

DOI: 10.46943/IX.CONEDU.2023.GT01.046

FATORES ESTRESSORES EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM CONVITE PARA REPENSAR A PRÁTICA DOCENTE

SAULO PFEFFER GEBER

Psicólogo, mestre e doutor em educação pela Universidade Federal de Minas Gerais. Professor do curso de psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Paraná, saulo.geber@pucpr.br.

RESUMO

Objetivou-se no presente trabalho investigar os fatores estressores vivenciados por estudantes universitários, bem como identificar o perfil sociodemográfico desses estudantes, verificar quais atividades universitárias são geradoras e/ou potencializadoras de estresse e compreender a percepção dos alunos em relação aos fatores estressores gerados pelas atribuições universitárias. Para a construção da pesquisa foi desenvolvida uma análise de metodologia qualitativa, onde 52 estudantes foram entrevistados a partir de um roteiro semiestruturado. As falas dos estudantes foram utilizadas para interpretação dos resultados e representam a percepção deles em relação ao contexto acadêmico. No processo de análise, pôde-se constatar a importância das seguintes categorias: Tipos de manifestação do estresse, como as relações interpessoais podem influenciar a experiência estressora em relação ao contexto acadêmico e as maneiras de aliviar o estresse. A partir dessas categorias observou-se que os estudantes vivenciam uma série de sintomas físicos, emocionais e psicológicos quando estão estressados em relação ao contexto universitário, foi possível constatar que ao experimentar esses sintomas eles acabam por prejudicar seu desempenho acadêmico, gerando ansiedade também. Outras variáveis puderam ser relacionadas com o estresse acadêmico, como é o caso das relações interpessoais, afetando de maneira positiva ou negativa dependendo da qualidade desses vínculos, assim como realizar atividades físicas ou fazer uso de bebidas alcoólicas para amenizar o estresse. O estudo demonstra a importância do tema da saúde mental dos discentes no cotidiano do ensino superior. Se em outros momentos, os docentes não levavam em consideração aspectos pessoais de

seus alunos para a formulação de suas práticas docentes, reconhece-se no contexto atual, a necessidade de entender os educandos em sua totalidade durante a jornada acadêmica.

Palavras-chave: Estresse, Estudantes Universitários, Saúde Mental, Prática Docente.

INTRODUÇÃO

Entende-se estresse como um experimento de tensão, irritação onde o organismo reage a componentes físicos ou psicológicos quando há uma situação que provoque medo, excitação ou confusão (TORQUATO et al., 2015). Sobre este tema, Stacciarini et al. (2001) afirmam que o estresse é um processo psicológico e a forma como os eventos estressantes são apreendidos são afetados por variáveis cognitivas, pois não é o indivíduo e nem a situação que a definem, mas a percepção resultante. Molina (apud MONTEIRO et al., 2007) define estresse como uma mudança no comportamento físico e emocional do sujeito como resposta a uma situação que gera tensão aguda ou crônica e que exige do indivíduo certas adaptações físicas e psicológicas.

A partir dos autores citados, reconhece-se que existe uma produção acadêmica significativa sobre o tema do estresse, mas pouco foi abordado em relação à especificidade desse fenômeno por estudantes universitários. Torquato et al. (2015) mencionam que apenas recentemente começou-se a investigação sobre “o modo de viver” de estudantes universitários brasileiros.

No decorrer dos anos acadêmicos, vários são os fatores que podem desencadear uma modificação prejudicial no desempenho, como o declínio da memória, perda do sono, nervosismo, ansiedade do estudante. Esses fatores englobam: vícios, cobrança de professores, hábitos individuais e responsabilidades que o aluno cumpre e isso acaba por afetar a capacidade de raciocínio, memorização e interesse do jovem em relação ao processo evolutivo da aprendizagem (TORQUATO et al., 2015).

Nos estudos conduzidos por Shah et al. (2010), foi revelado uma relação significativa entre eventos estressores acadêmicos e o surgimento de quadros de ansiedade e depressão. Algumas ocorrências foram consideradas pelos participantes destes estudos como potencialmente estressantes, sendo elas: volume de temas de estudo, complexidade da matéria, frequência de avaliações, preocupação quanto ao futuro e desempenho acadêmico e alta expectativa parental.

