

## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE ADOTADAS POR ESTUDANTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO<sup>1</sup>

Agatha Cruz de Paula (UFLA)<sup>2</sup>  
Lucas Rocha Vieira (UFLA)<sup>3</sup>  
Kelsen Alves Sales (UFLA)<sup>4</sup>  
Eder César Silva (UFLA)<sup>5</sup>  
Júlia Alves e Souza (UFLA)<sup>6</sup>  
Cléria Donizete da Silva Lourenço (UFLA)<sup>7</sup>

### Resumo

Este artigo objetiva identificar os fatores geradores de estresse nos estudantes do curso de Administração de uma universidade pública e quais são as estratégias que esses estudantes adotam para enfrentá-lo. A pesquisa tem caráter quantitativo e descritivo, e os dados foram coletados por meio de questionários aplicados a 132 estudantes. Os resultados revelaram que a maioria dos estudantes se sente estressada e considera que a vida universitária é a causa dessa situação, sendo identificados como desencadeadores a falta de tempo para dormir, a falta de tempo para atividades pessoais e as atividades avaliativas das disciplinas. Por outro lado, manter mais contato com os amigos, ouvir música, voltar para casa, distrair-se na internet, frequentar festas e viajar se destacaram como estratégias que ajudam a enfrentar o estresse.

**Palavras-chave:** Estresse. Estudante. Administração. Fadiga. Ansiedade.

### Abstract

This article aims to identify the stress-generating factors in the students of a Public

---

<sup>1</sup> Uma versão preliminar deste artigo foi publicada no XXVI ENANGRAD (Encontro Nacional de Cursos de Graduação em Administração), em 2015. O trabalho é resultado de projeto de pesquisa com apoio do MEC/FNDE, desenvolvido pelo Programa de Educação Tutorial (PET).

<sup>2</sup> Graduada em Administração pela Universidade Federal de Lavras (UFLA).

<sup>3</sup> Mestrando em Administração pela Universidade Federal de Lavras (UFLA).

<sup>4</sup> Graduando em Administração pela Universidade Federal de Lavras (UFLA).

<sup>5</sup> Graduando em Administração pela Universidade Federal de Lavras (UFLA).

<sup>6</sup> Doutoranda em Administração pela Universidade Federal de Lavras (UFLA). Mestre em Ciências Contábeis pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade Integrada/Universidade Cândido Mendes (AVM/UCAM).

<sup>7</sup> Doutora e Mestre em Administração pela Universidade Federal de Lavras (UFLA). Professora do Departamento de Administração e Economia da Administração da Universidade Federal de Lavras (UFLA).

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

University Administration course and what are the strategies that these students adopt to face it. The research was quantitative and descriptive, and the data were collected through questionnaires applied to 132 students. The results revealed that most of the students feel stressed and consider that university life is the cause of this situation, being identified as triggers the lack of time to sleep, the lack of time for personal activities and the evaluation activities of the disciplines. On the other hand, staying in touch with friends, listening to music, going back home, being distracted on the internet, attending parties and traveling have stood out as strategies that help you cope with stress.

**Keywords:** Stress. Student. Management. Fatigue. Anxiety.

## Introdução

O estresse pode ser entendido como a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais resultantes de variados estímulos de preocupações, medos, pressões psicológicas, ansiedades e fadiga física e/ou mental, que irão exigir uma adaptação de tensão (LIPP; NOVAES, 2000). Conforme Battison (1998), o estresse, quando atinge níveis mais elevados, pode causar inúmeras reações desagradáveis ao homem.

De acordo com Lipp et al. (1999), o excesso de estresse tem o potencial de causar um desgaste físico ou mental que pode gerar o envelhecimento precoce, uma série de doenças e até a morte. Esse desgaste gera sintomas físicos que prejudicam o desempenho e atividades diárias do indivíduo, causando desconfortos, cansaço, diminuindo o ritmo e a capacidade para se manter uma vida equilibrada e saudável. Como consequência, podem surgir problemas emocionais, interpessoais e de saúde, ocasionados pela irritação e pela falta de paciência com as pessoas (FERREIRA; ZAVODINI, 2006).

No que tange ao ambiente acadêmico, alguns estudos, como os de Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) e Amaral e Silva (2008), tratam desse assunto, afirmando que esse ambiente é permeado por diversos fatores que podem levar os estudantes a ficarem estressados. A sobrecarga de atividades acadêmicas, a intensa carga horária de aulas, o decorrer do curso, a distância da casa dos pais, o convívio com as diferenças, a

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

competição por notas entre os estudantes e a participação em atividades extracurriculares, dentre outros fatores, podem produzir o cansaço físico e mental. Sendo assim, a vida acadêmica exige muito dos estudantes, fisicamente e psicologicamente. É comum que eles busquem o sucesso acadêmico e, para isso, se envolvem com diversas atividades que aumentam a exigência de tempo e de responsabilidade.

Nesse contexto, Correia, Gonçalves e Pile (2003) afirmam que há quatro dimensões que podem influenciar direta ou indiretamente o percurso acadêmico dos alunos, sendo elas a dimensão individual (intrínseca ao aluno), a pedagógica/didática (docentes e currículos), a institucional (universidade) e a ambiental externa (fora da universidade). Assim, os fatores causadores do estresse podem estar relacionados a quaisquer dessas dimensões. Diante deste cenário, emerge a seguinte questão de pesquisa: quais são os fatores geradores de estresse nos estudantes do curso de Administração de uma universidade pública e quais estratégias esses estudantes adotam para enfrentar o estresse?

