

# PERFIL DA MANIFESTAÇÃO DE ESTRESSE EM DISCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO CEARÁ

*Miqueline Mendonça Martins Lima<sup>1</sup>*

*Jeferson Falcão do Amaral<sup>2</sup>*

**Resumo:** A somatização é uma psicopatologia em que o indivíduo apresenta sintomas físicos, cujas queixas vêm acompanhadas de alterações clinicamente constatáveis que são causadas ou intensificadas por razões emocionais. Este transtorno quando relacionado ao estresse manifesta sintomas e diminui a qualidade de vida do indivíduo, queda na produtividade, perda de dias de trabalho e/ou escolares. O estresse tem uma forte influência sobre o corpo e a mente, o que podendo ter um impacto na saúde e bem-estar do indivíduo. Desta forma, a rotina de um estudante universitário, marcada por um processo de mudanças e adaptações pode gerar o estresse devido a uma série de exigências e necessidades provenientes da grade curricular da instituição de ensino. O objetivo do estudo foi avaliar o perfil dos diferentes estágios da manifestação de estresse em discentes de uma Instituição Federal de Ensino Superior no município de Redenção-CE, com o objetivo de discutir o impacto disto no processo ensino-aprendizagem e na qualidade de vida dos mesmos. O trabalho foi realizado na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira localizada em Redenção - CE. As descrições sobre as manifestações de estresse foram realizadas através do Inventário de Estresse de Lipp (ISS). O estudo foi realizado no período de julho de 2016 a julho de 2018, onde participaram 120 alunos regularmente matriculados em cursos de graduação, modalidade presencial, nos campi da universidade localizados no Estado do Ceará. Cerca de 86 (72%) apresentaram sintomas da manifestação de estresse em algumas das fases apontadas no no instrumento utilizado. Enquanto 34 (28%) não apresentaram quaisquer dos sintomas. Concluímos dessa maneira, que as manifestações de estresse em alunos da UNILAB são consideravelmente alto. Diante disso nosso intuito é contribuir com a ampliação dos conhecimentos sobre os impactos socioculturais e de saúde que o estresse pode acarretar ao desempenho dos alunos da UNILAB.

**Palavras-chave:** Estresse; Reações; Discentes; Inventário de Estresse de Lipp

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde - ICS, e-mail: [miqueline.martins@yahoo.com.br](mailto:miqueline.martins@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Docente do Curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde – ICS, e-mail: [jfamara@unilab.edu.br](mailto:jfamara@unilab.edu.br)

## INTRODUÇÃO

O estresse é definido como uma resposta física desencadeada por estímulos internos e/ou externos; é considerado como um mecanismo de defesa. Denomina-se estímulo externo aquele que está relacionado aos hábitos de vida e ao ambiente, já o estímulo interno refere-se à personalidade e a maneira como o indivíduo vive. (ASSIS et al., 2013)

Um conjunto de reações fisiológicas manifestam-se no momento em que a pessoa está sob tensão, pressão e insistência. Quando o cérebro entende que algum evento é ameaçador, ele começa a dar uma resposta ao organismo em forma de sintomas físicos ou psicológicos, esse mecanismo é denominado Estresse; considerado um problema de saúde pública que está presente em 90% na população mundial. (SANTOS et al., 2017)

O corpo humano é composto de diversos hormônios que são ativados quando o indivíduo se vê diante de um fator estressor; é através desta ativação hormonal que é desencadeado o estresse. (ROVIDA et al., 2015)

A somatização é uma psicopatologia em que o indivíduo apresenta sintomas físicos, cujas queixas vêm acompanhadas de alterações clinicamente constatáveis que são causadas ou intensificadas por razões emocionais. Este transtorno quando relacionado ao estresse manifesta sintomas e assim diminui a qualidade de vida do indivíduo, queda na produtividade, perda de dias de trabalho e/ou escolares. Para Lima (2016), a redução na qualidade de vida, queda na produtividade, perda de dias de trabalho e/ou escolares, além de maiores custos aos sistemas de saúde, principalmente quando há associação de estresse e distúrbios psicossomáticos, são fatores que podem ser minimizados quando os sinais de estresse são identificados e o encaminhamento e tratamento são realizados precocemente. (CRUZ e JÚNIOR, 2011)

