

Estresse em estudantes de administração: um estudo da Universidade Federal de Viçosa

*Jessica Aparecida Silva
Adriana Ventola Marra*

RESUMO: A pressão para o sucesso acadêmico e profissional tem aumentado nos dias atuais. Este fato, juntamente com a necessidade de equilibrar as demandas profissionais, familiares, de relacionamento e sociais, pode contribuir para o desenvolvimento de quadros de estresse nos universitários. Assim, este artigo teve como objetivo avaliar os níveis de estresse em estudantes no último ano de graduação no curso de administração da Universidade Federal de Viçosa/*Campus* de Florestal. Estudos recentes evidenciam que estudantes podem se encontrar com níveis de estresse diversos e utilizam de estratégias de enfrentamento para lidar com o problema. Para tanto, foi utilizada uma pesquisa descritiva de abordagem mista. A coleta de dados se deu pela aplicação do Inventário de Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp (ISSL) acrescido de questões abertas, para 31 estudantes em fase de realização do Trabalho de Conclusão de Curso. Os resultados apontaram que 77,42% dos respondentes apresentavam algum nível de estresse, onde 48,39% estavam na fase de quase exaustão. Os sintomas mais frequentes foram: tensão muscular, cansaço e sensação de desgaste físico constantes. Para administrar o estresse, os respondentes buscaram realizar atividades de lazer, como: descontrair/sair; praticar esportes/exercícios físicos; conversar e encontrar com amigos. Percebeu-se uma naturalização do estresse pelos discentes que não tomam a iniciativa para controlar o problema, focando em comportamentos que aliviam os sintomas de estresse.

Palavras-chave: Estresse. Estratégias de enfrentamento. Estudantes universitários.

ABSTRACT: The pressure for academic and professional success has increased these days. This fact, coupled with the need to balance professional, family, relationship and social demands, can contribute to the development of stress in university students. Thus, this article had as objective to evaluate the stress levels in students in the last year of college graduation in the administration course of the Federal University of Viçosa / Florestal Campus. Recent studies have shown that students may encounter varying levels of stress and use coping strategies to deal with the problem. For this, a descriptive research of mixed approach was used. The data collection was carried out by the application of the Lipp Adult Stress Symptom Inventory (ISSL) plus open questions for 31 students in the course completion phase. The results indicated that 77.42% of the respondents present some level of stress, where, 48.39% are in the phase of near exhaustion. The most frequent symptoms were: muscular tension, fatigue and constant physical wear and tear. To manage stress, the respondents seek to perform leisure activities, such as: relax / stroll; play sports / exercise; Talk and meet with friends. A naturalization of stress was perceived by students who did not take the initiative to control the problem, focusing on behaviors that relieve stress symptoms.

Keywords: Stress. Coping strategies. University students.

Recebido em: 19/01/2017

Aprovado em: 16/10/2017

Sistema de Avaliação: Double Blind Review

Editores Científicos: Maria Aparecida de Souza Melo e Simone Pereira Silva Bastos

1 INTRODUÇÃO

No contexto universitário, a maioria dos estudantes experimenta um alto grau de estresse acadêmico. No geral, os discentes têm a responsabilidade de cumprir as obrigações acadêmicas; sobrecarga de tarefas e do emprego, bem como a avaliação dos docentes, dos pais, e deles próprios sobre seu desempenho, gerando muita ansiedade (CAMPOS *et al.*, 2016; ASSIS *et al.*, 2013; MEIRELES, 2012; BONIFÁCIO *et al.*, 2011). Tal fato pode resultar negativamente tanto no desempenho em vários compromissos acadêmicos, quanto na saúde física e mental dos alunos. O período final de um curso superior traz ao sujeito preocupações, medos e, por fim, o estresse diante da conclusão de um objetivo que demorou anos para ser alcançado. Assim, é comum o surgimento do estresse em virtude das cobranças exigidas nesta “reta final” (ASSIS *et al.*, 2013).

Segundo o que é descrito por Selye (1956), pode-se identificar que o estresse trata-se de uma reação do organismo quando o indivíduo está em meio a mudanças e acaba sentindo-se pressionado, o que o deixa propenso a várias doenças, como problemas cardíacos, neurológicos e estomacais. E seguindo o que é dito por Lipp (1999), tem-se como pressuposto que os fatores estressores dos estudantes concluintes dos Cursos de Graduação durante a realização do Trabalho de Conclusão de Curso são a falta de tempo, cansaço físico e mental devido às demais ocupações, pouco tempo disponível para a elaboração do trabalho final, entre outros.

Acredita-se que estudos neste sentido possam fornecer subsídios para estudantes que queiram entender quais são as causas do estresse em que vivem e como fazer para enfrentá-lo. Em termos organizacionais, destaca-se que para qualquer instituição de

ensino é importante conhecer os níveis de estresse de seus discentes, para que possam ser desenvolvidas políticas e práticas que minimizem tal situação.

Diante do exposto, este artigo teve como objetivo avaliar os níveis de estresse em estudantes no último ano de graduação no curso de administração da Universidade Federal de Viçosa/Campus de Florestal. Para alcance do objetivo foi necessário descrever as atividades e situações que são fontes de estresse durante o último ano de curso e identificar as estratégias utilizadas pelos estudantes para lidar com o estresse.

