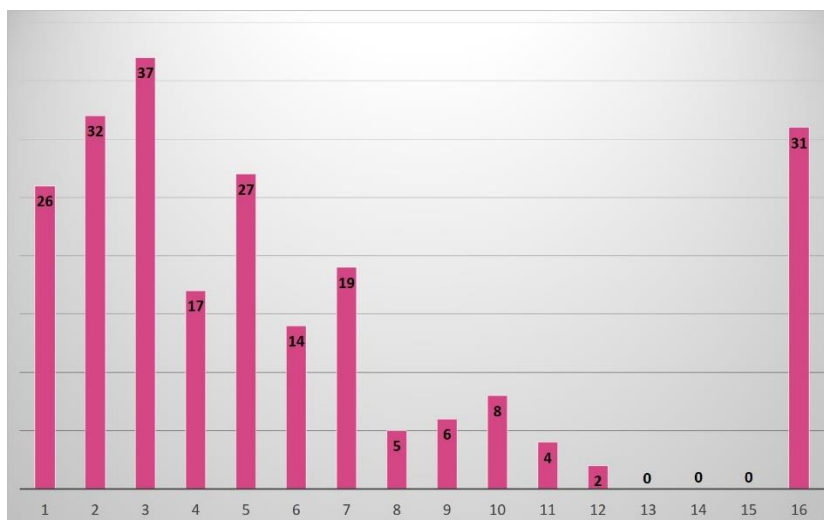
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

De acordo com os dados apresentados na Figura 24, 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.

4.3.5.2 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 25 – Número de sintomas identificados na última semana



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

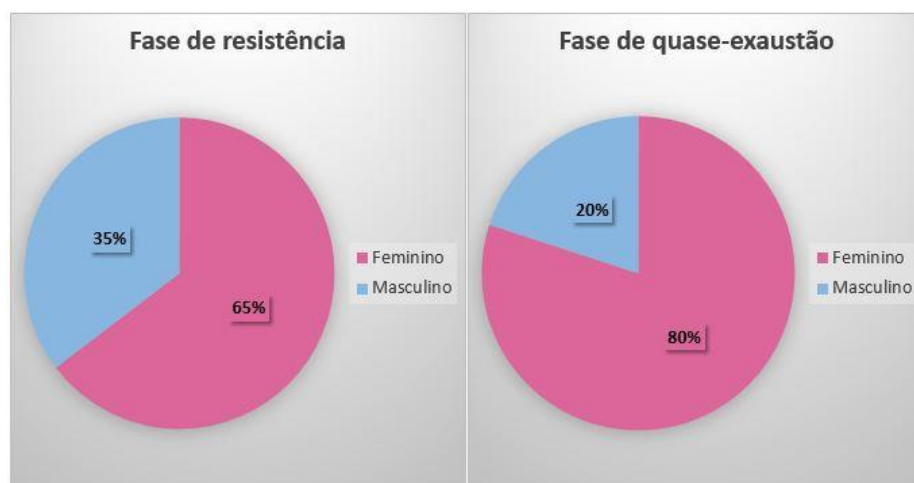
De acordo com o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), a presença de mais de três e menos de nove sintomas na última semana caracteriza que o indivíduo se encontra na fase de resistência, e a presença de nove sintomas ou mais identifica que o mesmo já se encontra na fase de quase-exaustão.

Analisando os dados da amostra representados na Figura 25, pode-se observar que 82 respondentes identificaram mais de três e menos de nove sintomas

na última semana, o que indica que os mesmos 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.

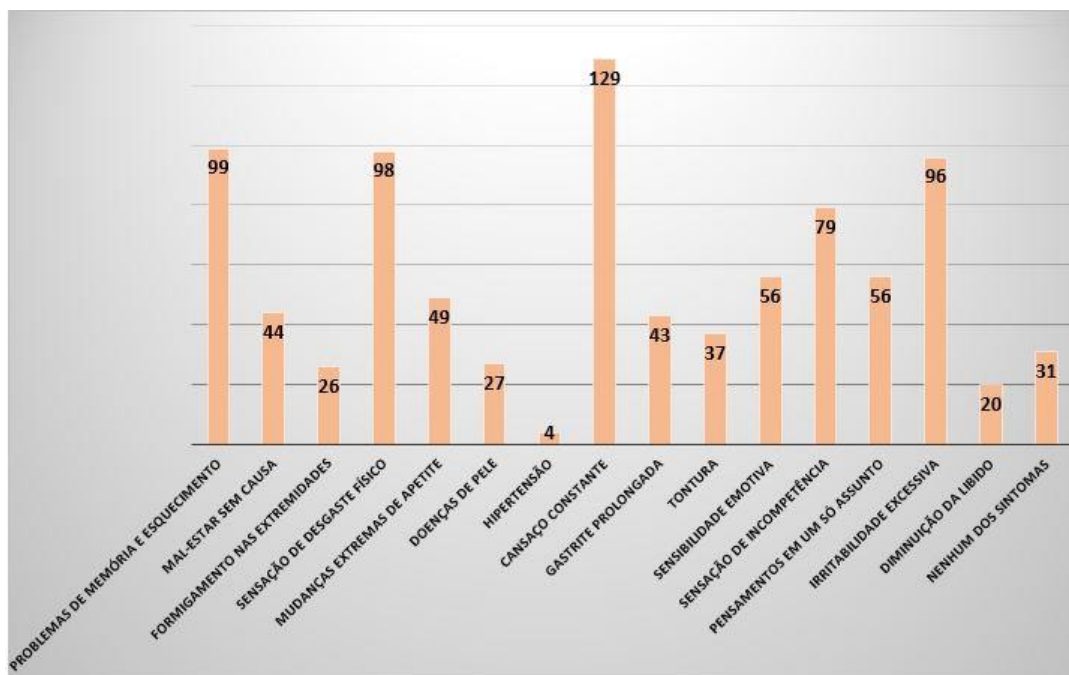
Figura 26 – Fases de resistência e quase-exaustão representadas por gênero