Pagliarone e Sforcin (2009), descrevem a resposta biológica a eventos estressores como Síndrome da Adaptação Geral ao Estresse; ou seja, quando o cérebro detecta que o indivíduo entrou em contato com algum fator estressante o corpo começa a reagir e o organismo passa a ter uma série de reações levando a um processo de adaptação que possui três fases consecutivas: fase 1 (alerta), fase 2 (resistência) e fase 3 (exaustão). (SILVA e MARRA, 2017)

O estresse pode ser positivo ou negativo. Quando positivo, o ser humano consegue centrar-se nos seus objetivos e, mesmo sob pressão, consegue atingir suas metas e ter bons resultados nas suas atividades de vida diária; este evento é denominado *Eustresse*. O estresse negativo ou *Distresse*, por sua vez, ocorre quando a pessoa já está esgotada e ultrapassa seus limites; o organismo adoce e sua saúde fica prejudicada. Neste caso, o indivíduo começa a apresentar sintomas físicos como: fadiga crônica, dor nas costas, dor de cabeça e alteração no apetite. (PIRAJÁ et al., 2013)

O sintoma do estresse é bem presente em estudantes universitários, especialmente naqueles que estão ingressando na universidade e têm que mudar a sua rotina repentinamente de forma a adequar-se ao calendário acadêmico. Juntamente com o ingresso do aluno na universidade, está associado a uma série de sentimentos e emoções que podem ser denominados como fatores estressores. (ASSIS et al., 2013)

A fase de iniciação à vida universitária é considerada como um fator extremamente estressante, pois o aluno ingresso passou muito tempo se preparando para entrar em uma universidade e, após os primeiros meses de vida universitária, já precisa lidar com frustrações, temores, angústias e ainda mudar seus hábitos de vida de forma súbita podendo desenvolver uma série de reações psicofisiológicas. (LILLA et al., 2017)

Dessa forma, considerando ser frequente a realidade do estresse na dimensão acadêmica e sociocultural dos discentes, o presente estudo descreveu os diferentes estágios da manifestação de estresse em discentes de uma Instituição Federal de Ensino Superior no município de Redenção-CE, com o objetivo de discutir o impacto disto no processo ensino-aprendizagem e na qualidade de vida dos mesmos.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, realizado no período de julho de 2016 a julho de 2018 com acadêmicos da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) localizada no município de Redenção – CE, é uma instituição de ensino que, em sua política, promove integração entre países de Língua Portuguesa oficial, dividida em 6 (seis) institutos onde todos os cursos estão alocados dentro dos mesmos. Todos os institutos têm cursos funcionando em período integral, com exceção do Instituto de Humanidade e Letras (IHL) que possui seus cursos funcionando no regime noturno.

Adotou-se como critério de inclusão os alunos estarem devidamente matriculados em regime trimestral nos seis cursos de graduação: Agronomia, Enfermagem, Ciências da Natureza e Matemática, Engenharia de Energias e administração Pública nas modalidades licenciatura e bacharelado da UNILAB. 327 discentes, foi o cálculo amostral com nível de confiança de 95% levando em consideração um total de 2176 alunos matriculados nos cursos, 120 discentes participaram da pesquisa. Foram excluídos do estudo os alunos matriculados em cursos semipresenciais, pós-graduação *Lato sensu* e *Stricto sensu*.

A coleta de dados foi iniciada após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e se deu por meio de dois questionários: o primeiro versava sobre o perfil socioeconômico e demográfico e o segundo sobre as manifestações do estresse relatadas pelos discentes durante as entrevistas pelo instrumento de LIPP.