Este artigo encontra-se estruturado em cinco seções. A primeira trata-se desta introdução. Na segunda seção está o referencial teórico que serviu de base para a pesquisa abordando os seguintes temas: definições de estresse, fases do estresse e estratégias de enfrentamento do estresse. Em seguida, são apresentados os aspectos metodológicos utilizados na realização do trabalho. Os resultados e discussões, com base na análise dos dados, estão na quarta seção. E por fim, na quinta seção, são feitas as considerações finais da pesquisa que incluem as limitações deste estudo e sugestões para futuras pesquisas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estresse: definições e fases

Existem muitas definições e estudos sobre estresse. Contudo, a definição clássica de estresse é oriunda dos estudos do médico Hans Selye. Selye (1956) cunhou a palavra "estresse", por volta de 1936. O autor o definiu como a "resposta não específica do organismo a qualquer exigência de mudança" (p. 15). Segundo Selye (1956), o estresse é um estado caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos. Ocorrem modificações pontuais no sistema

biológico que são causadas por uma variedade de agentes, mas deve-se considerar o estresse como sendo inespecificamente induzido. Dessa forma, o estresse é a resposta inespecífica do corpo a exigências às quais está sendo submetido. Estudos mais recentes oriundos da neurociência apontam que o cérebro é o órgão central envolvido na percepção e adaptação aos estressores sociais e físicos e que um dos principais resultados do estresse é a remodelação estrutural da arquitetura neural (MCEWEN *et al.*, 2015).

Com o aumento de estudos sobre estresse nos últimos anos, houve também um aumento de modelos teórico metodológicos para avaliar este fenômeno (BARCAUI; LIMONGI-FRANCA, 2014). Dentre os mais conhecidos para explicar o estresse no trabalho, pode-se citar o Modelo de Demanda-Controle de Karasek (1979), o Modelo de Hackman e Oldham (1975) para reorganizar o trabalho e aumentar a motivação, e o Modelo Quadrifásico de Estresse de Lipp (1999). A variedade de autores e correntes, apesar de suas diferentes bases, tem em comum o “pressuposto de que as emoções e os comportamentos estão interligados ao modo como a pessoa estrutura cognitivamente a realidade” e vivencia os fatores estressores (ZANELLI *et al.*, 2010, p.60). Neste estudo, optou-se por trabalhar com o Modelo Quadrifásico de Estresse de Lipp (1999).

O estímulo que inicia uma reação de estresse é chamado de fator estressor (PAFARO; MARTINO, 2004). Para Lipp (1999), os fatores estressores podem ser divididos em duas categorias: fontes externas e fontes internas. As fontes externas são constituídas de tudo aquilo que ocorre em nossas vidas e que vem de fora do nosso organismo: a profissão, a falta de dinheiro, brigas, assaltos, perdas, falecimentos, dentre outros. A lista de fontes externas é abrangente, pois pode ser considerado

estressor externo “qualquer outro fato que exija reajustamento social que desgastem o organismo, pois exigem que a pessoa faça adaptações para lidar com o evento” (LIPP, 1999, p. 172).

Lipp (1999, p.18) define que “as fontes internas referem ao que chamo de nossa ‘fábrica’ particular de stress, ao nosso modo de ser, nossas crenças e valores, nosso modo de agir”. Ainda sobre as fontes internas do estresse, a autora acrescenta que “pessoas sensíveis à frustração criam stress constante para si mesmas, todas as vezes em que algo não sai do modo como anteciparam” (LIPP, 1999, p. 185).

Segundo Pafaro e Martino (2004), os sinais e sintomas do estresse que ocorrem com maior frequência são do nível físico como: aumento da sudorese, nó no estômago, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula e ranger de dentes, hiperatividade, mãos e pés frios, náuseas. Em termos psicológicos, vários sintomas podem ocorrer como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, incapacidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldades de relaxar, tédio, ira, depressão e hipersensibilidade emotiva (LIPP, 2000).

Tais sintomas variam de intensidade de indivíduo para indivíduo. Selye (1956) e Lipp (1999) ressaltam que tais variações ocorrem em função das fases do estresse. Ainda em seus estudos iniciais Selye (1956) propôs um modelo trifásico de estresse: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta se caracteriza por reações do sistema nervoso simpático, quando o organismo percebe o estressor (o evento). Segundo o autor, durante esta primeira fase têm-se como sintomas a respiração ofegante e acelerada, aumento da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, sensação de um nó na

garganta ou no estômago, ansiedade e angústia. Estas reações são causadas pela secreção de hormônios como a adrenalina que tem efeito depois de alguns minutos e cuja função é preparar o corpo para uma ação rápida.

A fase da resistência apresenta-se quando esse estressor permanece presente por períodos prolongados ou se é de grande dimensão. Segundo Selye (1956), esta etapa é uma continuação da primeira fase, para compensar os gastos de energia causados pelo estado de tensão e, assim, evitar o esgotamento do organismo. Durante esta fase, o corpo segrega outros hormônios (glucocorticóides) que aumentam o nível de glicose que o corpo necessita para o bom funcionamento do coração, do cérebro e dos músculos. Ao longo desta fase, os indivíduos afetados adotam comportamentos diferenciados: alguns se sentem preparados para lidar com o estresse, outros ainda estão vivendo sem se preocupar sobre como resolver o seu problema ou tentam evitar situações que possam ativar o estresse.