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

As análises de gênero apontam que, dos 82 casos que se enquadram na fase de resistência, 53 (65%) são do gênero feminino e apenas 29 (35%) são do gênero masculino. Da mesma forma, observa-se que, dos 20 casos que se enquadram na fase de quase-exaustão, 16 (80%) são mulheres e 4 (20%) são homens, conforme está representado na Figura 26. Em ambos os casos, as mulheres se encontram em maioria. Até o momento, verificou-se que o gênero feminino apresentou mais sintomas e, conseqüentemente, maiores níveis de estresse do que o gênero masculino.

Figura 27 – Sintomas mais comuns identificados na última semana



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

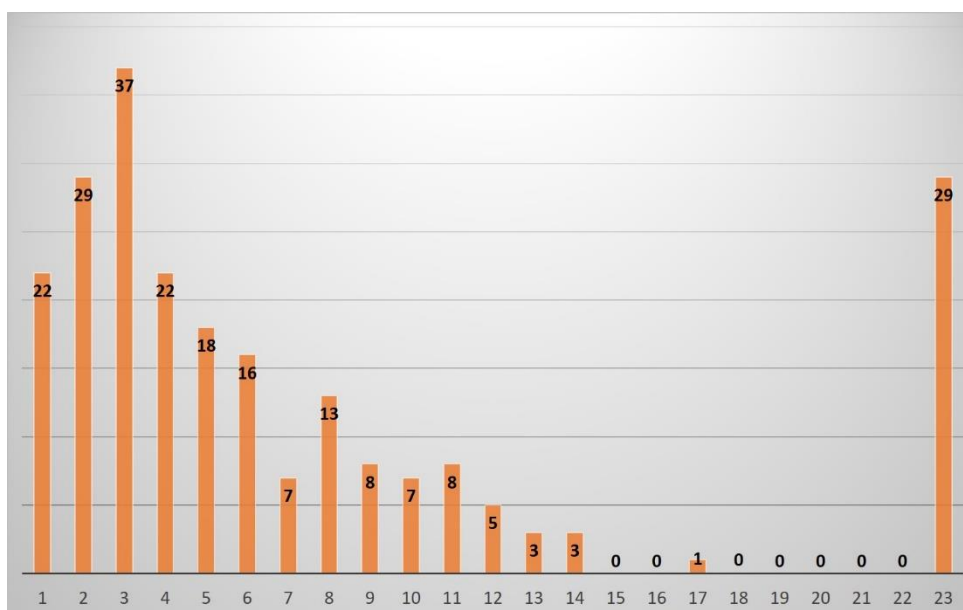
De acordo com os dados apresentados na Figura 27, o sintoma mais comum identificado entre os respondentes na última semana foi cansaço constante, aparecendo em 129 dos 228 casos, o que representa aproximadamente 57% da amostra. Dentre os demais sintomas, os mais perceptíveis foram problemas de memória 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.

4.3.5.3 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 28 – Número de sintomas identificados no último mês

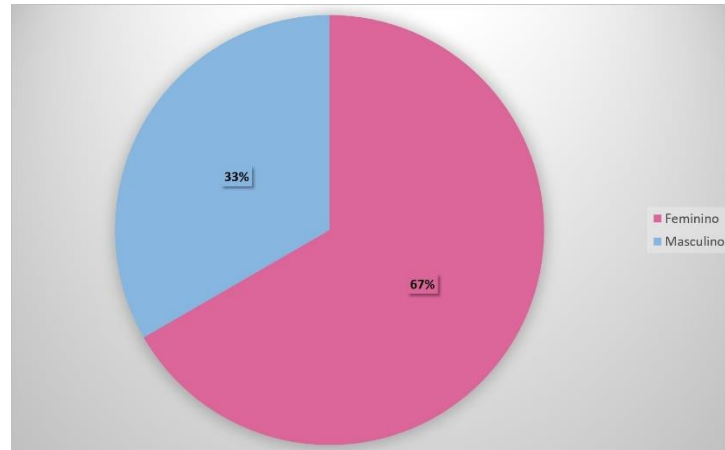


Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Ao observar a Figura 28, 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, consequentemente, um tanto preocupante.