Para responder a essa questão, foi feita uma pesquisa com os graduandos do curso de Administração de uma Instituição de Ensino Superior (IES) de Minas Gerais. Dessa forma, o objetivo do estudo consiste em identificar os fatores geradores de estresse nos estudantes de tal curso e quais são as estratégias que esses estudantes adotam para enfrentar o estresse. Espera-se que os resultados da pesquisa contribuam para o aumento do entendimento do estresse entre os estudantes e também que incentivem as instituições educacionais a elaborarem estratégias que ajudem a diminuir o estresse e melhorar a qualidade de vida destes.

## **2 Referencial teórico**

### **2.1 O estresse: conceitos e características**

Ao longo dos anos, o estresse vem sendo citado como um dos grandes males que atacam o homem na sociedade atual, sendo considerado pela Organização Mundial

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

da Saúde como uma epidemia global (COSTA, 2007). Estudos mostram que, em média, 90% da população mundial é afetada pelo estresse. No Brasil, 30% da população economicamente ativa já teve algum estado de estresse causado por pressão excessiva, ficando atrás somente do Japão (70%) e ultrapassando os Estados Unidos (20%) (MEYER et al., 2012).

Conforme afirmam Silva et al. (2011), o termo estresse foi utilizado pela primeira vez na área da saúde pelo cientista Hans Seyle, que observou que muitas pessoas sofriam de doenças físicas e reclamavam de sintomas comuns. Essas observações levaram a investigações científicas com animais e, em 1936, o cientista definiu estresse como o resultado inespecífico de qualquer demanda sobre o corpo, por efeito mental ou somático, e definiu estressor como o agente ou demanda que provoca reação de estresse, de dimensão física, mental ou emocional (SILVA et al., 2011).

Ao longo do tempo, o conceito de estresse continua sendo estudado por diversos autores. Molina (1996), por exemplo, define o estresse como qualquer situação de tensão crônica ou aguda que produz mudança emocional ou física, e caracteriza uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser positiva ou negativa no organismo.

Segundo Battison (1998), estresse é um termo utilizado para descrever sintomas produzidos pelo organismo em resposta a uma tensão crescente. O autor ressalta, ainda, que certo nível de estresse é normal para ajudar o indivíduo a encarar os desafios da vida; no entanto, em níveis mais elevados o estresse pode causar inúmeras reações desagradáveis ao homem.

Para Lipp e Novaes (2000), estresse é a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais resultante de variados estímulos de preocupações, medos, pressões psicológicas, ansiedades e fadiga física e/ou mental, que irão exigir uma adaptação de tensão. De acordo com Rangé (2001), desde o século XVII, o estresse foi utilizado para descrever fenômenos de tensão, angústia e desconforto tão presentes atualmente. O autor ainda ressalta que o agente estressor, seja positivo ou negativo, é qualquer situação geradora de um estado emocional forte, que provoca a quebra da homeostase interna e exige alguma adaptação.

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

Sardá Jr., Legal e Jablonski (2004) definiram estresse como uma resposta não específica do organismo diante de uma situação interpretada como ameaçadora e que procura restabelecer o equilíbrio do organismo uma vez que ele tenha sido mobilizado para uma ação de fuga ou luta. Para eles, o estresse não é apenas uma mera reação, mas sim um processo, uma vez que envolve uma cadeia de reações com função de adaptar o organismo a uma condição ambiental vista como estressora.

Diante de diversos estudos e conceitos abordados, ainda se nota que há certa dificuldade em delimitar o conceito de estresse, já que a mesma palavra é usada para denominar uma condição, estímulo ou causa desencadeante de uma reação do organismo e descrever seu efeito (LIPP, 2003). Contudo, entender as características do estresse é de grande importância para a sociedade atual, e isso se reflete em diversas pesquisas e estudos que estão sendo realizados para se detectar, prevenir e tentar controlar as causas e efeitos do estresse sobre a saúde física, mental e psicológica do homem.

De forma geral, o conceito de estresse pode ser entendido como:

Um desgaste geral do organismo causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz. (LIPP et al., 1999, p. 19-20)

Conforme Lipp et al. (1999), o excesso de estresse pode causar um desgaste físico ou mental que pode gerar envelhecimento precoce, uma série de doenças e até a morte. Tal desgaste causa sintomas físicos que prejudicam o desempenho e as atividades diárias do indivíduo, gerando desconfortos, cansaço, diminuindo ritmo e capacidade para se manter uma vida equilibrada e saudável. Em decorrência disso, podem surgir problemas de saúde, emocionais e interpessoais (principalmente o isolamento social), ocasionados pela irritação e pela falta de paciência com as pessoas (FERREIRA; ZAVODINI, 2006).

Lipp (2004) mostra que o estresse se apresenta em quatro estágios, sendo o primeiro a fase de alerta, na qual o organismo demanda mais energia frente a um desafio ou ameaça que tenha surgido; neste estágio, ocorre o aumento da motivação e

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

entusiasmo, o que pode acarretar uma maior produtividade. O segundo estágio é a fase de resistência, na qual há grande utilização de energia para reequilíbrio do organismo, o que pode gerar sensação de desgaste e de falta de memória. No terceiro estágio, que corresponde à fase de quase exaustão, as defesas do organismo começam a ceder e já não se consegue resistir às tensões, podendo surgir doenças. Já no quarto e último estágio, a fase de exaustão, surgem sintomas semelhantes aos da fase de alerta, porém muito mais intensos; nesta fase, toda a resistência do organismo é quebrada, a depressão aparece em função da exaustão psicológica, e outras doenças podem surgir devido à exaustão física, podendo-se até chegar à morte.