Na fase de exaustão, o estresse ultrapassou a possibilidade de o indivíduo conviver com ele e está associado a diversos problemas como úlceras, gengivites, psoríase, hipertensão arterial, depressão, ansiedade, problemas sexuais, dentre outros (SELYE, 1956). Esta fase dá-se quando o estressor permanece e não acontece a adaptação, ou seja, as reações da primeira fase voltam e, neste estado, o retorno a um equilíbrio leva mais tempo, o que nem sempre ocorre, surgindo um desgaste do organismo, dando origem a diversas patologias e o estresse apresenta-se em seu auge, podendo levar o indivíduo à morte (MEIRELES, 2012)

De acordo com Lipp (1999), tais fases do estresse estão divididas em: inicial, que é quando se quebra o entrosamento dos vários órgãos do corpo, chamado de

homeostase; intermediária, quando demora mais tempo para os órgãos voltarem ao equilíbrio; e tensão excessiva, onde há desgaste físico e mental, problemas neurológicos e desinteresse. A partir dos estudos de Selye (1956), a autora propôs um modelo quadrifásico de estresse. Lipp (1999), com o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), identificou uma nova fase localizada entre a resistência e a exaustão, e denominada de quase-exaustão. Trata-se de uma fase onde as doenças começam a surgir, porém, ainda não são tão graves como na fase da exaustão. Embora apresentando desgaste e outros sintomas, a pessoa ainda consegue trabalhar na sociedade até certo ponto, ao contrário do que ocorre na de exaustão, quando a pessoa não consegue, na maioria das vezes, trabalhar ou concentrar-se (LIPP, 2000). Nesta fase, as defesas do organismo começam a ceder e ele já não consegue resistir às tensões e restabelecer a homeostase. Caracteriza-se pelo enfraquecimento da pessoa que não consegue mais se adaptar ou resistir ao estressor e, assim, as doenças começam a surgir, embora não sejam tão graves como na fase de exaustão (LIPP, 2003).

2.2 Estratégias de enfrentamento do estresse

Diante de uma situação estressante, os indivíduos desenvolvem esforços e comportamentos para superar as dificuldades e se adaptar ao seu ambiente em mudança. Estas estratégias de enfrentamento foram definidas como *coping*, ou seja, esforços cognitivos e comportamentais para dominar, reduzir ou tolerar as demandas criadas pelos fatores estressores (LATAACK, 1986).

O conceito de estratégias de enfrentamento inclui uma vasta gama de atividades, tais como reavaliações

cognitivas, onde as pessoas reavaliam a importância do evento estressante, a evasão, onde as pessoas se recusam a lidar com o problema e ignorá-lo, ou lidar direto com o problema (LATAACK, 1986).

Para Latack (1986), as funções esperadas das estratégias são variadas e, por conseguinte, não existe um consenso sobre sua função. No entanto, após revisão de vários estudos, aquela autora compilou três categorias de estratégias de enfrentamento: a do controle, que engloba as reavaliações cognitivas feitas pelas pessoas às situações estressantes (ex.: conversar com colegas de turma que passam pelo mesmo problema); a do evitar (ex.: manter-se distante da situação, ignorar a situação); e a de administrar os sintomas, buscando o alívio do estresse (ex.: exercitar-se, relaxar, buscar outras distrações). Tais estratégias de enfrentamento podem ser entendidas “de forma transacional entre o indivíduo e o ambiente, no momento em que esse avalia uma situação como estressante” (BARCAUI; LIMONGI-FRANCA, 2014, p. 675).

Segundo Latack (1986), destas estratégias, a de controle é que teria uma relação positiva com a satisfação no trabalho, diminuindo a ansiedade e a intenção de largar o emprego ou a universidade. Contudo, as outras duas estratégias, quando utilizadas, têm maior propensão ao aumento de doenças psicossomáticas. Em estudo realizado por Barcaui e Limongi-França (2014) sobre estresse gerencial percebeu-se que as estratégias de administração de sintomas e o controle influenciaram significativamente a qualidade de vida dos gerentes pesquisados.

Em um estudo realizado em estudantes de medicina, na Universidade Federal de Santa Catarina (ZONTA; ROBLES; GROSSEMAN, 2006), foram identificadas estratégias de enfrentamento do estresse. Dentre as estratégias apontadas

pelos estudantes pesquisados estão: a valorização dos relacionamentos interpessoais com parentes, namorados, amigos e colegas; a busca de maior equilíbrio entre estudo e lazer, bem como reserva de tempo para praticar atividade física, cuidar da alimentação, dormir e cuidar da saúde; trabalhar com a própria personalidade, buscando sentir-se feliz e ter ânimo, evitando sentir-se estressado ou pressionado com as situações desfavoráveis e procurar assistência profissional de um psicólogo.

Em outro estudo recente, realizado por Meireles (2012) com acadêmicos de enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior, ficou evidente que os alunos não se sentem preparados pela instituição para a elaboração do TCC. O estudo evidenciou fatores de estresse, nos estudantes do último ano do curso de Graduação, podendo acarretar comprometimento nas atividades acadêmicas realizadas nesse período; os discentes sentem-se sobrecarregados com o acúmulo das atividades teóricas e práticas, tendo como desafio gerenciar o tempo e adaptar sua vida diária para cumprir as exigências do curso.

Campos *et al.* (2016) realizaram estudo para avaliar os níveis de estresse em 107 alunos no último ano de graduação nos cursos de Administração e de Ciências Contábeis de uma universidade pública no estado do Paraná. Os escores indicaram que 37 dos acadêmicos que responderam ao questionário não apresentaram estresse, nenhum apresentou escore que indicasse a fase de alerta, 48 apresentaram escores que indicaram a fase de resistência e 22 apresentaram escores que indicaram a fase de exaustão – este que é o nível mais elevado. Pelo fato deste estudo ter sido realizado apenas com alunos que estavam cursando o último ano de graduação, acreditou-se que os estressores no último ano

de graduação, como elaboração do TCC e, muitas vezes, adaptação a longas rotinas de estudo, além de conciliar tudo isso com o trabalho, foi um potencializador de maiores níveis de estresse. Os dados estatísticos apresentados neste estudo traçaram um perfil universitário de alunos que, em geral, não consumiam tabaco, poucas vezes procuravam auxílio médico e não adotavam práticas regulares de esportes.