Essas questões deixam evidente o impacto das situações acadêmicas potencialmente estressantes na saúde mental de universitários, reforçando a necessidade da investigação de como se dá a percepção dos eventos estressores, bem como quais seriam as alternativas ou estratégias de manejo em face destes eventos entre estudantes universitários.

Da mesma forma, Furtado et al. (2003) encontraram fatores estressores como a insegurança, baixa autoestima, ansiedade, transtornos psicológicos e outros em 65,2% dos estudantes de medicina. Sendo a falta de tempo para diversão e a cobrança de professores os mais citados. Também foi constatada prevalência do estresse em mulheres e habilidades individuais sociais como empatia e responsabilidade alteradores do resultado.

Assim, comumente surgem doenças nesses indivíduos tanto em nível psicológico quanto físico. Doenças que permanecem ocultas podem se manifestar nesta etapa, tais como: úlceras, hipertensão arterial, problemas dermatológicos, herpes, piora das doenças autoimunes, redução da qualidade e quantidade de sono. No âmbito cognitivo e emocional são observados sintomas como cansaço mental, dificuldade de concentração e atenção, apatia e indiferença emocional. A produtividade e a criatividade ficam prejudicadas, crises de ansiedade e depressão se apresentam, a libido fica reduzida afetando consideravelmente a qualidade de vida do indivíduo (PINHO, 2010).

Bonifácio et. al. (2011) destacam que as exigências e demandas da rotina universitária deixam explícito que o aluno, desde o início, deve apresentar recursos cognitivos e emocionais complexos para exercer as tarefas desse ambiente. Levando-se em conta o impacto desta experiência na saúde física e psicológica, alguns estudiosos vêm investigando a temática do estresse entre universitários em diferentes culturas, reforçando a relevância de um debate amplo na comunidade científica.

Considerando os assuntos envolvidos é de suma importância considerar a vulnerabilidade do indivíduo e seu repertório de enfrentamento para com estes eventos, pois irão determinar como ele reagirá aos eventos estressores (LIPP, 2003).

A partir das questões acima levantadas, viu-se a importância de uma investigação da percepção dos estudantes acerca dos eventos estressores no contexto universitário. Para tanto, foi investigado como os estudantes vivenciam o estresse, contemplando os cursos das Escolas de Ciências da Vida e Escola de Medicina, de uma universidade privada de Curitiba - Paraná.

Dessa maneira foram levantados os seguintes questionamentos: como a rotina na universidade afeta os estudantes? quais são as atividades percebidas como geradoras de estresse? e qual a percepção dos estudantes sobre esses aspectos?

METODOLOGIA

Participaram do estudo 52 acadêmicos matriculados entre os cursos de agronomia, biotecnologia, ciências biológicas, educação física, enfermagem, engenharia florestal, farmácia, medicina, medicina veterinária, nutrição, odontologia, psicologia e tecnologia em gastronomia.

Para responder aos questionamentos levantados, foi estabelecido como universo empírico dessa pesquisa estudantes universitários, matriculados em uma universidade privada, graduandos da área da saúde, cursando primeira graduação. Como critério de exclusão alunos transferidos de outras instituições ou intercambistas.

INSTRUMENTOS

Após a aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa – CEP e autorização da Instituição, na qual foram realizadas as entrevistas, o modelo de entrevista semiestruturado foi revisado e reelaborado contendo 2 partes. A pesquisa realiza uma análise quantitativa e qualitativa a partir dos dados levantados pelos questionários.

A primeira, com 27 questões objetivas, contemplou idade, gênero, estado civil, moradia, religião, tempo gasto para se deslocar na realização das atividades diárias e renda aproximada. Há também outras questões como o curso do estudante, turno, sobre trabalho/estágio, atividades acadêmicas, vinculação com programas sociais e etc.

Por fim, o conjunto de questões abertas, formado por 7 perguntas abertas, buscou investigar através de escalas o sobre desempenho acadêmico, participação em atividades da universidade, influência das atividades da universidade no nível de estresse, dificuldades encontradas em aspectos que englobam a rotina na universidade e importância da universidade na vida do indivíduo.

PROCEDIMENTOS

Como primeira atividade de pesquisa, iniciou-se o processo de aprovação no comitê de ética. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE foi elaborado previamente, esclarecendo os objetivos e métodos da pesquisa, bem como os benefícios e riscos da participação da mesma. Os documentos foram preenchidos

e enviados na data 19/09/2017 sendo aprovados na data 02/10/2017 com o parecer final de aprovação 77031617.3.0000.0020.