**Tabela 1 - Critérios de avaliação do inventário de Lipp**

	Sintomas listados nas últimas 24 horas	Sintomas listados no último mês	Sintomas listados nos últimos 3 meses
Apresenta estresse	$\geq 7$	$\geq 4$	$\geq 9$

O ISS consiste em um instrumento de verificação de sintomas físicos e psicológicos relacionados ao estresse, divididos em três partes. Na primeira parte, o

respondente deveria indicar sintomas que experimentou nas últimas 24 horas correspondente a fase 1 (alerta) que ocorre quando se tem contato com o agente estressor e o corpo se prepara naturalmente para luta ou fuga gerando uma série de mudanças fisiológicas; na segunda parte os sintomas que experimentou no último mês que refere-se a fase 2 (resistência), ocorre quando há uma tentativa de reequilíbrio do organismo, nesta etapa há um grande gasto de energia o que deixa os sintomas visíveis; e na terceira parte, os sintomas experimentados nos últimos três meses, que corresponde a fase 3 (exaustão), neste período o corpo não consegue voltar ao seu estado normal após um momento de estresse, durante este episódio as doenças começam a se manifestar. Todos esses sintomas listados no instrumento são referentes aos sintomas físicos e psicológicos. O ISS permite demonstrar se a pessoa tem estresse, em que fase ela se encontra e se sua sintomatologia é mais típica da área somática ou cognitiva.

Os universitários foram convidados a participar da pesquisa de forma aleatória nos horários de intervalos das aulas, salienta-se que os discentes foram orientados sobre como responder o teste da seguinte forma: O Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp consiste em um questionário com três quadros, todos com uma lista de sintomas físicos e psicológicos que devem ser marcados de acordo com que você sentiu nas últimas 24 horas; no último mês e nos últimos 3 meses. Após a explicação, o instrumento autoaplicável foi entregue aos discentes. Neste estudo, as variáveis foram: dependentes (diferentes formas de manifestação de estresse) e as independentes (idade, sexo, estado civil, nacionalidade, residência atual, instituto, trimestre atual, reprovação, bolsista de pesquisa/ extensão e atividade profissional).

Após a coleta, os dados foram organizados e, a análise foi realizada com o auxílio de tabelas por meio do programa Excel 2010 e SPSS, utilizado para estatísticas descritivas e para o cálculo das questões quantitativas.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNILAB sob o parecer nº. 1.435.776 e CAAE nº 49248215.9.0000.5576. O trabalho atendeu ao que preconiza a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que configura os aspectos da autonomia, não-maleficência, beneficência e justiça, tudo isto em benefício e proteção ao usuário, à sociedade e ao Estado.

## RESULTADOS

Os dados sociodemográficos da amostra deste estudo no qual participaram 120 estudantes, foram apresentados de acordo com as variáveis: sexo, estado civil, nacionalidade, residência familiar, instituto, trimestre atual, reprovação bolsista de pesquisa/ extensão e atividade profissional.

A tabela 02 traz os resultados do estudo de (n=120; 100%) discentes, 66 (55%) eram do sexo masculino, deste total 47(71,2%) apresentaram sintomas de estresse e 19 (28,8%) não apresentaram, já do sexo feminino participaram 54 (45%) sendo que 39 (72,2) apresentaram sintomas de estresse e 15 (27,8%) mulheres não apresentaram.

De acordo com o estado civil dos alunos descritos na tabela 03, o estudo mostra que 89 (74,2%) são solteiros, 30 (24,2%) são casados e divorciado apenas 1 (1,6%). Os sintomas do estresse foram predominantes em alunos solteiros.

Quanto à nacionalidade a tabela 04 descreve os resultados como: brasileiros 64 (53,3%) participaram da pesquisa, 39 (60,9%) apresentaram sintomas de estresse e 25 (39,1%) não apresentaram nenhum sintoma, quanto aos internacionais participaram do estudo 56 (46,7%) alunos, 47 (83,9%) manifestaram sintomas de estresse e 9 (16%) não manifestaram sintomas.