3 METODOLOGIA

Para a elaboração deste estudo, foi utilizada abordagem mista (quantitativa e qualitativa), visto que essa técnica emprega estratégias de investigação que envolvem coleta de dados simultânea ou sequencial para melhor entender os problemas de pesquisa (CRESWELL, 2007). Este estudo pode ser considerado descritivo, de acordo com seu objetivo que é identificar os níveis de estresse vivenciados pelos estudantes de administração da UFV/CAF durante o último ano do curso.

O método escolhido para a elaboração deste trabalho foi levantamento que, segundo Gil (1999), as pesquisas deste tipo se caracterizam pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Basicamente, procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para, em seguida, mediante análise quantitativa, obter as conclusões correspondentes dos dados coletados.

Foram pesquisados 31 estudantes do Curso de Graduação em Administração da Universidade Federal de Viçosa/Campus de Florestal durante a realização do Trabalho de Conclusão de Curso. Utilizou-se como critério de seleção dos alunos aqueles que estavam regularmente matriculados na disciplina Pré-projeto de conclusão de curso em 2016. Dos participantes, a maioria era

formada por mulheres (55%). No que se refere à faixa etária, 71% tinha entre 20 e 24 anos, 19% entre 25 e 30 anos e 10% com mais de 31 anos. Quanto às demais atividades, mais de 80% exerciam atividades profissionais concomitantemente às acadêmicas.

Em uma aula da referida disciplina, com a permissão da docente responsável, os alunos foram convidados a participarem do estudo, após o repasse das informações sobre o objetivo da pesquisa, sobre a participação voluntária ao estudo e a manutenção do sigilo dos dados coletados. Os alunos receberam os questionários e trouxeram respondidos posteriormente, totalizando 31 respondentes.

Para a coleta de dados, utilizou-se o Inventário de Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp (ISSL), que tem como objetivo detectar a presença de estresse, identificar a fase do estresse na qual a pessoa se encontra e a predominância de sintomas físicos e/ou psicológicos em cada fase, acrescido de algumas questões abertas, para identificar as estratégias de enfrentamento do estresse utilizadas pelos discentes (LATAACK, 1986). O ISSL é constituído de três quadros: o primeiro diz respeito aos sintomas apresentados nas últimas 24 horas – fase de alerta; o segundo é relativo aos sintomas experimentados no último mês – fases de resistência e quase-exaustão; e o terceiro se refere aos sintomas apresentados nos últimos três meses – fase de exaustão.

As técnicas utilizadas para a análise dos dados foram: estatística descritiva e análise de conteúdo. A estatística descritiva foi utilizada para indicar a presença ou não do estresse nos respondentes e as fases em que se encontram. Assim, a estatística somente descreveu e avaliou o grupo sem tirar quaisquer conclusões ou inferências sobre um grupo maior e foram usados métodos gráficos e métodos numéricos para

a apresentação dos dados. Para os dados qualitativos, ou seja, as perguntas abertas do questionário, foi utilizada a análise de conteúdo (BARDIN, 1977). As categorias temáticas de análise definidas *a priori* foram “fatores estressores” e “estratégias de enfrentamento”, sendo que esta última foi subdividida nas três categorias de estratégias de enfrentamento de Latack (1986): a do controle, a do evitar e a de administrar os sintomas.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Quando os respondentes foram perguntados sobre se eles se consideravam estressados, 58,06% relataram que sim, 32,26% afirmaram que não e 9,68% responderam que às vezes. Os que afirmaram se sentirem estressados, disseram que estão passando por situações estressantes e sentem sintomas de estresse. Os principais sintomas citados neste caso foram: não ter muita paciência com as pessoas, ficar com raiva se as coisas não saem conforme desejado, durante uma discussão se alterar e chorar, se irritar com coisas banais, sentir dor no estômago, ser ansioso e dormir mal à noite.

Por sua vez, as situações estressantes relatadas foram: se sentirem pressionados em fazer um bom TCC, estarem cansados, com dificuldade de concentração, o acúmulo de preocupações, responsabilidades e funções e por exercerem vários papéis.

Há os que disseram que se sentem estressados às vezes e citaram problemas com o sono. Contudo, ressalta-se que os problemas de sono, como não conseguir dormir ou acordar várias vezes durante a noite, já são sintomas do estresse, causando ainda mais desgaste e afetando o desempenho durante o dia (BOHLANDER; SNELL, 2010). No caso específico do TCC, os respondentes alegaram que, na maioria das vezes, estressam-se por achar que não têm capacidade de concluí-lo, pois é deixado muito para o final do curso e isso pode representar um atraso na formatura, caso não tenham êxito.

Quando classificados quanto ao seu nível de estresse pelo Inventário de Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp (ISSL), 24 participantes (77,42% dos respondentes) apresentavam algum nível de estresse (Tabela 1).

Tabela 1 – Fases de Estresse dos alunos concluintes do curso de administração da UFV/CAF em 2016, segundo modelo quadrifásico de Lipp (1999).

FASES DE ESTRESSE	FREQUÊNCIA ABSOLUTA	FREQUÊNCIA RELATIVA
Alerta	0	0%
Resistência	3	9,68%
Quase-exaustão	15	48,39%
Exaustão	6	19,35%
Nenhuma Fase	7	22,58%

Fonte: dados da pesquisa.