Após a entrevista, os dados quantitativos foram analisados com auxílio do site Qualtrics para correlação dos dados de acordo com parâmetros pré-estabelecidos. Os dados qualitativos foram analisados a partir da estratégia de análise de conteúdo (MINAYO, 2007). O autor aponta como finalidade dessa etapa da pesquisa a compreensão dos dados coletados, o que pode possibilitar ou não a elaboração de respostas para as questões formuladas e resultar na ampliação do conhecimento do assunto pesquisado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados estão divididos em duas categorias, a primeira se baseia nos dados demográficos dos alunos e a segunda em indicativos de estresse.

Na análise da primeira categoria do estudo, participaram do estudo 52 acadêmicos matriculados entre os cursos de agronomia, biotecnologia, ciências biológicas, educação física, enfermagem, engenharia florestal, farmácia, medicina, medicina veterinária, nutrição, odontologia, psicologia e tecnologia em gastronomia.

Na amostra estudada, verificou-se predomínio do gênero feminino, representadas por 63,46% das estudantes, seguido pelo gênero masculino, sendo 36,54%. Sobre o perfil etário encontrado na pesquisa, a média foi de 21,2 anos, enquanto a variação de idade foi de 18 a 28 anos.

Ainda a respeito da questão demográfica, observou-se o estado civil desses estudantes como majoritariamente solteiros sendo 98,08% e 1,92% casados. A respeito da condição de moradia desses estudantes, 80,77% moram com os pais ou familiares, 13,46% moram sozinhos e 5,77% moram com amigos ou cônjuges. Esse dado pode ser corroborado pelo fato de 78,08% dos entrevistados não terem mudado de cidade para se graduar e 26,92% sim, como reflexo de não terem precisado se mudar de outro local, residem morando com os pais ou familiares.

A relação de estudo e trabalho desses estudantes remete aos seus níveis socioeconômicos e 65% não trabalha e 35% varia entre estágios, trabalhos formais ou autônomos. Dentre estes alunos que exercem algum tipo de atividade laboral, 55,56% dedicam de 1 a 30 horas semanais e 44,44% mais de 30 horas.

Em um segundo momento, os alunos foram questionados por meio de questões abertas sobre as situações citadas pelos entrevistados como geradoras de

estresse e todos (100%) relataram as atividades acadêmicas como estressantes. Essas constatações também foram observadas nos discursos, quando os estudantes relataram trabalhos em grupo, provas e cobranças das disciplinas como situações agravadores de estresse. Nas questões fechadas, as condições referentes ao ambiente universitário que mais interferem de forma estressante são preocupações em relação ao futuro, trabalhos em grupo, mercado de trabalho e as matérias do curso. Ainda, sono/descanso, tempo para estudar e segurança foram observados nas respostas dos alunos.

Dentre os sintomas decorrentes do estresse que são ou já foram vivenciados pelos estudantes, o mais citado foi ansiedade (17,25%), seguido de falta de concentração mental (14,44%) e em seguida intranquilidade (13,73%). Pode também ser observados sintomas como irritabilidade intensa, cansaço, esgotamento, tensão muscular e sintomas somáticos.

A respeito do número de participantes, Picanço (2016) vai afirmar que o gênero feminino ocupa um maior espaço na universidade, em torno de 58% dos estudantes, enquanto que o gênero masculino também tem aumentado, mas não tão significativamente.

Os dados encontrados sobre a faixa etária dos estudantes corroboram os achados de Picanço (2016) de que o perfil de idade de quem ingressa na universidade têm aumentado ao decorrer dos anos, onde a média dos estudantes é de até 24 anos. Mesmo assim, cada vez encontramos mais jovens acima dessa idade, como resultado de um processo que têm permitido a oportunidade de ingresso para quem não conseguiu fazer uma graduação quando era mais jovem.

A respeito do estado civil dos alunos, o dado foi encontrado por outros autores que estudam a juventude que está na universidade, o que demonstrou que o perfil universitário tende a ser de solteiros, provavelmente pela idade média de união matrimonial estar aumentando ao longo dos anos e talvez seja maior ainda para quem está na graduação (Lameu, et al, 2016 e Moreira, 2013).