A tabela 05 traz dados sobre a residência familiar que foi uma variável também estudada, a pesquisa mostra que os discentes 35 (29,1%) que moram em sua cidade natal, 31 (81,5%) manifestaram sintomas de estresse e 4 (11,4%) alunos não. Os alunos que moravam em outra cidade 55 (64,7%) manifestaram sintomas de estresse e 30 (35,3%) não apresentaram nenhum sintoma.

De acordo com a tabela 06, em todos os institutos o número de alunos com manifestações de estresse foi maior do que os que não apresentaram esses sintomas, com exceção do IHL que dos seus 23 (19,17%) alunos estudados, 10 (43,4%) apresentaram manifestações de estresse contra 13 (56,6%) que não apresentaram.

Os resultados da tabela 07 trazem dados em relação ao trimestre que o aluno estava cursando, os alunos que estudam do 13º ao 15º trimestre, 17 (56,7%) apresentaram estresse. Outro ponto estudado foi se o aluno tem reprovação em seu currículo ou não. Apresentaram manifestações de estresse, em maior número, alunos que não tinham nenhuma reprovação, 62 (61,66%), em seguida vêm os alunos com reprovação e que manifestaram estresse, cerca de 17 (47,3%), é o que mostra a tabela 08.

De acordo com a tabela 09, o quantitativo de alunos envolvidos em atividades de pesquisa, extensão e outros programas similares também foi um ponto estudado. Da totalidade 47 (39,16%) possuíam algum tipo de bolsa de pesquisa, extensão ou outros programas. Desses 73 (60,84%) alunos, 32 (68%) apresentaram algum nível de manifestação de estresse, número bastante elevado nesse tipo de público.

Por fim, estudamos se o aluno possuía algum vínculo empregatício ou não. Dos 120 alunos estudados apenas 7 (5,83%) desempenhavam alguma atividade empregatícia, enquanto 113 (94,16%) que não exerciam. Desses 7 discentes, 4 (57,1%) apresentaram manifestações de estresse.

**Tabela 01 – Caracterização das fases do estresse apresentadas pelos acadêmicos de acordo com o Inventário do estresse de Lipp - ISS (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

Fases de estresse	N	%
Alerta	5	4%
Resistência	80	66,6%
Exaustão	9	7,5%
Sem estresse	34	28,3%
TOTAL	120	100%

*Obs.: 8 (oito) discentes se enquadraram em mais de 2 categorias dentro do estudo.*

De acordo com os dados da tabela 01, 120 alunos dos entrevistados apresentaram sinais e sintomas do estresse. No tocante a fase do estresse, houve um predomínio da fase de resistência 80 (66,6%).

**Tabela 02 – Presença de estresse de acordo com o sexo dos participantes. (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

<b>Estresse</b>			
<b>Sexo</b>	<b>Presente</b>	<b>Ausente</b>	<b>Total f (%)</b>
Homens	47	19	66 (55%)
Mulheres	39	15	54 (45%)
Total	86 (72%)	34 (28%)	120 (100%)

Os dados da tabela 02 evidenciam que as manifestações do estresse ocorreram em ambos os sexos. Contudo, os homens foram mais acometidos por essa patologia 47 (71,2%).

**Tabela 03 – Presença de estresse de acordo com o estado civil dos participantes (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

<b>Estresse</b>			
<b>Estado civil</b>	<b>Presente</b>	<b>Ausente</b>	<b>Total f (%)</b>
Solteiro (a)	64	25	89 (74,2%)
Casado (a)	21	9	30 (24,2%)
Viúvo (a)	0	0	0%
Divorciado (a)	1	0	1 (1,6%)
Total	86 (72%)	34 (28%)	120 ( 100%)

Fonte: própria



Os dados da tabela mostram que cerca de 89 (74,2%) solteiros participaram da pesquisa. Desses 89 discentes, 64 (71,9%) apresentaram manifestações de estresse, enquanto 25 (28,1%) que não apresentaram. Em relação ao público casado, que foram de 30 (24,2%) pessoas, 21 (70%) delas apresentaram algum tipo de manifestação. Discentes divorciados foram encontrados 1 (1,6%) e viúvo (s) nenhum.