Percebeu-se que, às vezes, as pessoas estão estressadas, mas não se percebem como tal. Dos alunos que apresentaram

algum nível de estresse, 3 foram classificados na Fase de Resistência (9,68%); 15 na Fase de Quase Exaustão (48,39%) e 6 na Fase de Exaustão (19,35%). Assim, destaca-se a fase de Quase Exaustão com a maioria dos respondentes, em que se trata de

uma fase onde as doenças começam a surgir, porém, ainda não são tão graves como na fase de Exaustão (LIPP, 1999).

Encontrar algum nível de estresse no grupo de estudantes pesquisado corrobora com os estudos de Campos *et al.* (2016); Assis *et al.* (2013); Meireles (2012) e Bonifácio *et al.* (2011). Contudo, destaca-se que o ISSL não é um exame clínico dos sintomas em que possa ser afirmada com certeza a presença de estresse nos estudantes. O ISSL mede a percepção dos indivíduos sobre seus sintomas e, assim, classificando-os nas fases de estresse.

Quando comparadas as fases do estresse entre homens e mulheres, percebeu-se que as mulheres se encontravam mais estressadas do que os homens (Tabela 2). Dos 24 participantes que apresentavam algum nível de estresse, 48,39% são mulheres e 29,03% homens. Assim, dos 3 alunos que foram classificados na Fase de Resistência, 3,23% são homens e 6,45% mulheres; dos 15 que foram classificados na Fase de Quase Exaustão, 16,13% são homens e 32,26% mulheres e dos 6 alunos que foram classificados na Fase de Exaustão, 9,68% são homens e 9,68% mulheres.

Tabela 2 – Fases de Estresse comparadas entre homens e mulheres.

FASES DE ESTRESSE	FREQUÊNCIA ABSOLUTA		FREQUÊNCIA RELATIVA	
	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
Alerta	-	-	-	-
Resistência	1	2	3,23%	6,45%
Quase-exaustão	5	10	16,13%	32,26%
Exaustão	3	3	9,68%	9,68%
Nenhuma Fase	5	2	16,13%	6,45%

Fonte: dados da pesquisa

Os sintomas do estresse variam de intensidade de indivíduo para indivíduo. Selye (1956) e Lipp (1999) ressaltam que tais variações ocorrem em função das fases do estresse. Desta forma, foram indicados os principais sintomas físicos e psicológicos

marcados pelos respondentes no ISSL (aqueles que foram marcados por 10 ou mais discentes). Os participantes encontram-se nas fases de estresse por terem identificado os tais sintomas (Tabela 3).

Tabela 3 – Principais sintomas de estresse marcados pelos pesquisados.

PRINCIPAIS SINTOMAS FÍSICOS	FREQUÊNCIA ABSOLUTA	FREQUÊNCIA RELATIVA
Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	27	87,10%
Cansaço Constante	24	77,42%
Sensação de desgaste físico constante	23	74,19%
Cansaço excessivo	23	74,19%
Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	15	48,39%
Mal-estar generalizado, sem causa específica	10	32,26%
PRINCIPAIS SINTOMAS PSICOLÓGICOS	FREQUÊNCIA ABSOLUTA	FREQUÊNCIA RELATIVA
Problemas com a memória, esquecimentos	26	83,87%
Vontade de fugir de tudo	22	70,97%
Mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite)	19	61,29%
Irritabilidade excessiva	18	58,06%
Angústia ou ansiedade diária	17	54,84%
Irritabilidade sem causa aparente	16	51,61%
Insônia, dificuldade de dormir	15	48,39%
Mudança de apetite	15	48,39%
Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	15	48,39%
Dúvidas quanto a si próprio	13	41,94%
Pensamento constante sobre um só assunto	13	41,94%
Pensamento constante sobre um mesmo assunto	12	38,71%

Fonte: dados da pesquisa e ISSL

Nota: a soma da frequência relativa é superior a 100%, pois cada um dos respondentes marcou mais de um sintoma.

Seguindo os parâmetros de Pafaro e Martino (2004), nesta pesquisa os sinais e sintomas que ocorrem com maior frequência são do nível físico, como: tensão muscular (87,10%); cansaço constante (77,42%); sensação de desgaste físico constante (74,19%); e cansaço excessivo (74,19%). Em termos psicológicos, vários sintomas ocorreram com uma frequência bastante considerável, como: problemas com a memória, esquecimentos (83,87%); vontade de fugir de tudo (70,97%); mudança de

apetite (comer bastante ou ter falta de apetite) (61,29%); e irritabilidade excessiva (58,06%).

Por se tratar de estudantes, ter problemas com memória, esquecimentos é algo bastante significativo, pois o raciocínio é testado a todo instante, além das atividades exercidas fora da universidade que também exercitam a mente. Isso demonstra o quão prejudicial é o estresse e o quanto se deve preocupar com ele, pois afeta as pessoas de várias formas, até das menos prováveis.