Um fator que se relaciona com a possibilidade de morar em determinado local e com quem se morar é a distribuição de renda. De acordo com (Dwyer et al, 2016), as diferenças de perfil de escolaridade se encontram intimamente relacionadas com os níveis de renda familiar. Famílias com renda familiar per capita inferior a um salário mínimo (R\$ 937,00), que corresponde em torno de 60% dos jovens brasileiros, torna as perspectivas de atingir o ensino superior bem dificultosa. Ao contrário, jovens com a renda familiar de três salários mínimos ou mais per capita

têm mostrado um percentual mais alto de acesso e permanência no ensino superior, demonstrando que o nível socioeconômico é um fator altamente relacionado com o sucesso escolar do jovem. Paralelamente, muitos jovens têm que conseguir alguma outra fonte de renda para conseguirem se manter dentro do ensino superior.

Devemos refletir sobre a realidade que cada vez mais tem se mostrado, que é a recorrência desses alunos que estudam e trabalham paralelamente, embora não seja uma amostra expressiva para ser significativa de generalização. Teixeira e Silva (2008) relatam que o sucesso e o fracasso do jovem são constituídos pelo valor dos certificados escolares no mercado de trabalho, bem como, o capital social gerado pela rede de contatos do sujeito. Dessa forma, os valores apreciados por determinada classe social somado com outros fatores determinam como o sujeito vai entrar e se manter no mundo do trabalho de forma positiva ou não.

Sobre esse tema, a condição de atividade laboral e estudos somados têm se mostrado como uma variável que gera alto nível de estresse (TORQUATO et al., 2010; OLIVEIRA et al, 2015). Esses autores mostram que essa dupla jornada (trabalho/estudo) pode ser entendida como ocasionadora de estresse, colocando esses indivíduos a exposição de poucas horas de sono e problemas de saúde, por exemplo.

Outras situações citadas pelos entrevistados e pela literatura como geradoras de estresse são as atividades acadêmicas. Os alunos foram questionados por meio de questões abertas e todos (100%) as relataram como estressantes. Essas constatações também foram observadas quando os estudantes relataram trabalhos em grupo, provas e cobranças das disciplinas como agravadores. Nas questões fechadas, as condições referentes ao ambiente universitário que mais interferem de forma estressante são preocupações em relação ao futuro, trabalhos em grupo, mercado de trabalho e as matérias do curso foram apontadas.

Altos índices de estresse também foram encontrados por (MONDARDO e PEDON, 2005; ASSIS et al, 2013; BORINE et al, 2015; ALFREDO et al, 2016; SILVA et al, 2016) e esses autores relataram que os índices elevados se encontram relacionados com condições como o trabalho, exigências do curso e sobrecargas de atividades. Esses resultados podem ser indicativos da necessidade de políticas ou programas dentro do espaço da universidade para lidar com esses sintomas que se encontram tão expressivos na população universitária.

Ainda a respeito do estresse, exposições aos altos níveis são causadores de dificuldades frente aos hábitos diários, gerando sintomas físicos além dos

emocionais. Assim, sono/descanso, tempo para estudar e segurança foram observados nas respostas dos alunos. Dentre os sintomas decorrentes do estresse que são ou já foram vivenciados pelos estudantes, o mais citado foi ansiedade, seguido de falta de concentração mental e em seguida intranquilidade.

Os autores Bonifácio et al (2011) e Chaves et al (2016) encontraram dados semelhantes em seus estudos em duas universidades de São Paulo, em que estudantes relataram sobrecarga pelas atividades acadêmicas, revelando sintomas autopercebidos como ansiedade, cansaço físico, sensação de esgotamento mental, alteração do sono, irritação, desânimo, sudorese, entre outros, sendo estes todos sinalizadores de estresse (LIPP, 2003).

Assim, faz-se necessário refletir em como as atividades estão sendo percebidas pelos alunos e pensar em formas de tornar a vivência acadêmica menos sobrecarregada, melhorando a permanência desses estudantes. Barnett e Cooper citados por Bonifácio et al (2011) mostram as consequências da privação do sono no desempenho cognitivo, na modulação do humor e nas funções autonômicas e eletrofisiológicas. Pensando nisso, vemos que o sono/descanso que aparece em evidência nos alunos pode ser o gerador de todos os outros sintomas como a falta de concentração mental, intranquilidade e a ansiedade. Como resultado, vemos que a ansiedade e o estresse alteram de forma incisiva as aquisições de memórias (IZQUIERDO, 2002).