Os fatores que geram o estresse são conhecidos como estressores e podem ser de origem interna ou externa; assim, o estresse não é manifestado de forma semelhante e fixa em todos os indivíduos, mas de forma variável, já que vai depender da subjetividade de cada indivíduo (LIPP, 2004). As fontes internas são aquelas que estão ligadas ao modo de ser, às crenças e ao modo de agir do indivíduo; ou seja, se referem a tudo aquilo ligado ao particular do indivíduo e que cria estresse.

Já as fontes externas são compostas por tudo aquilo que acontece em nossa vida, mas que não está diretamente ligado ao nosso organismo, ou seja, nosso corpo (LIPP, 2000). Pode-se dizer que as fontes externas estão associadas a tudo que exija mudança em nossa vida, e estão ligadas à profissão, falta de dinheiro, falecimentos, assaltos e brigas, dentre outros. A autora explica também que não são somente as situações negativas que ocorrem na nossa vida que criam o estresse: basta haver uma grande necessidade de mudança, que o nosso organismo pode sofrer com certo desconforto e entrar em situação de estresse.

## **2.2 A abordagem sociológica do estresse**

Existem três abordagens teóricas interligadas e complementares em relação ao estresse: a biológica, que prioriza o aprofundamento na fisiologia do estresse; a psicológica, que busca compreender como a percepção e o comportamento do indivíduo são manifestados no processo de formação do estresse; e a sociológica, relacionada à

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

compreensão dos diversos fenômenos estabelecidos no contexto da sociedade e relaciona o desenvolvimento psíquico dos indivíduos à estrutura cultural estabelecida (ZILLE, 2005).

Dentre as abordagens teóricas interligadas, a abordagem sociológica vem ganhando destaque nos dias atuais. Segundo Cassirer (1994), a abordagem sociológica mostra-se como uma dependência entre a visão de mundo do indivíduo e a sua realidade atual, ou seja, o indivíduo depende da estrutura social em que vive para que possa estabelecer um universo simbólico e também construir sua cultura individual, servindo de base para interpretar os fatos ao seu redor e assim proporcionando sua identificação e diferenciação. De acordo com França e Rodrigues (1996), o ser humano é considerado como um todo, ou seja, biológico, ecológico e socialmente determinado. Logo, seu bem-estar, além de físico e psicossocial, está relacionado às situações que envolvem o indivíduo como membro de um grupo, de uma comunidade e, mais que isso, de um sistema sociocultural em geral.

Desse modo, segundo Levi (2005), para compreender o estresse na abordagem sociológica, é de fundamental importância entender não só indivíduo, no seu mecanismo psicológico e em seu ambiente, como também entender os valores sociais e suas transformações, entendendo as novas variáveis que se estabelecem dentro da sociedade. Assim, destaca-se também que as transições recentes na vida dos indivíduos, como desenvolvimento crescente de novas tecnologias, novas formas de organização do trabalho e a mundialização, aliadas às crescentes expectativas em termos da participação do indivíduo nos seus diversos ambientes, vem contribuindo para o crescimento mundial do estresse.

Nesse contexto, Raitz e Petters (2008) evidenciam as transformações que ocorrem no mundo atualmente e os grandes impactos que afetam a vida de muitas pessoas, especialmente dos jovens que são cada vez mais atingidos em sua forma de socialização, educação e trabalho. Os autores mencionam que a juventude e as relações que esta estabelece com o trabalho, a educação e a família têm se tornado, nos últimos anos, tema de atenção de diversos pesquisadores.

## 2.3 Práticas de enfrentamento do estresse

Algumas formas de enfrentamento podem ser utilizadas para reverter o quadro de estresse, inclusive em situações relacionadas ao cotidiano dos estudantes universitários. Lipp (2000) designa os quatro pilares do controle do stress: a alimentação, a fim de repor os nutrientes perdidos durante os períodos de estresse; o relaxamento, a fim de reduzir a tensão mental e física que sempre acompanha o estressado; a prática de exercícios físicos, porque o estresse naturalmente prepara o corpo para a ação e os exercícios ajudam a eliminar a prontidão gerada por esse estresse; e a reestruturação de aspectos emocionais, que se refere a conhecer a si mesmo e a mudar o modo estressante de pensar, sentir e agir.

Em relação à alimentação, nota-se que esta tende a ser diferente nas diversas etapas da vida das pessoas. Segundo Borges e Lima Filho (2004), os jovens mudam seus hábitos ao ingressarem na universidade, pois adquirem novos relacionamentos, raciocínio crítico, identidade profissional e maturidade; em alguns casos, ainda é necessário saber conciliar os estudos com o trabalho. Esta nova forma de vida acaba por refletir nos hábitos alimentares, pois os estudantes possuem menos tempo para se alimentarem e também se sentem mais livres para realizar as refeições de maneiras diversas.

Ainda conforme Borges e Lima Filho (2004), neste caso o grupo de amigos possui grande influência, pois é com estes amigos que os jovens costumam conviver e se alimentar. Desta forma, os universitários saem juntos de noite para festas e para a casa de colegas, e geralmente comem *junk foods* – conhecidas como as comidas mais gordurosas e menos saudáveis. Acrescentando, Feitosa et al. (2010) relatam que a alimentação seguida pelos universitários possui menor consumo de frutas, verduras e legumes, não refletindo as escolhas corretas – se forem comparadas com as orientações alimentares elaboradas para a população brasileira, com o intuito de manter uma dieta equilibrada e com todos os nutrientes necessários.