No que se refere ao que tem deixado os alunos participantes da pesquisa estressados ultimamente, as respostas foram classificadas em três grupos de fatores: aspectos pessoais, aspectos profissionais e aspectos acadêmicos. Quanto aos aspectos pessoais, foram relatadas coisas que os contrariam, muitos afazeres, o início de dieta, poucas horas de sono, morar sozinha/cuidar de casa, cuidar de crianças, problemas pessoais e familiares, crise e falta de dinheiro. Nos aspectos profissionais, foram destacados: várias funções, excesso de serviço, empresa júnior, quando algo não sai como planejado, trabalho conciliado com aula, projetos fora da universidade e busca por emprego. No terceiro fator, os aspectos acadêmicos, foram enfatizados: a elaboração do TCC, os trabalhos da faculdade, fazer resenhas, leituras de artigos científicos, relatório de estágio supervisionado, a disciplina de estatística experimental, provas de finanças e a pressão com relação aos prazos. Tais respostas evidenciam o caráter subjetivo do estresse, bem como que a conjugação dos aspectos pessoais, profissionais e acadêmicos aumenta a exigência feita aos alunos, requerendo um comportamento caracterizado por grande esforço, responsabilidade e dedicação, como afirmam Bohlander e Snell (2010). Os trechos abaixo exemplificam a conjugação destes aspectos:

Trabalho e faculdade. Tenho um serviço agitado, e na faculdade muita coisa pra fazer. (Aluno 9)

Faculdade, tarefas de casa, resenhas, TCC, empresa, e tudo isso tem que estar junto como se tivesse que fazer várias atividades ao mesmo tempo. (Aluno 26)

Em suma, pode-se destacar que os fatores organizacionais estão entre as fontes causadoras do estresse potencialmente negativo e que esses fatores estão relacionados às exigências do dia a dia de trabalho e da universidade, alocadas nas tarefas, nos papéis, nas competências e relações interpessoais (ROBBINS; JUDGE; SOBRAL, 2010). Os autores afirmam, ainda, no que se refere aos aspectos profissionais, que esses fatores também podem estar associados à cultura organizacional e a estilos de gestão autoritários, que criam um ambiente pautado no medo, na tensão e na ansiedade. Tais aspectos podem ser extrapolados para o ambiente acadêmico no que se refere à cultura da universidade e aos estilos de atuação dos docentes e dos gestores.

Diante de uma situação estressante, os indivíduos desenvolvem esforços e comportamentos para superar as dificuldades e se adaptar ao seu ambiente em mudança. Estas estratégias de enfrentamento foram definidas como *coping*, ou seja, esforços cognitivos e comportamentais para dominar, reduzir ou tolerar as demandas criadas pelos fatores estressores (LATAACK, 1986).

Para enfrentar o estresse no período de conclusão do curso, os discentes participantes da pesquisa utilizam de estratégias (Tabela 4), classificadas em três categorias seguindo as considerações de Lataack (1986). Segundo a autora, o controlar refere-se a ações e reavaliações cognitivas de resolução de problemas; o evitar está relacionado às ações e reavaliações cognitivas de esquiva, e o administrar os sintomas refere-se às ações para manejo do estresse.

Tabela 4 – Estratégias de enfrentamento de estresse utilizadas pelos alunos no ambiente acadêmico.

CONTROLAR O ESTRESSE	FREQUÊNCIA ABSOLUTA	FREQUÊNCIA RELATIVA
Manter contato constante com o orientador.	3	9,68%
Definir prioridades, organizar as tarefas.	3	9,68%
Seguir o cronograma	1	3,23%
Observar e entender mais sobre o que pesquisar	1	3,23%
Elaborar as atividades com antecedência	1	3,23%
Trabalhar o psicológico	1	3,23%
EVITAR O ESTRESSE	FREQUÊNCIA ABSOLUTA	FREQUÊNCIA RELATIVA
Dormir	6	19,35%
Consumo de álcool	3	9,68%
Comer chocolate/ Comer	3	9,68%
Distrair na internet	2	6,45%
Namorar	1	3,23%
ADMINISTRAR SINTOMAS DO ESTRESSE	FREQUÊNCIA ABSOLUTA	FREQUÊNCIA RELATIVA
Descontrair/ Sair	10	32,26%
Praticar esportes/exercícios físicos	7	22,58%
Conversar mais, com amigos e namorada (o)/ Encontrar amigos	6	19,35%
Ouvir música	3	9,68%
Meditação/yoga/ orações	3	9,68%
Assistir TV/filmes	3	9,68%
Procurar lugares tranquilos	2	6,45%
Ler livros sobre filosofia de vida	2	6,45%
Estar com pessoas que gosto	1	3,23%

Fonte: dados da pesquisa

Nota: a soma da frequência relativa é superior a 100%, pois cada um dos respondentes citou mais de uma estratégia.

Ao observar os dados da tabela 4, pode-se identificar que os alunos mais administram os sintomas que os controlam ou evitam, assim sendo houve 37 respostas de que administram sintomas, 15 de que

evitam e 10 de controlam. Desta forma, eles procuram diminuir o estresse realizando atividades de lazer, atividades que os fazem esquecer o estresse, pelo menos durante o tempo em que as estão realizando.

Para comparar se os alunos utilizam das mesmas estratégias de enfrentamento de estresse para todas as situações, foi questionado o que fizeram para lidar com uma situação difícil vivida recentemente. Foi identificado, conforme tabela 5, que os

participantes não utilizam das mesmas estratégias em todas as situações e houve apenas três respostas iguais: conversar com amigos, namorada (o); orar; e trabalhar o psicológico.

Tabela 5 – Estratégias de enfrentamento de estresse para uma situação difícil fora da universidade.