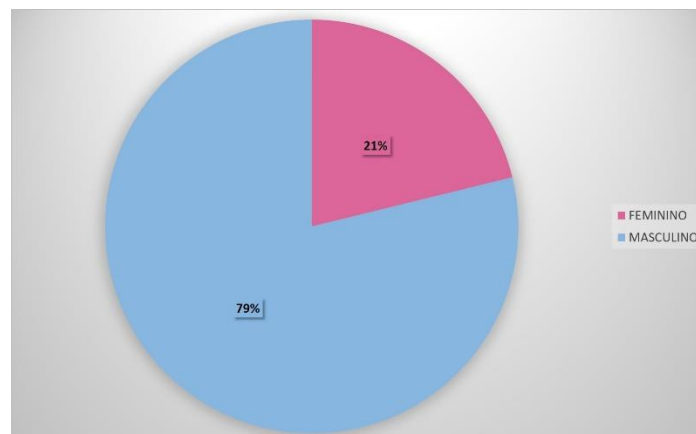
Figura 29 – Fase de exaustão representada por gêneros



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Na classificação por gêneros dos estudantes enquadrados na última fase do estresse, observa-se que o comportamento feminino se mantém da mesma forma como nas demais fases. Os dados apresentados na Figura 29 demonstram que, de 27 estudantes que se encontram em fase de exaustão, 18 são mulheres, o que representa 67% dos casos. Nota-se, portanto, que a última proposição desta pesquisa foi confirmada em todas as fases do estresse, de acordo com a análise dos sintomas relacionados no ISSL na subdivisão por gêneros, uma vez que, em todos os casos, os maiores níveis de estresse foram identificados no gênero feminino.

Figura 30 – Ausência de sintomas identificados entre gêneros



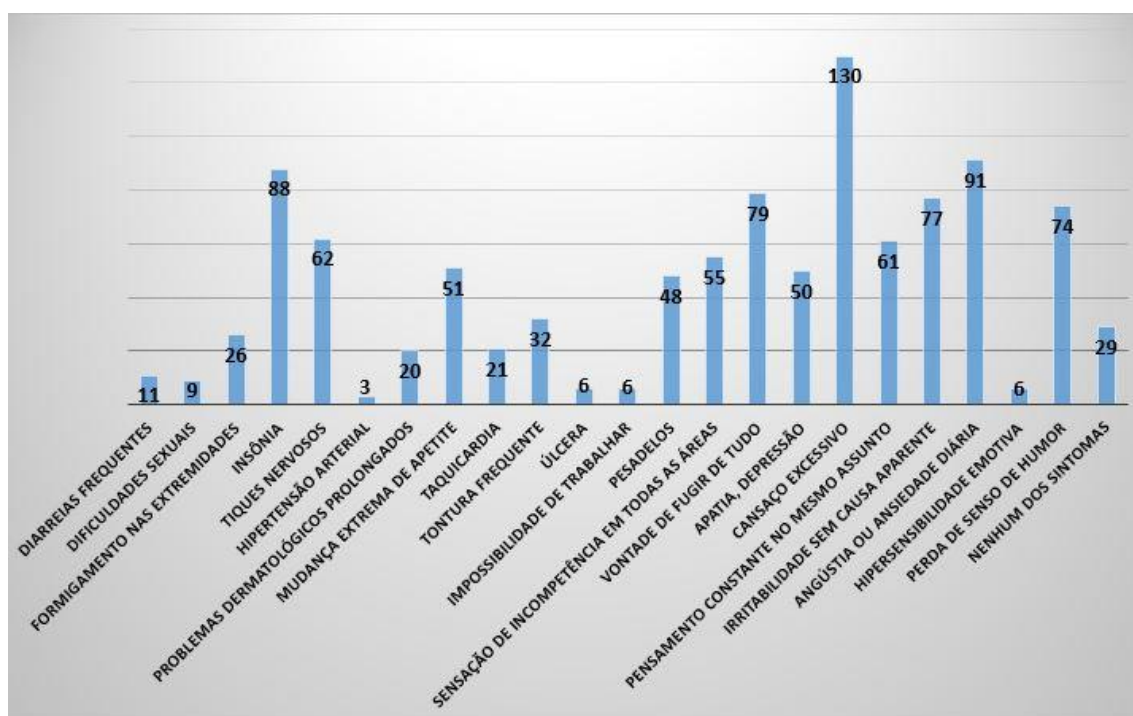
Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Para reforçar os dados confirmados anteriormente, no que diz respeito aos maiores índices de estresse e sua relação com o gênero feminino, somou-se o

número de respondentes que não identificou nenhum sintoma de estresse e obteve-se o resultado apresentado na Figura 30.

Dentre todas as fases, obteve-se um total de 85 estudantes sem nenhum sintoma de estresse aparente nas últimas 24 horas, na última semana ou no último mês. Destes, apurou-se que 67 respondentes são do gênero masculino e 18 respondentes são do gênero feminino, o que reflete em 79% e 21% dos casos, respectivamente. Estes dados reforçam que a ausência de sintomas de estresse é mais comum entre os homens, bem como a sua presença é mais evidente nas mulheres.