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

No que diz respeito à prática de relaxar, alguns autores analisam a necessidade de relaxamento para os estudantes. Na opinião de Roeder e Lima (2012), o relaxamento atua sobre a mente, produzindo tranquilidade e, por correlação de funções, uma descontração muscular geral. Adicionalmente, nota-se a necessidade de relaxar para conseguir ter uma relação saudável com o ambiente externo.

Segundo Acevedo (2003), viajar é uma das atividades que pode proporcionar o relaxamento. Para este autor, os principais e mais importantes motivos que levam os jovens e os adultos a viajar são: encontrar pessoas e conseqüentemente socializar com elas; escapar da rotina do dia a dia de suas vidas; experimentar coisas novas e conhecer novos lugares; descansar e relaxar. Assim, nota-se que o hábito de viajar é uma das formas, além de diversas outras, que os universitários podem utilizar no intuito de ter momentos de relaxamento.

A prática de exercícios físicos também pode ser utilizada como uma medida de enfrentamento ao estresse. A prática regular de exercícios tem se revelado como variável importante para a saúde em geral, e há evidências de que a atividade física regular aumenta a tolerância ao estresse ocupacional (TAYLOR, 1986, apud TAMAYO 2001).

O exercício físico é uma atividade importante para aumentar a tolerância ao estresse. Pires et al. (2004) afirmam que a reação do estresse prepara o corpo para uma determinada ação, e a forma mais eficaz para aniquilar a reação do estresse cotidiano é através da atividade física. Esses autores analisam os problemas do estresse e confirmam que estes são resultados da falta de equilíbrio entre as atividades físicas. Assim, o sedentarismo do indivíduo pode levá-lo a níveis elevados de estresse acumulado, e, conforme aumenta o nível de esforço em atividades físicas, menor é o nível de estresse prejudicial à saúde.

Já em relação à reestruturação de aspectos emocionais, Lipp (2000) entende que é necessário que o indivíduo conheça a si mesmo e mude o modo estressante de pensar, sentir e agir, de forma a superar e aliviar o estresse. A autora afirma que algumas pessoas acumulam pensamentos negativos no seu dia a dia e isto as leva a emoções desagradáveis.

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

Uma questão frequentemente enfrentada por muitos jovens universitários são os dilemas relacionados à saída do estudante de seu lar para ingressar no meio universitário. Lipp (2000) afirma que a saída dos filhos de casa para frequentar uma universidade distante pode ser outro fator estressante, pois a rotina é modificada e cresce a incerteza sobre as mudanças que ocorrerão, prejudicando a homeostase emocional da família.

Para que o estresse seja aliviado, é importante que se adote uma maneira positiva de pensar, pois os pensamentos são responsáveis por influenciar o modo de lidar com os obstáculos que ocorrem ao longo da vida. Este modo satisfatório consegue reconhecer as possíveis falhas, corrigir os erros e reconhecer que nem sempre o que está ruim será sempre assim, ou seja, que há meios para resolver problemas sem passar por estresse (LIPP, 2000).

### **3 Procedimentos metodológicos**

A presente pesquisa é caracterizada como quantitativa, com cunho descritivo. Conforme Rodrigues (2007), o estudo quantitativo traduz em números as opiniões e informações, para que estas possam ser classificadas e analisadas. Já a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever as características de uma determinada população ou fenômeno, estabelecendo relações entre variáveis e fatos e permitindo ao pesquisador obter uma melhor compreensão do comportamento dos mais diversos fatores e elementos que possam influenciar um fenômeno específico (MARTINS, 2002).

Quanto à técnica de coleta de dados, foi utilizado o levantamento. De acordo com Bertucci (2012), essa técnica é usada para descrever, explicar ou explorar dado fenômeno, e as pesquisas que a utilizam são caracterizadas pelo desejo de conhecer o comportamento das pessoas na busca de informações a respeito do objeto estudado.

A amostra da pesquisa foi composta por 132 estudantes matriculados no curso de Administração de uma universidade pública localizada em Minas Gerais. Os dados foram coletados a partir da aplicação de questionário físico composto por 12 questões,

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

elaborado com base no referencial teórico. O questionário iniciou-se com questões para identificar as características pessoais da amostra pesquisada. Em seguida, antes de questionar os estudantes quanto aos fatores que geram estresse, foi perguntado se eles se sentiam ou não estressados. Logo após, os estudantes deviam avaliar o nível de estresse causado pelas principais atividades e características ligadas a vida universitária e, em seguida, avaliar o nível em que algumas estratégias colaboravam no enfrentamento do estresse. Por fim, os participantes deviam informar quais atividades oferecidas pela universidade ajudavam no enfrentamento de estresse, além de ser possível sugerir novas atividades.

Um pré-teste do questionário foi realizado com nove estudantes e possibilitou fazer pequenas alterações no instrumento original, visando a melhor compreensão das perguntas. Os questionários foram aplicados durante o mês de setembro de 2014. Neste período, havia 310 estudantes matriculados no curso de Administração da referida instituição, dos quais 132 participaram da pesquisa. Vale mencionar que os participantes estavam distribuídos entre diferentes períodos do curso (do primeiro ao sétimo período).

A análise dos dados foi operacionalizada utilizando como ferramenta o software Microsoft Office Excel, com o qual os dados foram tabulados. Posteriormente, foram feitas análises de frequência, comparações e relações entre as respostas obtidas. As análises e resultados obtidos são apresentados na próxima seção.