CONTROLAR O ESTRESSE	FREQUÊNCIA ABSOLUTA	FREQUÊNCIA RELATIVA
Manter a calma e aguardar	5	16,13%
Não tomar decisões precipitadas	2	6,45%
Ter paciência e discernimento	2	6,45%
Compreender as causas do problema	2	6,45%
Trabalhar o psicológico	1	3,23%
Não agir por impulso	1	3,23%
Encarar de frente	1	3,23%
Raciocinar, respirar fundo	1	3,23%
Fazer uma coisa de cada vez	1	3,23%
Traçar estratégias	1	3,23%
Abrir mão de alguma coisa	1	3,23%
EVITAR O ESTRESSE		
Discutir, brigar, chorar	2	6,45%
Deixar acontecer/Não pensar na situação	2	6,45%
Deixar o problema de lado	2	6,45%
Agir sem pensar	1	3,23%
Descansar um pouco	1	3,23%
ADMINISTRAR SINTOMAS DO ESTRESSE		
Conversar mais, com amigos e namorada(o)/ Pedir ajuda a amigos	3	9,68%
Pensar positivo	2	6,45%
Parar, respirar e orar	2	6,45%
Beber água/Hidratar	1	3,23%
Buscar na memória momentos de alegria e sossego	1	3,23%

Fonte: dados da pesquisa

Nota: a soma da frequência relativa é superior a 100%, pois cada um dos respondentes citou mais de uma estratégia.

Diferente das estratégias utilizadas no ambiente acadêmico, destaca-se que, a partir dos dados evidenciados na tabela 5, os alunos, em seu dia a dia fora da universidade, utilizam com maior frequência de estratégias que controlam o estresse, sendo o equivalente a 58,09% das respostas. Assim, ao enfrentarem situações difíceis fora do ambiente acadêmico, os respondentes preferem tentar resolver o problema que lhes causam estresse.

Pode-se observar pelos dados apresentados na tabela 5 que as estratégias utilizadas são na maioria individuais. Eles buscam em situações difíceis, porém particulares, eliminar o estresse sozinhos. Diferente das informações contidas na tabela 4, que quase sempre havia outra pessoa envolvida nas estratégias, isso pode ocorrer pelo fato de que outras pessoas estão passando pela mesma situação, então, eles compartilham das estratégias.

Quando questionados sobre como avaliavam suas estratégias utilizadas na situação difícil vivenciada recentemente, 90,32% as consideraram corretas e os demais reconheceram que não foi a melhor atitude a ser tomada. Daqueles que avaliaram a estratégia utilizada como positiva, destacam-se as atitudes de ter tranquilidade e calma perante as situações. As falas dos alunos 4 e 13 exemplificam essa situação:

Com certeza, por mais que a situação difícil ainda não tenha terminado, a partir do momento que eu diariamente orei, eu me senti mais forte e tranquila. (Aluno 4)

Sim. Porque a melhor forma de se resolver um problema é tentar ver o todo com calma e certeza que tudo passa. (Aluno 13)

Já os que avaliaram negativamente a atitude tomada por eles, justificaram-se por terem sido precipitados e intempestivos, o que aumentou os níveis de estresse, como

pode ser percebido nos trechos das falas dos alunos 8 e 15:

Eu poderia ter pensado mais antes de falar, escutar a opinião ou o que o outro tinha a dizer de forma mais amigável. (Aluno 8)

Acho que não agi da melhor forma, pois tomei decisões precipitadas, sem pensar realmente por falta de cabeça pra isso. (Aluno 15)

Pode-se perceber que ao citarem estratégias de evitar o estresse, na verdade, os respondentes estão se referindo aos sintomas do próprio estresse, como beber e comer demais. Tal fato evidencia o quanto os alunos pesquisados em fase de conclusão do curso necessitam de ajuda da própria universidade, tanto para compreender o que é o estresse e o que ele causa, quanto o que pode ser feito para eliminá-lo ou minimizá-lo. Ressalta-se que, apesar da utilização das estratégias de controle e de administração do estresse, a maioria dos alunos pesquisados encontra-se no nível de quase exaustão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar as entrevistas feitas com os discentes concluintes regularmente matriculados no Curso de Graduação em Administração da Universidade Federal de Viçosa/Campus de Florestal, pode-se perceber que 77,42% dos respondentes apresentaram algum nível de estresse. Destes, 48,39% encontram-se na fase de quase exaustão, o que é um fator preocupante, pois esta é uma fase onde as doenças já começam a surgir, mas não tão graves.

Dos 24 participantes que apresentaram algum nível de estresse, 48,39% são mulheres e destas, 32,26% estão na fase de quase exaustão, o que mostra que as mulheres se encontram mais estressadas do que os homens. Pode-se perceber também

que os mais jovens estão mais estressados, predominando aqueles entre 20 e 24 anos de idade na fase de quase exaustão.

Os principais sintomas indicados pelos respondentes no ISSL foram sintomas físicos e psicológicos como: tensão muscular; cansaço constante; sensação de desgaste físico constante; problemas com a memória, esquecimentos; vontade de fugir de tudo; mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite) e irritabilidade excessiva, dentre outros. Em aspectos pessoais, profissionais e acadêmicos, foram relatadas situações que os têm deixado estressados ultimamente como: muitos afazeres; excesso de serviço e elaboração do TCC, por exemplo.

Para enfrentar o estresse causado pelo TCC, os alunos concluintes do curso de administração buscam realizar atividades de lazer, como: descontrair/sair; praticar esportes/ exercícios físicos; conversar e encontrar com amigos; e ouvir música. Para situações mais difíceis, fora do ambiente acadêmico, eles buscam realizar atividades que ajudem a solucionar o problema, como: não tomar decisões precipitadas, ter paciência e discernimento, compreender as causas do problema e trabalhar o psicológico.

Ressalta-se que ao discutir o estresse discente pode-se problematizá-lo e sensibilizar docentes e os gestores acadêmicos para que sejam encontrados meios de minimizá-lo. A partir dos resultados, pode-se perceber certa naturalização do estresse acadêmico, pois todos comentam sobre o problema, sabem da sua existência, mas nada é feito neste sentido. Os discentes pesquisados se sentem estressados e sofrem as suas consequências, mas não tomam a iniciativa para controlar o problema, por isto seguem administrando os sintomas.