Figura 31 – Sintomas mais comuns identificados no último mês



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

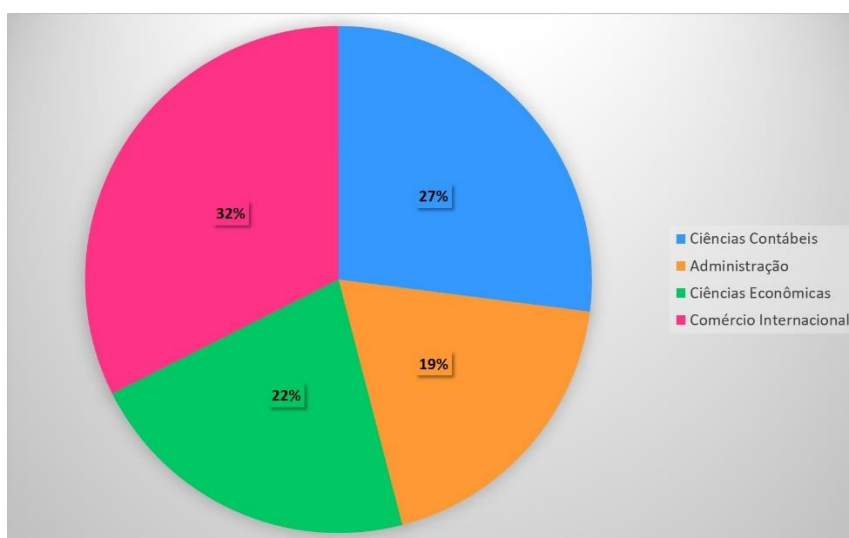
Observando-se novamente o total da amostra, nota-se que, apesar dos resultados anteriores demonstrarem que a maioria dos estudantes pesquisados não se encontra na fase de exaustão, pode-se observar na Figura 31 que cerca de 11 sintomas de estresse foram identificados em mais de 50 casos. Dentre eles, 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 um grande número de casos com inclinações a apatia e depressão.

4.3.5.4 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.

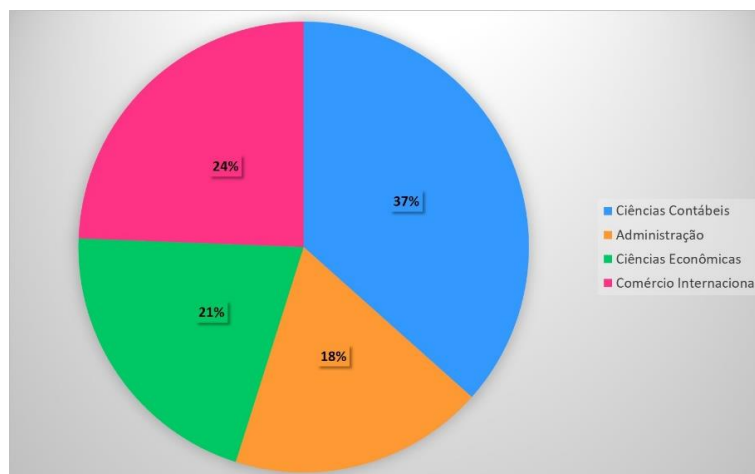
Figura 32 – Estudantes em fase de alerta



Fonte: Elaborado pelo autor (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 32. 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 33 – Estudantes em fase de resistência

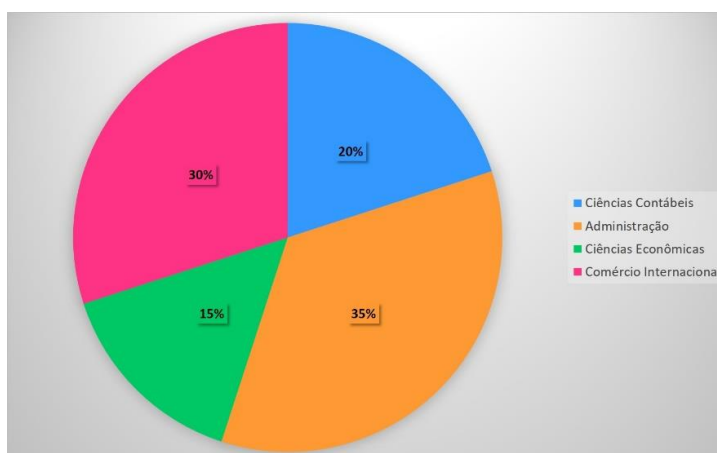


Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

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 33. 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.

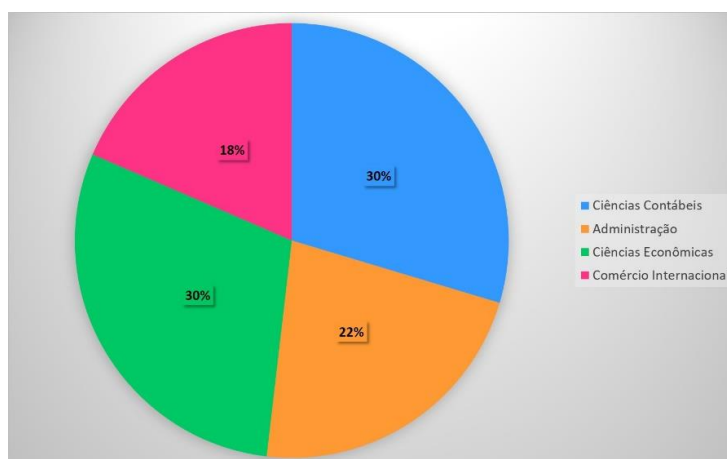
Figura 34 – Estudantes em fase de quase-exaustão



Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Na Figura 34, 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 35 – Estudantes em fase de exaustão



Fonte: Elaborado pelo autor (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.

4.3.6 Considerações finais

Com base nas análises, é possível apresentar um quadro-resumo com os principais resultados encontrados. A partir da subdivisão das informações, elaborou-se tabelas enfatizando os resultados predominantes em cada sessão, a fim de que se possa ter uma visão ampla das principais características da amostra.

Na última sessão, representada pela Tabela 5, optou-se por não restringir os dados apenas de acordo com a maioria, e sim apresentá-los em sua totalidade, para que se tenha uma melhor interpretação de todas as informações apuradas.