A partir disso, as formas de enfrentamento representam o conjunto de estratégias encontradas pelos alunos para lidar com as demandas excessivas e situações que geram o estresse, bem como, o dano gerado por ele, sendo denominadas de também como coping (SANTOS, 2016). Neste estudo, os estudantes expuseram acompanhamento psicoterapêutico, prática de esportes, saída nos finais de semana com amigos, assistir filmes, séries, meditação, entre outros, como suas formas de enfrentar essas condições de sobrecarga.

De forma a concluir a discussão, reflete-se sobre alguns movimentos de entrada no ensino superior onde se faz possível perceber que existe uma alta importância da universidade na vida pessoal dos estudantes, visto que foram relatados que 81% a consideram muito importante e 19% importante, não existindo nenhum relato contra essa afirmação. Percebe-se uma importância que as famílias reconhecem quando seus familiares ingressam na vida acadêmica, movendo um círculo de relações extrapessoais que reconhecem o valor social da graduação (Bakhtin apud CÔCO et al, 2013).

VIVÊNCIAS E DIFERENTES MANIFESTAÇÕES DO ESTRESSE

Ao relatar as vivências estressoras os alunos contaram que sentem esse fenômeno de forma física e emocional, eles trouxeram questões como ansiedade e outros sentimentos que são percebidos como negativos, como pode ser observado a partir da fala de um aluno “Tenho muita dor de cabeça, não consigo comer direito e dormir direito”. Outro aluno também trouxe sobre esse aspecto “Eu acabo tendo ansiedade e tenho dor no peito, me sinto incapaz, sinto raiva”.

Também apareceram questões como desinteresse e desânimo e outras formas de somatização no corpo, como tensão muscular, gastrite, dificuldade para descansar, dores de cabeça e vontade de chorar. As autoras De Faria et. al. (2012) reforçam esses aspectos e afirmam que há diferença na manifestação dos sintomas, para algumas pessoas podem prevalecer os sintomas físicos e para outras os psicológicos, e para a grande maioria das pessoas ambos podem estar presentes.

Um segundo tema foi analisar um conjunto de aspectos referentes ao desempenho acadêmico, buscando investigar se o estresse poderia ou não interferir nesse aspecto de acordo com a percepção destes. Sendo assim, foi possível destacar nas respostas questões como cansaço, concentração e nervosismo como fatores que prejudicam o desempenho dentro da universidade.

Ao ser questionada sobre o estresse interferir no desempenho acadêmico, uma aluna respondeu “Eu acho que sim, por exemplo se eu vou cansada eu não tenho o mesmo desempenho que teria se estivesse descansada, o nervosismo também prejudica, na hora da prova dá aqueles brancos, quando tenho prova e acordo cinco horas da manhã pra estudar mais e acabo dormindo muito menos”. Outra aluna contou “Sim, eu acredito que a ansiedade afeta, o fato de não conseguir dormir à noite atrapalha, não conseguir descansar, sentir nervosismo grande parte do tempo, pela questão da cobrança”.

Alguns alunos também contaram que se sentem insuficientes, por acharem que não vão conseguir realizar todas as atividades exigidas pelo curso e como consequência acabam diminuindo o modo como se concentram para realizar as tarefas acadêmicas. Um seguinte ponto levantado foi a questão de a ansiedade afetar o sono, sentir nervosismo a maior parte do tempo acaba prejudicando o descanso, isso também foi relacionado com a questão de se sentirem pressionados em relação à demanda universitária.

Ao se sentirem prejudicados pelo estresse em relação ao desempenho acadêmico, como aparece nas falas citadas anteriormente, alguns autores reforçam essa característica do prejuízo cognitivo excessivo e além das reações emocionais a literatura aponta que há um prejuízo cognitivo substancial ao enfrentarem o estresse. A concentração e a organização lógica ficam afetados e as pessoas sentem dificuldade para realizar essas funções, pois ficam distraídas mais facilmente e como consequência seu desempenho nas atividades mais complexas possuem a tendência de piorar (ATKINSON, 2001). Para Wallau apud De Campos et. al. (2016, p. 3) respostas a determinados agentes estressores podem causar vários fenômenos, entre eles: o cansaço, esgotamento, úlceras e perda de sono, entre outros aspectos sintomáticos.