**Tabela 04 – Presença de estresse de acordo com a nacionalidade dos estudantes (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

Nacionalidade	Estresse		Total f ( %)
	Presente	Ausente	
Brasileiros	39	25	64 (53,3%)
Internacionais	47	9	56 (46,7%)
Total	86 (72%)	34 (28%)	120 (100%)

Fonte: própria

No que concerne à nacionalidade, observa-se que o estresse se manifestou mais em alunos internacionais 47 (83,9%). Entretanto, essa também foi uma realidade para os alunos brasileiros, uma vez que mais da metade desses apresentaram sinais e sintomas do estresse.

**Tabela 05 – Presença de estresse de acordo com a residência atual dos participantes (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

Residência atual	Estresse		Total f (%)
	Presente	Ausente	
Redenção/Acarape	31	4	35(29,1%)
Outra cidade	55	30	85(70,9%)
Total	86 (72%)	34 (28%)	120 (100%)

Fonte: própria

Do total dos 120 alunos participantes do estudo, 85 (70,9%) deles não moram mais na residência de seus pais, onde tiveram que se deslocar para morar em alguma das cidades onde estão instalados os campi da universidade em questão. Desses 85 alunos, 55 (64,7%) apresentaram sintomas de estresse. Em contraponto, dos alunos que ainda moram em suas cidades-natal 35(29,1%) discentes, apenas 31 (81,5%) apresentaram essas manifestações.

**Tabela 06 – Presença de estresse de acordo com o instituto da UNILAB o qual está vinculado o curso de graduação dos participantes (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

Instituto	Estresse		Total f (%)
	Presente	Ausente	
ICS	20	5	25 (20,84%)
ICSA	13	5	18 (15%)
IDR	15	7	22 (18,33%)

IHL	13	10	23 (19,17%)
ICEN	11	4	15 (12,5%)
IEDS	14	3	17 (14,16%)
Total	86 (72%)	34 (28%)	120 (100%)

Fonte: própria

\*Legenda: ICS - Instituto de Ciências da Saúde; ICSA- Instituto de Ciências Sociais Aplicadas; IDR - Instituto de Desenvolvimento Social; IHL - Instituto de Humanidades e Letras; ICEN - Instituto de Ciências Exatas e da Natureza; IEDS - Instituto de Engenharias e Desenvolvimento Sustentável.

Em todos os institutos o número de alunos com manifestações de estresse foi maior do que os que não apresentaram esses sintomas, com exceção do IHL que dos seus 23 (19,17%) alunos estudados, 10 (43,4%) apresentaram manifestações de estresse contra 13 (56,6%) que não apresentaram.

**Tabela 07 – Presença de estresse de acordo com o trimestre atual dos participantes (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

Trimestre	Estresse		Total f (%)
	Presente	Ausente	
1° ao 3°	19	6	25 (20,83%)
4° ao 6°	13	17	30 (25%)
7° ao 9°	18	4	22 (18,34%)
10° ao 12°	19	5	24 (20%)
13° ao 15°	17	2	19 (15,83%)

Total	86 (72%)	34 (28%)	120( 100%)
-------	----------	----------	------------

---

Fonte: própria

Os resultados mostram que os alunos que estudavam do 13º ao 15º trimestre eram os mais afetados pelo estresse. Podemos fazer ligação desse dado a série de atividades que esses alunos estariam desempenhando, tais como: confecção de Trabalho de Conclusão do Curso (TCC), ansiedade em relação a formatura, estágios curriculares, dentre outros.