Tabela 3 – Perfil da amostra

Características da amostra	Total de respondentes	
	228	
	Masculino	Feminino
	119	109
	Ciências Contábeis	Administração
	58	53
	Ciências Econômicas	Comércio Internacional
	59	58
Dados pessoais	Faixa Etária	De 18 a 25 anos
		67%
	Renda Familiar	De 1 a 5 Salários Mín.
		57%
	Situação Conjugal	Solteiro (a)
		76%
Dados acadêmicos e profissionais	Filhos	Não possui
		85%
	Moradia	Divide residência
		90%
	Situação Temporal	Semestres Finais
		47%
	Monografia	Não está desenvolv.
		82%
	Atividade profissional	Assalariado
		82%

Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Tabela 4 – Dados predominantes da amostra

Nível de estresse	Percepção do nível de estresse	Níveis 5 a 7
		58%
	Maiores níveis de estresse (5 a 7) por gênero	Feminino
		71%
	Curso com maior número de estudantes entre os níveis 5 a 7	Ciências Contábeis
		72%
	Nível de prejuízo pelo estresse	Níveis 5 a 7
		83%
	Níveis mais altos de prejuízo (5 a 7) por gênero	Feminino
		93%
Organização do tempo	Curso com maior número de estudantes entre os níveis 5 a 7	Ciências Contábeis
		97%
	Possibilidade de desistência ou trancamento do curso	Sim
		52%
	Motivos de desistência ou trancamento	Motivos pessoais
		32%
	Tempo demandado pelas tarefas extracurriculares	Nem muito nem pouco
		59%
	Número de atividades de lazer praticadas no último mês	De 4 a 6 atividades
		47%
Nível de satisfação	Nível de satisfação com colegas	Níveis 5 a 7
		68%
	Nível de satisfação com professores	Níveis 5 a 7
		69%
	Nível de satisfação com coordenadores	Níveis 5 a 7
		57%
Fatores de pressão	Nível de pressão familiar	Baixo
		43%
	Nível de pressão no trabalho	Baixo
		47%
	Nível de pressão social	Baixo
		38%

Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

Tabela 5 – Identificação das fases de estresse

Fases do estresse	Estudantes em fase de alerta	Sim	Não
		16%	84%
	Fase de alerta: gêneros	Feminino	Masculino
		59%	41%
	Fase de alerta: cursos	Ciências Contábeis	Administração
		27%	19%
		Ciências Econômicas	Comércio Internacional
		22%	32%
	Estudantes em fase de resistência	Sim	Não
		36%	64%
	Fase de resistência: gêneros	Feminino	Masculino
		65%	35%
	Fase de resistência: cursos	Ciências Contábeis	Administração
		37%	18%
		Ciências Econômicas	Comércio Internacional
		21%	24%
	Estudantes em fase de quase-exaustão	Sim	Não
		9%	91%
	Fase de quase-exaustão: gêneros	Feminino	Masculino
		80%	20%
	Fase de quase-exaustão: cursos	Ciências Contábeis	Administração
		20%	35%
		Ciências Econômicas	Comércio Internacional
		15%	30%
	Estudantes em fase de exaustão	Sim	Não
		12%	88%
	Fase de exaustão: gêneros	Feminino	Masculino
		67%	33%
	Fase de exaustão: cursos	Ciências Contábeis	Administração
		30%	22%
		Ciências Econômicas	Comércio Internacional
		30%	18%

Fonte: Elaborado pelo autor (2019)

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 fim de identificar a presença de estresse em estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul, bem como analisar em quais níveis se apresenta.

A metodologia utilizada foi uma pesquisa bibliográfica, do tipo *survey*, de caráter explanatório, utilizando-se um questionário devidamente adaptado ao assunto. Quanto aos objetivos, a mesma é descritiva e foi analisada a partir de uma abordagem quantitativa e qualitativa.

Após a realização da pesquisa, tabulação dos dados e respectivas análises, foi possível atingir todos os objetivos propostos. 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.

Já nas análises direcionadas aos gêneros, tanto a nível de percepção pessoal, quanto a nível de aparecimento de sintomas, o gênero feminino sempre apresentou os maiores níveis de estresse, a maior sensação de prejuízo, bem como o maior número de sintomas em todas as fases, quando comparado ao gênero masculino. Vale salientar que o número de respondentes de cada gênero se mostrou bastante semelhante, embora ainda se apresente em maior quantidade no gênero masculino.

A partir disso, confrontou-se os resultados obtidos com as quatro proposições sugeridas no início da pesquisa. No que diz respeito à primeira proposição, verificou-se que o estresse foi identificado de forma semelhante entre as quatro áreas pesquisadas, não sendo possível afirmar qual delas se destacou entre as demais, com base na identificação dos sintomas de estresse. Já no que diz respeito à segunda proposição, identificou-se 20% dos casos de estudantes que já pensaram em desistir ou trancar o curso por fatores estressores decorrentes da área financeira, o que confirma que este é um dos fatores que pode afetar a continuidade dos estudos.

Na análise dos estudantes que estão desenvolvendo monografia, identificou-se apenas 40 estudantes nesta situação, em contrapartida a 188 estudantes que não estão desenvolvendo. Uma vez que o número de estudantes em cada caso se mostrou muito divergente, optou-se por não comparar os níveis de estresse dos mesmos, pois a comparação entre os dois grupos não seria justa. Por esse motivo, não foi possível confirmar a proposição de que o estresse é maior neste período. Por fim, a última proposição pode ser confirmada em vários momentos durante a pesquisa, pois o gênero feminino apareceu em destaque em todos os comparativos de gênero com relação a níveis de estresse, prejuízo e identificação dos sintomas.