## **4 Resultados e discussão**

A apresentação dos resultados está dividida em três partes: primeiramente, observa-se a caracterização dos estudantes respondentes; na sequência, aborda-se os fatores geradores de estresse nos estudantes; e, por fim, são analisadas as estratégias de enfrentamento do estresse adotadas por tais estudantes.

### **4.1 Caracterização dos estudantes**

Em relação ao sexo dos respondentes, notou-se que houve certo equilíbrio,

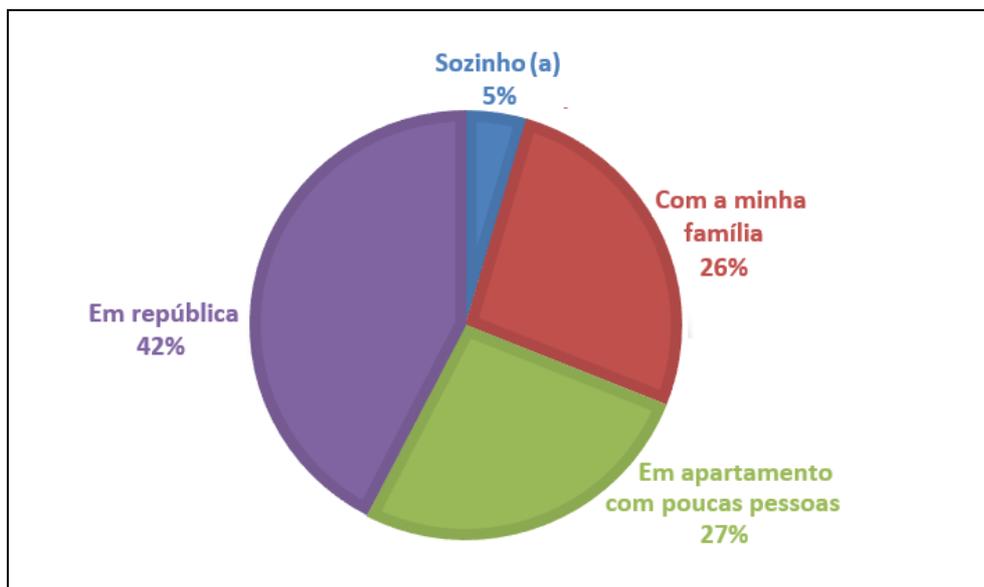
# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

sendo que 48% do total são do sexo masculino e 52% do sexo feminino. Sobre o período que estavam cursando, o 5º período foi o que apresentou o maior número de respondentes, com 25 estudantes, enquanto que apenas dois estudantes estavam cursando o 7º período. Para os demais períodos, houve entre 19 e 23 respondentes.

A análise da idade revelou que a maioria dos estudantes são jovens de 18 a 21 anos, que correspondem a 85% da amostra. Houve também 1% de estudantes com 17 anos e 14% de estudantes com mais de 21 anos, sendo que o estudante mais velho tem 32 anos. Para complementar o perfil dos respondentes, investigou-se a forma de moradia dos estudantes. Os resultados relativos a esse aspecto são apresentados no Gráfico 01.

**Gráfico 01 - Distribuição de frequência da forma de moradia dos participantes**



Fonte: Gráfico elaborado pelos autores deste artigo

Assim, observa-se que a maioria dos respondentes mora em repúblicas (moradias divididas apenas por estudantes) ou em apartamento com outras pessoas. Essas formas de moradia podem requerer que os estudantes desenvolvam capacidades de relacionamento interpessoal e que aprendam a conviver em grupo.

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

## 4.2 Fatores geradores de estresse nos estudantes

No intuito de investigar os fatores geradores de estresse, foi solicitado, inicialmente, que os estudantes respondessem se eles se sentiam estressados ou não. Nesse momento, a pergunta não era relacionada com a vida acadêmica, mas foi colocada como uma questão geral. Como resposta, obteve-se 59% dos estudantes declarando que se sentiam estressados e 41% declarando que não se sentiam estressados. Isso confirma o que foi dito por Raitz e Petters (2008), quando os autores afirmam que os estudantes se sentem estressados.

Quando se perguntou especificamente com relação à vida universitária, 97% dos respondentes disseram que esta proporciona momentos de estresse, enquanto apenas 3% disseram que não. Dessa forma, a expressiva maioria dos estudantes afirmou que a vida universitária lhes gera estresse. Tal resultado reforça a visão de Lipp (2000), que considera que a saída do estudante do seu lar para o meio universitário e até a vivência pessoal na universidade podem stressá-lo, pois a rotina é modificada e surge uma incerteza sobre as mudanças que ocorrerão, modificando o emocional desses jovens.

Foram apresentadas, aos respondentes da pesquisa, nove possíveis causas geradoras de estresse, sendo solicitado que eles avaliassem o nível em que cada uma lhes causava estresse. Para tanto, deveriam utilizar uma escala numerada de zero a três, onde zero indicava que a atividade mencionada não lhes proporcionava estresse e três indicava que a atividade lhes proporcionava muito estresse. Na Tabela 01, são evidenciados os resultados obtidos para cada atividade que seria um possível fator causador de estresse.

Verificou-se que os três principais fatores causadores de estresse nos universitários são a falta de tempo para dormir, a falta de tempo para atividades pessoais e as atividades avaliativas. A vida acadêmica exige muito dos estudantes e percebe-se que muitos deles se sentem sobrecarregados, alegando que não ter tempo para desenvolver atividades pessoais diversas é um fator que lhes causa muito estresse. De forma análoga, a falta de tempo para dormir também é um fator stressante e pode prejudicar a saúde desses universitários.