**Tabela 08 – Presença de estresse de acordo com reprovações nos currículos dos discentes (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

Estresse			
Reprovação	Presente	Ausente	Total f (%)
Sem reprovação	62	12	74 (61,66%)
Com reprovação	17	19	36(30%)
	4	2	6(5%)
	3	1	4(3,33%)
Total	86 (72%)	34 (28%)	120(100%)

---

Fonte: própria

Apresentaram manifestações de estresse, em maior número, alunos que tiveram nenhuma reprovação, ou seja, 62 (83,7). Logo em seguida vêm os alunos que apresentavam de 1 a 3 reprovações, cerca de 17 (47,3%).

**Tabela 09 – Presença de estresse de acordo com atividades de pesquisa, extensão e/ou programas similares (n=120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

<b>Estresse</b>			
<b>Atividades</b>	<b>Presente</b>	<b>Ausente</b>	<b>Total f (%)</b>
SIM	32	15	47 (39,16%)
NÃO	54	19	73 (60,84%)
Total	86 (72%)	34 (28%)	120 (100%)

Do total estudado, 47 (39,16%) possuíam algum tipo de bolsa de pesquisa, extensão ou outros programas. Desses 47 alunos, 32 (68%) apresentaram algum nível de manifestação de estresse, número bastante elevado nesse tipo de público.

**Tabela 10– Presença de estresse de acordo com atividade profissional/vínculo empregatício (n= 120). Redenção, Ceará, Brasil, 2019.**

<b>Estresse</b>			
<b>Atividade profissional</b>	<b>Presente</b>	<b>Ausente</b>	<b>Total f (%)</b>
SIM	4	3	7(5,83%)
NÃO	82	31	113 (94,16%)
Total	86 (72%)	34 (28%)	120 (100%)

Dos 120 alunos estudados, apenas 7 (5,83%) desempenhavam alguma atividade empregatícia, contra 113 (94,16%) que não exerciam. Desses 7 universitários, 4 (57,1%) apresentaram manifestações de estresse.

## DISCUSSÃO

Atualmente, vive-se um tempo de grandes exigências de realizações pessoais e profissionais, além de demandas sociais das mais variadas, gerando muitas e difíceis tomadas de decisões. Além disso, o avanço tecnológico exige do organismo humano constantes processos de readaptações psicofisiológicas que contribuem para o aumento do número de pessoas com sintomas de estresse. Pesquisas têm mostrado que o Brasil é o segundo país que mais apresenta sintomas de estresse no mundo. (LILLA et al., 2017)

O estresse pode ser definido como uma reação muito complexa, composta de alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que ultrapassam sua habilidade de enfrentamento. As situações que provocam ou conduzem ao estresse são denominadas estressores e são agrupadas como: eventos de vida estressores, acontecimentos diários menores e situações de tensão crônica. (PELEIAS, 2017)

A vida de um estudante universitário em geral, é marcada por um processo de mudanças e adaptações, esta fase também é caracterizada por uma série de exigências e necessidades provenientes da grade curricular da instituição de ensino. No âmbito acadêmico o aluno tem prazos para entrega de trabalhos, provas, relatórios de estágios, apresentação de seminários e preparação do trabalho de conclusão de curso que deve ser entregue e apresentado oralmente. Diante dessas obrigações, o acadêmico principalmente no último período, está sujeito a diversas reações emocionais, caracterizando assim um grande período de estresse. (SILVA e MARRA, 2017)

Nesta pesquisa verificou-se que dos 120 alunos participantes do estudo, 86 discentes apresentaram manifestações de estresse em 1 ou mais categorias (alerta, resistência e exaustão) e 34 não apresentaram. Pesquisas mostram que esta ocorrência está relacionada a atividades da grade curricular, carga horária de trabalho e ainda distância dos familiares e do lar. (CESTARI, 2017)