Ao observar as diferentes formas de manifestação do fenômeno estresse nos estudantes universitários é possível verificar que os sintomas físicos, emocionais e comportamentais são classificados como possíveis efeitos do estresse como a autora Fontana (1991, p.15-17) os categoriza:

- Cognitivos, englobando o decréscimo da concentração e atenção, da memória e aumento do índice de erros.
- Emocionais, que são o aumento das tensões físicas e psicológicas, como mudança nos traços de personalidade, enfraquecimento das restrições de ordem moral e emocional, aparecimento de sintomas depressivos, sensação de desamparo e diminuição da autoestima.
- Comportamentais, contemplando a diminuição de interesses e entusiasmo, diminuição dos níveis de energia, alteração no sono, entre outros.

Dentro desse contexto é possível correlacionar que o meio acadêmico implica em exigências tanto externas quanto internas, os estudantes lidam com uma série de atividades que podem causar o estresse, dentro âmbito social, familiar e pessoal, assim como suas próprias questões internas, sensações fisiológicas, psicológicas e emocionais. Essas variáveis andam conjuntamente, pois todas as regiões do corpo são influenciadas pela mente de um indivíduo e vice-versa, exercendo consequências no bem-estar e na saúde (FONTANA, 1991).

ATIVIDADES CONSIDERADAS ESTRESSANTES PELOS ESTUDANTES

Algumas atividades são consideradas estressantes pelos alunos, ao relatarem sobre isso a grande maioria listou tarefas que são realizadas em grupo, como é possível verificar na fala da aluna “Normalmente o que mais estressa é realizar trabalho em grupo, porque acabamos nos estressando entre si, por não ter tempo pra realizar, já temos muitas coisas pra fazer” e de outro aluno que disse “uma das atividades que mais estressa é trabalho em grupo, nunca dá certo, sempre acontece algum problema, depender dos outros, tem muitos trabalhos em grupo, ensaiar para apresentar, responsabilidade de ir bem porque os outros também dependem do seu desempenho.”

Os alunos comentaram também que enfrentam dificuldades para realizar trabalho em grupo pela questão da organização em relação ao tempo comum com os outros integrantes para realizar essa atividade, relatando dificuldades também na questão da comunicação entre eles sobre o trabalho.

A questão específica sobre trabalhos em grupo não aparece na literatura como uma atividade geradora de estresse. Contudo, as autoras Shah et. al. (2010) citam em sua pesquisa que as atividades consideradas, pelos participantes do estudo, como potencialmente estressantes, foram: volume de temas de estudo, complexidade da matéria, frequência de avaliações e desempenho acadêmico. As falas dos alunos apontam que trabalho em grupo é uma atividade que exige uma série de requisitos como tempo e organização, aparecendo também como uma atividade frequente, aspectos que são descritos pelas autoras.

Ao ingressar na Universidade existem algumas competências a serem desenvolvidas pelos estudantes, uma delas é o relacionamento interpessoal, pois a execução de uma profissão exige que as pessoas saibam como trabalhar em grupo, isso inclui solucionar problemas em equipe, cooperação e a relação das pessoas entre si, já que o trabalho se configura como um evento social. Como em vários relatos a execução de trabalho em grupo foi listada como uma atividade promotora de estresse, é possível levantar a questão da necessidade de estratégias dentro da universidade que poderiam possibilitar a mediação de trabalhos em grupo, assim como a conscientização e a importância dessa tarefa.

Outra atividade comentada pelos alunos como estressante foram as provas, um aluno relatou “semana de prova é muito exaustiva e normalmente não se

consegue absorver o conteúdo, apenas decorar”, outro aluno do curso de medicina relatou “alguns trabalhos estressam por ser trabalho em grupo, questão de prova, falta de tempo, acabo matando aula pra estudar”.

Ao citarem as provas como uma atividade estressora, os alunos relatam que, além de sentirem-se ansiosos ou nervosos para realizarem a prova, alguns também pontuaram que não percebem esse método eficiente, pois muitas vezes não atinge o objetivo, que seria avaliar o conhecimento do aluno.

Levando em consideração as posições de grande parte dos alunos e suas percepções sobre provas e trabalhos em grupos como métodos avaliativos, resalta-se a transição da universidade diante dessas atividades, por isso supõe-se também uma dificuldade adaptativa por parte dos estudantes.