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. 126 p.

ATKINSON, Rita. **Introdução a Psicologia**. 11 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

AVANCINI, Marta. Alunos de ensino superior enfrentam ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos. **Revista Ensino Superior**, São Paulo, n. 237, 2019. Disponível em: <http://revistaensinosuperior.com.br/ensino-superior-alunos-depressao/>. Acesso em: 09 maio 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. Disponível em: <http://www.reme.org.br/exportar-pdf/866/v2n1a07.pdf>. Acesso em: 04 jun. 2019.

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

BENAVENTE, Sonia Betzabeth Ticon. **Diferença entre gêneros na percepção do estresse e estratégias de coping de pacientes em tratamento quimioterápico para câncer colorretal**. 2012. 137 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem na Saúde do Adulto) – Universidade de São Paulo. São Paulo, 2012. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-23052014-123949/pt-br.php>. Acesso em: 10 maio 2019.

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

BONDAN, Alzira Pimentel. **Saúde docente: relação entre gênero e estresse profissional**. 2011. 94 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10923/2836>. Acesso em: 20 maio 2019.

COLLIS, Jill; HUSSEY, Roger. **Pesquisa em Administração**. 2. ed. São Paulo: Bookman, 2005. 352 p.

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.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed, 2000. Resenha de: LIMA, Mauro Aranha de. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 37-38, 2000. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000100012. Acesso em: 24 abr. 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. 628p.

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

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 19, n. 3, out. 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300005. Acesso em: 14 abr. 2019.

FINK, Arlene. **The survey handbook**. Thousands Oaks: Sage, 1995.

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. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1108/01443570210414310>. Acesso em: 27 abr. 2019.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

FREITAS, H.; OLIVEIRA, M.; SACCOL, A. Z.; MOSCAROLA, J. O método de pesquisa survey. **Revista de Administração**, v. 35, n. 3, p. 105-112, 2000. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/16542/o-metodo-de-pesquisa-survey/i/pt-br>. Acesso em: 12 maio 2019.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. **Journal of Social Issues**, Washington, DC, v. 30, p. 159-165, 1974.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999. 216 p.

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. Disponível em: <http://revistas.faculdadeunicampo.edu.br/index.php/Saberesunicampo/article/view/201>. Acesso em: 28 maio 2019.

LACERDA, R. T. O.; ENSSLIN, L.; ENSSLIN, S. R. Uma análise bibliométrica da literatura sobre estratégia e avaliação de desempenho. **Gestão & Produção**, v. 19, n. 1, p. 59-78, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-530X2012000100005>. Acesso em: 23 mar. 2019.

LACOMBE, Francisco; HEILBORN, Gilberto. **Administração: princípios e tendências**. São Paulo: Saraiva, 2006.

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. p. 17-21.

LUDOVICO, Nelson. **Como preparar uma empresa para o comércio exterior**. 2 ed. São Paulo: Saraiva, 2018.

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. Disponível em: <https://www.pnas.org/content/101/46/16369.short>. Acesso em: 20 out. 2019.

MADRUGA, Sergio Rossi; COLOSSI, Nelson; BIAZUS, Cleber Augusto. Funções e competências gerenciais do contador. **Revista de Administração da Universidade Federal de Santa Maria**, v. 9, n. 2, p. 182-191, abr. 2016. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/2734/273445843001.pdf>. Acesso em: 06 maio 2019.

MARCONI, Marina de Aandrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2011. 312 p.

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. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/1090>. Acesso em: 29 mar. 2019.

MELLO FILHO, Júlio de. **Psicossomática hoje**. São Paulo: Artes Médicas, 1992. p.119-151.

MENDES, Carlos Magno. **Introdução à economia**. 3 ed. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração UFSC; Brasília: CAPES, 2015. 182 p. Disponível em: https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/401353/1/introducao_a_economia-3ed-miolo-online-atualizado.pdf. Acesso em: 18 maio 2019.

MENDES, Marco Aurélio; CAIRO, Sandra. Estresse e Asma na Infância e Adolescência. **Revista Pulmão RJ**, v. 22, n. 3, p. 43-47, 2013. Disponível em: www.sopterj.com.br/wp-

content/themes/_sopterj_redesign_2017/_revista/2013/n_03/10.pdf. Acesso em: 01 jun. 2019.

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. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/csp/v9n3/02.pdf>. Acesso em: 23 maio 2019.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista DCH**, Porto Alegre, fev. 2005. Disponível em: <http://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/viewFile/262/480>. Acesso em: 05 maio 2019.

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. Disponível em: http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2014_EnANPAD_GPR297.pdf. Acesso em: 07 maio 2019.

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. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=491239&indexSearch=ID>. Acesso em: 28 maio 2019.

PINSONNEAULT, A.; KRAEMER, K. L. Survey research in management information systems: an assesement. **Journal of Management Information System**, 1993.

RODRIGUES, Andrea Bezerra; CHAVES, Eliane Correa. Fatores estressantes e estratégias de coping dos enfermeiros atuantes em oncologia. **Revista Latino-Americana De Enfermagem**, v. 16, n. 1, p. 24-28, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692008000100004>. Acesso em: 01 jun. 2019.

ROSSETTI, Milena Oliveira *et al.* O inventário de sintomas de *stress* para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 108-120, dez. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008. Acesso em: 01 maio 2019.