O próprio organismo busca maneiras de se livrar desses sinais desgastantes, tenta resistir aos malefícios provocados por essas manifestações desses sintomas, buscando retornar ao estado de equilíbrio ou homeostase. Sendo esta a fase intermediária do estresse, indica que os discentes estão buscando a adaptação e recursos para enfrentar situações estressoras. (PRETO et al., 2018)

A pesquisa mostrou, ainda, que os sintomas de estresse foram predominantes tanto em homens quanto em mulheres. Justificado pelo fato que os discentes estão lidando com novas rotinas e as manifestações dos sintomas de estresse são bem frequentes nas variáveis estudadas devido às obrigações enquanto acadêmicos. (SANTOS e MAIA, 2017)

Levando em consideração a nacionalidade, o público discente que mais apresentou a ocorrência de manifestações foram os alunos estrangeiros. Diante deste resultado, podemos dizer que as causas para a manifestação de estresse neste público podem ser: mudança abrupta de lugar de origem, distância da família e de seus entes, choque cultural, adequação a um novo ambiente que é a universidade, dentre vários outros motivos. (GIRARDI e BORGES, 2017)

A saída da casa dos pais pode ser considerada um fator desencadeante do estresse, muitos discentes para ingressarem na universidade, tem que migrar para o lugar onde se encontra a instituição de ensino. Com esta mudança, distância dos familiares, convivência com novas pessoas e a responsabilidade de viver em uma casa com colegas, geram fatores estressores e conseqüentemente, os sintomas do estresse.

Do total dos 120 alunos participantes do estudo, 85 deles não moram mais na residência de seus pais, pois, tiveram que se deslocar para morar em alguma das cidades onde estão instalados os campi da universidade em questão. Um estudo realizado na universidade de Campinas com 150 estudantes, evidenciou que 89,3% dos estudantes que não estavam em seu lugar de origem se consideram estressados. (LAMEU et al., 2016)

A universidade traz em sua constituição, institutos e seus respectivos cursos. O presente estudo traz resultados significativos sobre a apresentação de estresse em alunos, 86 de uma totalidade de 120 apresentaram sintomas de estresse. Em todos os institutos o número de alunos com manifestações de estresse foi maior do que os que não apresentaram esses sintomas. Diante do calendário acadêmico e da grade curricular de ensino, o discente se mostra preocupado em seguir todas as responsabilidades que esta lhe impõe, daí surgem as cobranças de si próprio, e a dedicação aos estudos. Estes podem ser considerados fatores que podem desencadear o estresse e seus sintomas. (CESTARI, 2017)

O período em que o aluno estava estudando na universidade foi uma variável estudada com o objetivo de saber se o aluno ingressante e o aluno prestes a se formar possuem cargas geradoras de estresse. Em proporções, os alunos que estudam do 13º ao 15º trimestre eram os mais afetados por essas manifestações. Podemos considerar a série de atividades que esses alunos estariam desempenhando, tais como: confecção de Trabalho de Conclusão do Curso (TCC), ansiedade em relação a formatura, estágios curriculares, dentre outros. (LILLA et al, 2017)

O estudo mostra que apresentaram manifestações de estresse em maior número alunos que tiveram nenhuma reprovação 74 alunos. Podemos relacionar este número ao fato de o aluno conseguir conciliar suas atividades curriculares e sua vida pessoal, porém, diante das responsabilidades o acadêmico pode desencadear o estresse devido ao compromisso de manter o seu histórico acadêmico livre de reprovações. Podemos relacionar este fator ao estresse positivo, que é quando o indivíduo consegue centrar nos seus objetivos mesmo sob pressão. (SANTOS, 2017)

De um total de 47 alunos que possuem bolsa de pesquisa e extensão, 32 apresentaram sintomas de estresse. Podemos fazer ligação ao fato de, além de ter que estudar e não apresentar reprovações, esses públicos ainda têm que desempenhar atividades extracurriculares pertinentes a bolsa a qual é vinculado, dessa maneira, esse aluno tem sua carga de estudos maior que um aluno regular que não seja bolsista, partindo do princípio que um aluno bolsista executa mais atividades.