FORMAS DE ALIVIAR O ESTRESSE

Nas entrevistas os alunos contaram o que faziam para se acalmar, quais atividades auxiliavam o bem-estar psíquico, físico e social destes, a maioria deles descreveu atividades como ir à academia ou praticar atividades físicas, sair com os amigos, assistir filmes, ver séries, sair para beber, dormir, entre outros.

Grande parte dos estudantes destacou que não são todos os finais de semana que conseguem praticar atividades de lazer, alguns também precisam se dedicar a atividades acadêmicas nesses dias, como destacou uma aluna “Quando tinha mais matérias eu ficava mais trancada em casa, sempre deixava os finais de semana pra estudar, fazia PIBIC e ficava até as 19h na universidade, só conseguia estudar nos finais de semana”.

Uma aluna relatou “Eu durmo, final de semana eu tenho aula sábado também, alguns finais de semana eu acabo saindo com amigos”. Outros estudantes contaram que além de realizarem atividades de lazer, também fazem uso de bebidas alcoólicas para se acalmar, como aparece nas falas “Eu saio com amigos, bebo, faço atividade física, vejo filmes, todo final de semana tento fazer essas coisas, isso me ajuda”, “Normalmente eu saio para passear, tomar café, qualquer atividade de lazer, eu saio pra beber também, faz parte”. Alguns estudos universitários relatam que jovens frequentam ambientes onde a bebida alcoólica é muito utilizada, sendo esta também, normalmente, acessível e barata. Os motivos da procura por substâncias psicoativas, em primeiro uso, estavam relacionados com a busca pela diversão

ou prazer, mas como motivo para manter o consumo eram para quebrar a rotina, curtir os efeitos e para reduzir estresse e ansiedade. (CHIAPETTI, 2006)

VARIÁVEIS QUE INFLUENCIAM A EXPERIÊNCIA DO ESTRESSE

Além dessas questões os alunos trouxeram aspectos que eles percebem como promotores da piora do estado mental associado ao contexto de atividades acadêmicas. Dentro desse tópico foi possível destacar assuntos como estados de ansiedade e depressão que eles mesmos percebem em outros alunos, questões financeiras e os relacionamentos envolvendo familiares e professores.

Um aluno comentou sobre ter amigos que possuem depressão por conta da universidade e complementou “eles não sabem se é isso que querem para o futuro, se estão fazendo o curso certo, o fato de ter que pagar a universidade também pesa nesse quesito, imagina pagar mensalmente e depois não ser o que você quer, jogou fora o dinheiro.”

Alguns alunos enfatizaram a questão sobre a relação com os professores afetar a experiência em sala de aula, a aluna de psicologia comentou “Eu acho que sim, a relação dos professores com os alunos afeta bastante, no nosso curso isso não é um problema, mas eu vejo com colegas de outros cursos professores que não acolhem e até humilham alunos, a maneira de cobrar.”

Apareceram respostas mencionando o relacionamento com os professores como é possível observar nas falas “Acho que sim e depende do contexto, a relação com os professores pode ajudar nisso”. Outro estudante contou “Os professores não dão muito suporte, não são muito presentes, alguns não são compreensíveis.”

Dentro das respostas também foi possível perceber a questão da família como fator importante, ou seja, que influencia a saúde mental, como aparece na fala do estudante “Eu acho que várias questões que acontecem na universidade afetam as pessoas e a saúde mental delas, é muita coisa ao mesmo tempo, pressão da universidade, da família, a cobrança”.

Outros alunos complementaram sobre assuntos referentes à família, contando “A minha família percebe quando estou muito cansada e reconhecem que me dedico muito, então eles acabam me ajudando nisso”, uma aluna comentou “Eles acham que eu sou muito dedicado, mas eu não acho isso, acho que poderia me dedicar mais.” E por fim um aluno contou “Minha família fala que eu estudo muito, que não saio de casa, que preciso descansar.”

Alguns alunos tiveram que vir de outra cidade para fazer uma graduação e por isso moram sozinhos, dentro desse grupo foi possível observar que a família também atua como um fator importante, trouxeram a questão sobre sentirem falta dos pais e sentirem-se sozinhos, sendo mais difícil lidar com a demanda universitária dessa forma, e ter além das atividades acadêmicas muitas outras responsabilidades a serem cumpridas, podendo aumentar o cansaço e o estresse desses estudantes.