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole: nova maneira de gerenciar o estresse**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2006. 208 p.

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

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

SERAPIONI, Mauro. Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 187-192, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100016&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 jun. 2019.

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. Disponível em: <http://www.ppgcontabilidade.ufpr.br/wp-content/uploads/2015/05/D055.pdf>. Acesso em: 14 maio 2019.

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. Disponível em: http://www.bdt.d.uerj.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=4351. Acesso em: 21 maio 2019.

LISTA DE APÊNDICES

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA COLETA DE DADOS DA PESQUISA.....	79
---	----

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA COLETA DE DADOS DA PESQUISA

Questionário de pesquisa: Nível de estresse de estudantes da área de Ciências Sociais da Universidade de Caxias do Sul

Prezado(a) estudante, o presente questionário será utilizado como base para a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido por Morgana Peruchin, aluna do curso de Ciências Contábeis na Universidade de Caxias do Sul, e orientanda do Prof. Dr. Alex Eckert. O assunto abordado no estudo são os reflexos do estresse no meio acadêmico. Cabe salientar que as respostas fornecidas somente serão divulgadas sob o aspecto global, nunca de forma específica ou se reportando a um respondente em especial.

Convido você a responder a pesquisa, de caráter anônimo, composta de 20 questões objetivas. O tempo estimado para resposta é de 10 minutos.

Sua participação é muito importante!

Desde já agradeço e fico à sua disposição em caso de dúvidas ou esclarecimentos.

Atenciosamente,
Morgana Peruchin
Ciências Contábeis – UCS

PARTE 1: IDENTIFICAÇÃO PESSOAL

P1 – GÊNERO:

- ☐ 1. Feminino
- ☐ 2. Masculino
- ☐ 3. Prefiro não responder

P2 – IDADE:

- ☐ 1. Até 17 anos
- ☐ 2. De 18 a 25 anos
- ☐ 3. De 26 a 35 anos
- ☐ 4. De 36 a 45 anos
- ☐ 5. De 46 a 55 anos
- ☐ 6. Acima de 55 anos

P3 – RENDA FAMILIAR:

- ☐ 1. Menos de 1 salário mínimo
- ☐ 2. De 1 a 5 salários mínimos
- ☐ 3. De 6 a 10 salários mínimos
- ☐ 4. De 11 a 15 salários mínimos
- ☐ 5. Acima de 15 salários mínimos

P4 – SITUAÇÃO CONJUGAL:

- ☐ 1. Solteiro(a)
- ☐ 2. Casado(a) / União Estável
- ☐ 3. Divorciado(a) / Separado(a)
- ☐ 4. Viúvo(a)

P5 – FILHOS:

- ☐ 1. Possui
- ☐ 2. Não possui

P6 – MORADIA:

- ☐ 1. Mora sozinho(a)
- ☐ 2. Mora acompanhado(a) de outras pessoas

PARTE 2: INFORMAÇÕES ACADÊMICAS, PROFISSIONAIS E DE PERCEPÇÃO PESSOAL COM RELAÇÃO AO ESTRESSE

P7 – EM QUAL DOS CURSOS ESTÁ MATRICULADO?

- ☐ 1. Ciências Contábeis
- ☐ 2. Administração
- ☐ 3. Ciências Econômicas
- ☐ 4. Comércio Internacional

P8 – O QUE MELHOR REPRESENTA SUA SITUAÇÃO EM SEU CURSO:

- ☐ 1. Estou nos semestres iniciais
- ☐ 2. Estou me aproximando da metade do curso
- ☐ 3. Já passei da metade do curso
- ☐ 4. Pretendo me formar nos próximos semestres

P9 – ESTÁ DESENVOLVENDO SEU TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO NO MOMENTO?

- ☐ 1. Sim, estou desenvolvendo o Projeto de TCC I
- ☐ 2. Sim, estou desenvolvendo o TCC II
- ☐ 3. Não estou desenvolvendo no momento

P10 – VOCÊ TRABALHA DURANTE O DIA? MARCAR UMA OPÇÃO APENAS.

- ☐ 1. Sim, sou assalariado
- ☐ 2. Não, somente estudo
- ☐ 3. Sou dono de negócio próprio
- ☐ 4. Realizo outras atividades

P11 – DE 1 A 7, ASSINALE O NÍVEL DE ESTRESSE QUE VOCÊ SENTE AO FINAL DO DIA, SENDO 1 MUITO BAIXO E 7 MUITO ALTO:

1	2	3	4	5	6	7

P12 – VOCÊ SENTE QUE SUA ATENÇÃO, FREQUÊNCIA OU DESEMPENHO NAS AULAS SÃO PREJUDICADOS EM DIAS EM QUE SE ENCONTRA ESTRESSADO? ASSINALE DE 1 A 7 O NÍVEL QUE PERCEBE, SENDO 1 POUCO PREJUDICADO E 7 MUITO PREJUDICADO:

1	2	3	4	5	6	7

P13 – VOCÊ ALGUMA VEZ JÁ PENSOU EM TRANCAR OU DESISTIR DO CURSO?

- ☐ 1. Não
- ☐ 2. Sim, por problemas financeiros
- ☐ 3. Sim, por falta de tempo
- ☐ 4. Sim, pois não me identifiquei com o curso
- ☐ 5. Sim, pois considero a área de atuação muito estressante
- ☐ 6. Sim, por outros motivos pessoais

P14 – VOCÊ ACHA QUE OS ESTUDOS TOMAM MUITO O SEU TEMPO FORA DA UNIVERSIDADE?