O vínculo empregatício e os estudos, juntos podem desencadear sintomas de estresse. A pesquisa mostra que dos 120 alunos estudados, apenas 7 desempenhavam alguma atividade empregatícia, contra 113 que não exerciam. Desses 7 estudantes, 4 apresentaram manifestações de estresse. O fato de poucos alunos possuírem emprego, está relacionada ao estudo em regime integral, pois, como o discente passa o dia todo na universidade não pode exercer alguma atividade extra, exceto aquele aluno que estudam no período noturno e que podem usar suas horas durante o dia para trabalhar. (SANTOS e MAIA, 2017)

O estresse sendo caracterizado por uma desordem emocional gerando sintomas físicos e ou psicológicos, quando o indivíduo entra em contato com algum fator estressor pode trazer sintomas crônicos que são tratados a partir do uso de medicamentos conforme prescrição médica, como exemplo disso temos a ansiedade que pode ser minimizada a partir do uso de ansiolíticos. (CESTARI, 2017)



## **CONCLUSÕES**

O estudo demonstrou que as manifestações de estresse são consideravelmente altas nos discentes da instituição estudada e podem estar classificadas, especialmente, na fase intermediária de estágio 2 (resistência); isto pode ter um grande impacto na qualidade de vida dos discentes podendo até comprometer o processo de ensino-aprendizado. Sugere-se ações de promoção à saúde, por parte da instituição estudada, com o objetivo de prevenir agravos emocionais e distúrbios psiquiátricos como ansiedade e depressão.

## REFERÊNCIAS

ASSIS, C.L. et al. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do país. **Advances in Health Psychology**. v. 21, n. 1, p. 23-28, jan./jun., 2013.

CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paul Enferm**, v. 30, n. 2, p. 190-6, 2017.

CRUZ, M.Z; JÚNIOR, A.P. Corpo, mente e emoções: referenciais teóricos da psicossomática. **Rev Simbio- logias**. v. 4, n.6, dez/2011.

GIRARDI, J.F; BORGES, L.M. Dimensões do sofrimento psíquico em estudantes universitários estrangeiros. **Psico**. v. 48, n. 4, p. 256-263, 2017.

LIMA, L. R. et al. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 40 (4), p. 678-684. 2016.

LILLA, M. et al. Estresse em estudantes do quarto ano de graduação expostos à realização do trabalho de conclusão de curso. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v. 21 (4), p. 307- 312. 2017.

LAMEU, J.N. et al. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psicologia da Educação**. v. 42, p. 13-22, 2016.

PIRAJÁ, G.A. et al. Auto avaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**. v. 18, n. 6, p. 740-749, nov. / 2013.

PELEIAS, Ivam Ricardo et al. A síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis de IES Privadas: pesquisa na cidade de São Paulo. **Revista de Educação e Pesquisa em Contabilidade**, v. 11, n. 1, p. 30-51, 2017.

PRETO, V.A et al. Estresse e características sociodemográficas em universitários de enfermagem. **Rev enferm UFPE on line**. v. 12 (3) p. 701-7, 2018.

PAGLIARONE, A.C; SFORCIN; J.N. Estresse: revisão sobre seus efeitos no sistema imunológico. **Biosaúde**. v. 11 (1) p. 57-90, jan. /jun., 2009.

ROVIDA, T.A.S. et al. Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em Odontologia. **Revista da ABENO**. v. 15, n. 3, p. 26-34, 2015.

SILVA, J.A; MARRA, A.V. Estresse em estudantes de administração: um estudo na Universidade Federal de Viçosa. **Revista de administração da UEG**. v. 8, (3), p. set. /dez. 2017.

SANTOS, F.S. et al. Estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 41 (2), p.194-200, 2017.