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

**Tabela 01 - Nível de estresse gerado pelas atividades apresentadas**

Atividade	Nível de Estresse			
	0	1	2	3
Aula	17%	45%	30%	8%
Atividades avaliativas	2%	11%	40%	47%
Atividades extracurriculares	16%	30%	35%	19%
Falta de tempo para atividades pessoais	6%	14%	30%	50%
Infraestrutura da moradia	63%	24%	6%	7%
Má alimentação	29%	31%	24%	16%
Relacionamentos interpessoais	42%	30%	21%	8%
Estar longe de casa	37%	25%	25%	13%
Falta de tempo para dormir	13%	17%	19%	51%

Fonte: Tabela elaborada pelos autores deste artigo

Nota-se também que apenas 2% dos universitários afirmaram que as atividades avaliativas não lhes causavam estresse, o que revela que estas representam uma fonte de estresse para a grande maioria dos respondentes. As aulas e as atividades extracurriculares também foram apontadas como geradoras de estresse para a maioria dos estudantes.

Já os fatores menos causadores de estresse entre os participantes da pesquisa foram a infraestrutura da moradia, os relacionamentos interpessoais, o fato de estar longe de casa e a má alimentação. Assim, observou-se que fatores diretamente ligados à dinâmica universitária (atividades avaliativas, aulas e atividades extracurriculares) ou à falta de tempo dos estudantes (tanto para atividades pessoais, quanto para dormir) – que acaba sendo reflexo da sobrecarga de atividades universitárias – causam elevados níveis de estresse nos estudantes. Esses níveis são bem maiores que os gerados por fatores ligados a relações interpessoais, à alimentação e à forma de moradia.

Os resultados apresentados na Tabela 01 também evidenciam que as fontes causadoras de estresse podem ser diferentes de um indivíduo para outro, confirmando o que Lipp (2004) afirma em relação ao estresse ser algo subjetivo. Tal subjetividade

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

mostrou-se presente na variação das respostas, sendo que não houve consenso sobre o nível de estresse gerado por uma ou outra atividade.

## 4.3 Estratégias adotadas para enfrentar o estresse

Na última parte do questionário, foram apresentadas quinze estratégias para enfrentar o estresse e solicitou-se aos respondentes que estes avaliassem o nível em que cada uma lhes ajudava. Para tanto, os estudantes deveriam utilizar uma escala enumerada de 0 a 3, onde 0 indicava que a estratégia não lhe oferecia nenhuma ajuda e 3 indicava que a ela ajudava muito no enfrentamento do estresse. Os resultados são apresentados na Tabela 02.

**Tabela 02 - Nível de ajuda das estratégias apresentadas para o enfrentamento de estresse**

Estratégias	Nível			
	0	1	2	3
Comer <i>junk foods</i> (comer “besteiras”)	43%	31%	19%	7%
Ter uma alimentação saudável	20%	27%	30%	24%
Participar de atividades culturais	57%	22%	12%	9%
Participar de atividades religiosas	40%	30%	14%	16%
Manter mais contato com os amigos	2%	8%	27%	64%
Fazer exercícios físicos	19%	36%	21%	24%
Frequentar festas	11%	22%	37%	30%
Fazer viagens	20%	35%	25%	20%
Fazer terapias	89%	3%	4%	4%
Fazer uso de drogas ilícitas	79%	11%	9%	2%
Dormir	1%	20%	35%	45%
Distrair-se na internet	4%	22%	42%	33%
Jogar videogame	53%	20%	12%	14%
Ouvir música	5%	8%	31%	57%
Voltar para a casa da família	14%	12%	21%	52%

Fonte: Tabela elaborada pelos autores deste artigo

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

A partir da Tabela 02, observa-se que “manter mais contato com os amigos” e “dormir” se destacaram como atividades que ajudam a enfrentar o estresse para a maioria dos estudantes. No total, 64% dos respondentes afirmaram que o contato com os amigos ajuda muito no enfrentamento do estresse, o que enfatiza a importância dos relacionamentos interpessoais.

“Ouvir música” também é uma estratégia que ajuda muito os estudantes (obteve 57% de respostas “3”), bem como “voltar para a casa da família” (que recebeu 52% de respostas “3”). Conforme identificado ao se traçar o perfil dos estudantes, somente 26% dos respondentes moram com suas famílias, o que é muito comum em situações em que o jovem muda de cidade para poder ingressar em uma universidade pública. Nesse caso, os momentos em que o estudante pode voltar para a casa da família são considerados de grande ajuda para enfrentar o estresse.

As estratégias de “distrair-se na internet” e “frequentar festas” também foram consideradas importantes para o enfrentamento do estresse. Embora a prática de exercícios físicos regulares seja apontada pela literatura como uma das principais formas de combater o estresse, nota-se que “fazer exercícios físicos” não representa uma das estratégias indicadas pelos estudantes como as que mais os ajudam para esse fim.

De acordo com Acevedo (2003), o hábito de viajar é uma das formas que os jovens utilizam para relaxar. Nessa pesquisa, 80% dos estudantes atribuíram algum grau de ajuda dessa estratégia para o combate ao estresse. Já “participar de atividades culturais” e “participar de atividades religiosas” são estratégias consideradas pouco eficazes no combate ao estresse para a maioria dos alunos.

“Comer *junk foods*” também não é apontada como uma estratégia eficaz no combate ao estresse, sendo que 43% dos universitários afirma que ela não lhe oferece nenhuma ajuda nesse sentido. Por outro lado, observa-se que “a estratégia de “ter uma alimentação saudável” se torna uma relevante aliada no enfrentamento do estresse, e 80% dos universitários apontam que ela os ajuda de alguma forma para este fim.