- ☐ 1. Sim, muito
- ☐ 2. Só um pouco
- ☐ 3. Não

P15 – ASSINALE QUAL OU QUAIS ATIVIDADES DE LAZER ABAIXO VOCÊ PRATICOU NO ÚLTIMO MÊS:

- ☐ 1. Leitura de livros
- ☐ 2. Filmes e séries
- ☐ 3. Cinema
- ☐ 4. Happy hour com os amigos
- ☐ 5. Danças ou festas
- ☐ 6. Academia
- ☐ 7. Caminhada
- ☐ 8. Viagens curtas de final de semana
- ☐ 9. Internet
- ☐ 10. Outros
- ☐ 11. No meu atual momento, não tenho tempo para realizar nenhuma atividade
- ☐ 12. No meu atual momento, não tenho condições financeiras para realizar nenhuma atividade

P16 – ASSINALE O NÍVEL DE SATISFAÇÃO QUE VOCÊ SENTE COM RELAÇÃO AO RELACIONAMENTO INTERPESSOAL COM SEUS COLEGAS, PROFESSORES E COORDENADORES DO CURSO, SENDO 1 INSATISFEITO E 7 MUITO SATISFEITO:

	1	2	3	4	5	6	7
A. Colegas							
B. Professores							
C. Coordenadores							

P17 – COM RELAÇÃO AO SEU CURSO, VOCÊ SE SENTE PRESSIONADO POR SUA FAMÍLIA, EMPRESA OU SOCIEDADE A FINALIZAR OS ESTUDOS COM ÊXITO?

	1. Sim	2. Um pouco	3. Não
A. Família			
B. Empresa			
C. Sociedade			

PARTE 3: INVENTÁRIO DOS SINTOMAS DE STRESS DE LIPP (ISSL)

P18 – DOS SINTOMAS ABAIXO, ASSINALE TODOS QUE OCORRERAM COM VOCÊ NAS ÚLTIMAS 24 HORAS:

- ☐ 1. Mãos e/ou pés frios
- ☐ 2. Boca seca
- ☐ 3. Nó ou dor no estômago
- ☐ 4. Aumento de sudorese (muito suor)
- ☐ 5. Tensão muscular (dor muscular)
- ☐ 6. Aperto da mandíbula/ranger de dentes
- ☐ 7. Diarreia passageira
- ☐ 8. Insônia ou dificuldade para dormir
- ☐ 9. Taquicardia (batimentos acelerados)
- ☐ 10. Respiração ofegante, entrecortada
- ☐ 11. Hipertensão súbita e passageira

- ☐ 12. Mudança de apetite (muito ou pouco)
- ☐ 13. Aumento súbito de motivação
- ☐ 14. Entusiasmo súbito
- ☐ 15. Vontade súbita de realizar novos projetos
- ☐ 16. Nenhum dos sintomas

P19 – DOS SINTOMAS ABAIXO, ASSINALE TODOS QUE OCORRERAM COM VOCÊ NA ÚLTIMA SEMANA:

- ☐ 1. Problemas de memória, esquecimento
- ☐ 2. Mal-estar generalizado, sem causa
- ☐ 3. Formigamento nas extremidades (pés/mãos)
- ☐ 4. Sensação de desgaste físico constante
- ☐ 5. Mudanças extremas de apetite
- ☐ 6. Surgimento de doenças de pele (dermatológicas)
- ☐ 7. Hipertensão arterial (pressão alta)
- ☐ 8. Cansaço constante
- ☐ 9. Gastrite prolongada, queimação, azia
- ☐ 10. Tontura, sensação de estar flutuando
- ☐ 11. Sensibilidade emotiva excessiva
- ☐ 12. Dúvidas de si mesmo, sensação de incompetência
- ☐ 13. Pensamentos sobre um só assunto
- ☐ 14. Irritabilidade excessiva
- ☐ 15. Diminuição da libido/desejo sexual
- ☐ 16. Nenhum dos sintomas

P20 – DOS SINTOMAS ABAIXO, ASSINALE TODOS QUE OCORRERAM COM VOCÊ NO ÚLTIMO MÊS:

- ☐ 1. Diarreias frequentes
- ☐ 2. Dificuldades sexuais
- ☐ 3. Formigamento nas extremidades (pés/mãos)
- ☐ 4. Insônia
- ☐ 5. Tiques nervosos
- ☐ 6. Hipertensão arterial confirmada
- ☐ 7. Problemas dermatológicos prolongados
- ☐ 8. Mudança extrema de apetite

- ☐ 9. Taquicardia (batimentos acelerados)
- ☐ 10. Tontura frequente
- ☐ 11. Úlcera
- ☐ 12. Impossibilidade de trabalhar
- ☐ 13. Pesadelos
- ☐ 14. Sensação de incompetência em todas as áreas
- ☐ 15. Vontade de fugir de tudo
- ☐ 16. Apatia, vontade de nada fazer, depressão
- ☐ 17. Cansaço excessivo
- ☐ 18. Pensamento constante no mesmo assunto
- ☐ 19. Irritabilidade sem causa aparente
- ☐ 20. Angústia ou ansiedade diária
- ☐ 21. Hipersensibilidade emitiva
- ☐ 22. Perda de senso de humor
- ☐ 23. Nenhum dos sintomas