Contudo, é necessário enfatizar a importância de se estudar o estresse como um fenômeno complexo. Não se pode considerar o aumento ou a diminuição do estresse discente como uma “incompetência” do próprio aluno em enfrentar as situações estressantes. Neste sentido, não se deve isentar as responsabilidades dos demais atores organizacionais, como os docentes (que também sofrem as ações de inúmeros fatores estressores, até o próprio aluno), os gestores acadêmicos e as próprias universidades.

Diante da situação encontrada, sugere-se que a universidade pesquisada busque em suas práticas pedagógicas melhorar a qualidade de vida no âmbito acadêmico, com a incorporação de técnicas de redução de estresse, além de promover atividades que auxiliem no enfrentamento do estresse, envolvendo tanto os discentes quanto os docentes, tais como: programas psicológicos, palestras sobre o tema, aulas diferenciadas, e suporte pedagógico na fase de elaboração do TCC.

O estudo realizado foi de caráter descritivo e adotou-se uma abordagem mista, na qual foi utilizado o método de levantamento num grupo específico. Considerando-se o método adotado, apesar da profundidade de análise que o mesmo ofereceu e da possibilidade que houve de se examinar um fenômeno contemporâneo em seu contexto real, os resultados obtidos apresentam limitações que não permitem que se façam generalizações para todo o universo dos estudantes de graduação das universidades. Entretanto, apontam algumas singularidades que fornecem subsídios para novas linhas de investigação sobre o estresse acadêmico, no que se refere aos cursos de graduação e pós-graduação, comparando cursos e níveis de ensino, tanto na perspectiva de discentes quanto docentes.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, Cleber L.; SILVA, Ana Paula F.; LOPES, Mariana S.; SILVA, Pâmela C. B.; SANTINI, Thayssa O. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. *Revista Mudanças – Psicologia da Saúde*, 2013; v.21, n.1, p. 23-28.
- BARDIN L. *L'Analyse de contenu*. Editora: Presses Universitaires de France, 1977.
- BARCAUI, Andre; LIMONGI-FRANCA, Ana Cristina. Estresse, Enfrentamento e Qualidade de Vida: Um Estudo Sobre Gerentes Brasileiros. *Revista de Administração Contemporânea*, Curitiba, v. 18, n. 5, p. 670-694, Oct. 2014.
- BOHLANDER, George; SNELL, Scott. *Administração de Recursos Humanos*. 14 ed. São Paulo: Cengage Learning, 2010.
- BONIFÁCIO, Shirlei de P.; SILVA, Regina C. B.; MONTESANO, Fábio T.; PADOVANI, Ricardo da C. Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v.7, n.1, São Paulo, 2011.
- CAMPOS, Elaine A. R.; KUHL, Marcos R.; ANDRADE, Sandra M.; STEFANO, Silvio R. Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública. *Revista Gestão & Conexões*. Vitória, v.5, n.1, 2016.
- CRESWELL, John W. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Tradução Luciana de Oliveira da Rocha. Porto Alegre. Artmed, 2007.
- GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo, Atlas, 1999.
- HACKMAN, J. R.; OLDHAM, G. R. Development of the job diagnostic survey. *Journal of Applied Psychology*, v. 60, n. 2, p. 159-70, 1975.
- KARASEK, R. A., Jr. Job demand, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 1979, p. 285-308.
- LATAACK, J. C. Coping with job stress: measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 1986, p.377-385
- LIPP, Marilda Novaes. *O stress está dentro de você*. São Paulo: Contexto, 1999.
- LIPP, Marilda Novaes. *Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
- LIPP, Marilda Novaes. *Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2003.
- MCEWEN, B. S., BOWLES, N. P., GRA, J.D., HILL, M. N., HUNTER, R. G., KARATSOREOS, I. N. Mechanisms of stress in the brain. *Nat. Neurosci.*, Oct; 18(10), 2015, p. 1353–1363.
- MEIRELES, Gláucia O. A. B. *A vivência do estresse no último ano de um curso de enfermagem*. Dissertação (mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde, 2012.
- PAFARO, Roberta C.; MARTINO, Milva M. F. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 38, n. 2, Junho 2004.

ROBBINS, Stephen P.; JUDGE, Timothy A.; SOBRAL, Filipe. *Comportamento Organizacional*. 14. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010.

SELYE, Hans. *Stress: a tensão da vida*. 1956. Edição original publicada por McGraw – Hill Book Company, Inc. 1956.

ZANELLI, J. C.; CALZARETTA, A. V.; GARCIA, A. J.; LIPP, M. E. N.; CHAMBEL, M. J.. *Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ZONTA, Ronaldo; ROBLES, Ana Carolina C.; GROSSEMAN, Suely. Estratégias de Enfrentamento do Estresse Desenvolvidas por Estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v.30, n.3, Santa Catarina, 2006.

SOBRE OS AUTORES

Jessica Aparecida Silva

Bacharel em Administração pela Universidade Federal de Viçosa. Endereço: Rua São José, 87 Bairro Gameleira – Florestal/MG, CEP 35690-000, E-mail: jessica.a.silva@ufv.br

Adriana Ventola Marra

Doutora em Administração pela Universidade Federal de Minas Gerais, mestre em Administração pela Universidade Federal de Minas Gerais, Bacharel em Administração pela Universidade Federal de Minas Gerais. Docente da Universidade Federal de Viçosa/Campus Florestal. Email: aventola@ufv.br