A alternativa “jogar videogame” foi considerada por 53% dos respondentes como uma estratégia que não ajuda a enfrentar o estresse. Vale também destacar que,

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

embora 79% dos respondentes tenham afirmado que “fazer uso de drogas ilícitas” não os ajude a combater o estresse, é preocupante que 21% tenham apontado essa atividade como uma estratégia para combater o estresse. Isso pode indicar que uma parcela significativa dos universitários faz uso de drogas ilícitas, o que representa um problema de saúde pública. Por fim, notou-se que “fazer terapias” é a estratégia menos eficaz no combate ao estresse, uma vez que 89% dos estudantes responderam que ela não os auxilia para tal objetivo.

Adicionalmente, a pesquisa também identificou quais são os empecilhos que atrapalham os estudantes na execução das atividades que consideram importantes para o enfrentamento do estresse. Questionou-se aos alunos, de forma aberta, se havia algo que os atrapalhasse a realizar tais atividades e quais seriam esses empecilhos.

Os principais empecilhos apontados pelos estudantes foram: “falta de tempo”, “realização de atividades extracurriculares”, “alta carga de atividades acadêmicas”, “acúmulo de provas”, “excesso de trabalhos acadêmicos” e “grande carga de compromissos gerais com a universidade”. Assim, em linhas gerais, pode-se afirmar que o que mais atrapalha esses estudantes a realizarem as atividades que ajudam no enfrentamento do estresse é a ausência de tempo, provocada exatamente devido ao excesso de atividades acadêmicas que eles possuem. A “falta de dinheiro” também foi apontada por diversos universitários como um empecilho para a execução de atividades que poderiam ajudar a reduzir o estresse.

A penúltima questão do questionário perguntava aos estudantes se eles conheciam alguma atividade que a universidade promovia, que pudesse ajudá-los no enfrentamento do estresse. Dos 132 estudantes pesquisados, 50 responderam que sim e 82 responderam que não. As atividades mais citadas consistem em: ioga, dança, esportes, coral, atividades culturais, teatro, terapia com psicólogo, música e jogos.

Finalizando a pesquisa, solicitou-se aos respondentes que apontassem sugestões de atividades que pudessem ser desenvolvidas pela universidade para auxiliá-los na redução do nível de estresse. As principais sugestões apontadas foram: realização de campeonatos e festas de integração entre alunos; academia; mais disponibilidade de horários nas atividades já oferecidas; realização de viagens e excursões; aula de dança;

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

teatros; construção de um novo restaurante universitário; mais divulgação das atividades oferecidas; incentivo para praticar exercício físico; aulas mais práticas e dinâmicas; realização de atividades culturais; e terapia grupal.

Nota-se que os alunos fizeram sugestões que podem ser baseadas nos quatro pilares de controle do estresse abordados por Lipp (2000), sendo que a mais destacada, “realização de campeonatos e ambientes de integração” está ligada a dois pilares: exercícios físicos e relaxamento. Além desta sugestão, as demais também se baseiam em outros pilares, como a “construção de um novo restaurante universitário”, que se relaciona com o pilar de alimentação, e a “terapia grupal”, que se relaciona com a reestruturação de aspectos emocionais.

## **Considerações finais**

O objetivo deste trabalho foi identificar os fatores geradores de estresse nos estudantes do curso de Administração de uma universidade pública e quais são as estratégias que esses estudantes adotam para enfrentar o estresse. Através dos resultados foi possível identificar que a maioria dos jovens estudantes se sente estressada e que, para a maioria deles, a vida universitária causa estresse.

Verificou-se que os principais fatores causadores de estresse nos universitários são a falta de tempo para dormir, a falta de tempo para atividades pessoais e as atividades avaliativas das disciplinas. Nesse sentido, a pesquisa concluiu que fatores diretamente ligados à dinâmica universitária (atividades avaliativas, aulas e atividades extracurriculares) ou à falta de tempo dos estudantes (tanto para atividades pessoais, quanto para dormir) causam elevados níveis de estresse nos estudantes. Nota-se que a rotina universitária exige muito dos discentes e isso naturalmente acaba por diminuir o tempo destes para outras atividades.

Manter mais contato com os amigos e dormir se destacaram como atividades que ajudam a enfrentar o estresse para a maioria dos estudantes. Outras estratégias, como ouvir música, voltar para a casa da família, distrair-se na internet, frequentar festas e viajar, também foram apontadas como eficazes para o enfrentamento do

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

estresse.

Adicionalmente, o estudo demonstrou que a maioria dos alunos aponta empecilhos para a realização de atividades de enfrentamento do estresse. A falta de tempo, a realização de atividades extracurriculares e a alta carga de atividades acadêmicas foram os empecilhos mais frequentes. Os estudantes também fizeram sugestões em relação a medidas que a Universidade poderia desenvolver para auxiliar na redução dos níveis de estresse. As estratégias mais citadas foram a realização de atividades como campeonatos e festas, a promoção de atividades físicas e a disponibilização de mais horários para as atividades já oferecidas. Assim, nota-se que há diferentes maneiras de enfrentar o estresse gerado pela vida acadêmica, e que as instituições de ensino têm o importante papel de promover ações que ajudem a melhorar a saúde física e mental de seus estudantes.

Vale destacar algumas limitações inerentes à pesquisa desenvolvida. A técnica de coleta de dados utilizada, baseada na aplicação de questionários, pode gerar vieses interpretativos por parte dos respondentes (no momento da leitura do questionário). Além disso, foram abordados estudantes de apenas uma universidade brasileira, e os resultados encontrados se restringem à amostra selecionada, não sendo possível efetuar generalizações.

Como sugestões para futuros estudos, seria interessante replicar a pesquisa incluindo um maior número de estudantes, inclusive com amostras de outras universidades, para que se possa comparar os resultados obtidos. Também se sugere incluir novas metodologias de análise de dados, com a aplicação de técnicas estatísticas, bem como investigar outras estratégias que podem ser utilizadas pelos estudantes para o enfrentamento do estresse.

## Referências

ACEVEDO, C. R. Motivos para viajar: um estudo com turistas maduros no contexto brasileiro. **Revista FACEF Pesquisa**, v. 6, n. 3, p.78-87, 2003.

AMARAL, A. P.; SILVA, C. F. da. Estado de saúde, stress e desempenho acadêmico numa amostra de estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, n.

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

42, v.1, p. 111-113, 2008.

BATTISON, T. **Vença o stress**. São Paulo: Manole, 1998.

BERTUCCI, J. L. de O. **Metodologia básica para elaboração de trabalhos de conclusão de cursos (TCC): ênfase na elaboração de TCC de Pós-Graduação Lato Sensu**. São Paulo: Atlas, 2012.

BORGES, C. M.; LIMA FILHO, D. de O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. In: Seminários em Administração, 7, 2004. São Paulo. **Anais...** São Paulo: FEA-USP, 2004.

CASSIRER, E. **Ensaio sobre o homem: introdução a uma filosofia da cultura humana**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

CORREIA, T.; GONÇALVES, I.; PILE, M. **Insucesso académico no IST**. Instituto Superior Técnico, 2003. Disponível em: <[https://aep.tecnico.ulisboa.pt/files/sites/22/Insucesso\\_Academico.pdf](https://aep.tecnico.ulisboa.pt/files/sites/22/Insucesso_Academico.pdf)>. Acesso em: 10 fev. 2017.

COSTA, A. L. S. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 11, n. 4, p. 414-419, 2007.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. DE O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública do Nordeste, Brasil. **Alimentos e nutrição (Brazilian journal of food and nutrition)**, v. 21, n. 2, p. 225-231, 2010.

FERREIRA, J. P. G. A.; ZAVODINI, S. M. Stress: Distúrbio emocional prejudicial à saúde. **Psicopedagogia online**, 2006. Disponível em: <<http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=865>>. Acesso em: 10 fev. 2017.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: guia básico como abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 1996.

LEVI, L. Sociedade, stress e doença – investimentos para a saúde e desenvolvimento: causas, mecanismos, consequências, prevenção e promoção. In: V Congresso de Stress da ISMA – BR e VII Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho, 2005. Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: ISMA, 2005.

LIPP, M. E. N.; NERY, M. J.; ROMANO, A. S.; COVOLAN, M. A. **Como enfrentar o stress**. São Paulo: Ícone, 1999.

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. E. **O stress**. São Paulo: Contexto, 2000.

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papyrus, 2004.

\_\_\_\_\_. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria a aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

\_\_\_\_\_. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000.

MARTINS, G. de A. **Manual para elaboração de monografias e dissertações**. São Paulo: Atlas, 2002.

MEYER, C.; MACHADO, Z.; GUIMARÃES, A. C. de A; PARCIAS, S. R. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 36, n. 4, p.489-498, 2012.

MOLINA, O. F. **Estresse no cotidiano**. São Paulo: Pancast, 1996.

MONTEIRO, C. F. de S.; FREITAS, J. F. de M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 11, n.1, p. 66-72, 2007.

PIRES, E. A. G.; DUARTE, M. de F. da S.; PIRES, M. C., SOUZA, G. de S. e. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis - SC/Brasil. **Revista Brasileira Ciência & Movimento**, n. 12, v. 1, p. 51-56, 2004.

RAITZ, T. R.; PETTERS, L. C. F. Novos desafios dos jovens na atualidade: trabalho, educação e família. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, n.3, p. 408-416, 2008.

RANGÉ, B., **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**. São Paulo: Artmed, 2001.

RODRIGUES, W. C. **Metodologia científica**. Paracambi: FAETEC/IST, 2007. Disponível em: <[http://www.ebras.bio.br/autor/aulas/metodologia\\_cientifica.pdf](http://www.ebras.bio.br/autor/aulas/metodologia_cientifica.pdf)>. Acesso em: 18 out. 2016.

ROEDER, M. A.; LIMA, W. C. de. Bases neuro e psicofisiológicas do relaxamento e sua relação com o estresse. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n.1, p. 54-70, 2012.

SARDÁ JR., J. L.; LEGAL, E. J.; JABLONSKI JR., S. J. (Orgs.). **Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SILVA, V. L. do S.; CHIQUITO, N. do C.; ANDRADE, R. A. P. de O.; BRITO, M. de F. P.; CAMELO, S. H. H. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. **Revista de Enfermagem UERJ**, v. 19, n.1, p.121-126, 2011.

# REVISTA ACADÊMICA DA FACULDADE FERNÃO DIAS

---

TAMAYO, A. Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 5, n. 3, p. 127-147, 2001.

ZILLE, L. P. **Novas perspectivas para a abordagem do estresse ocupacional em gerentes**: estudo em organizações brasileiras em setores diversos. 2005. 252 f. Tese (Doutorado em Administração). Centro de Pós-Graduação e Pesquisas em Administração – Universidade Federal de Minas Gerais (CEPEAD/UFMG). Belo Horizonte, 2005.

Recebido em: 28/06/2017

Aceito em: 10/10/2017