Autores como Guimarães et. al. (2004) destacam que um bom desenvolvimento necessita que as pessoas se sintam amadas e em constante contato interpessoal, dessa forma é preciso uma base segura que sustentaria os momentos difíceis que todas as pessoas estão vulneráveis a enfrentar. Os estudos nessa área enfatizam a figura dos pais como pessoas que oferecem esse suporte, bem como é possível evidenciar que a figura do professor promove em sala de aula um contexto de relação segura.

Dentro dos relatos trazidos pelos alunos e relacionando com a literatura encontrada dentro desse tema é possível notar que as formas de interação que ocorrem entre uma pessoa e o meio é de suma importância e que a mesma variável pode servir como um atenuante de algum fator negativo ou servir como um fator que aumentará a experiência do estresse, dependendo do contexto como é o caso dos professores e familiares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do presente trabalho foi possível compreender as vivências dos estudantes em relação ao contexto universitário e discutir quais são as atividades que eles consideram mais estressantes e seus motivos, bem como a forma que esse estresse é vivenciado e o que eles fazem para amenizar essa sensação.

Essas questões também aparecem em outros estudos realizados sobre estresse, o que evidencia o fenômeno como uma reação que engloba as dimensões: física, emocional e psicológica. Dentro do contexto acadêmico algumas categorias se repetem nesses estudos, como as atividades causadoras de estresse, como é o caso das provas, por exemplo, e os sintomas, como dores no corpo em diferentes regiões, falta de sono, cansaço físico e emocional, ansiedade e nervosismo. Alguns agravantes foram os trabalhos em grupo, provas e cobranças das disciplinas, outras condições que interferem de forma estressante são preocupações em relação ao futuro, sobre o mercado de trabalho e as matérias do curso. Ainda assim, algumas

formas de enfrentamento encontradas por esses alunos são acompanhamento psicoterapêutico, prática de esportes, entre outros. Contudo, foram relatados percepções de muita importância da universidade na vida individual.

Este estudo faz parte de uma série de pesquisas, desenvolvidas nos últimos anos, que buscam compreender a vivência estudantil no ensino superior. No passado, pouco se pesquisou sobre a saúde mental dos estudantes universitários. Em consequência, raramente docentes pensam sobre a saúde de seus estudantes quando formulam suas práticas educativas. A partir dos dados de pesquisa aqui apresentados, reconhece-se a importância dos professores terem consciência dos eventuais impactos do ensino superior na saúde de seus estudantes. Certamente, é possível repensar o cotidiano acadêmico das universidades, levando em consideração como os estudantes vivenciam suas jornadas e como essas podem ser reiventadas para que sejam conduzidas de uma forma mais acolhedora e cuidadosa. Espera-se que estudos como esse, possam contribuir para uma melhor reflexão sobre saúde mental no contexto universitário e consequentemente mudar práticas educativas que tem contribuído para o sofrimento psíquico de estudantes universitários.

Uma limitação deste estudo foi o número de entrevistas realizadas, dificultando as possibilidades de generalização dos dados observados. Apesar disso, muitas considerações e aprofundamentos podem ser feitos futuramente a partir das reflexões desse estudo.

Por fim, este é um tema de necessidade de debates e reflexões em diversas instâncias da sociedade. Esta pesquisa pode contribuir para a construção de conhecimento sobre esse fenômeno social e também para colaborar com as discussões já existentes sobre o tema.

REFERÊNCIAS

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

BONIFÁCIO, S. de P. et al. **Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 7, n. 1, p. 15-20, 2011.

CARUANA, A.; Martínez, E. R.; Reig, A. & Merino, J. **Evaluación del estrés en estudiantes de medicina**. Ansiedad y estrés, 5 (1), 79-97, 1999.

CHIAPETTI, N; SERBENA C. A. **Uso de Álcool, Tabaco e Drogas por Estudantes da Área de Saúde de uma Universidade de Curitiba**. PsicolReflexCrit; 20(2):303-13, 2006.

DE CAMPOS, Elaine Aparecida Regiani et al. Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública. **Revista Gestão & Conexões**, v. 5, n. 1, p. 121-140, 2016.

FARIA, Rafaela Roman de; WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj; TON, Cláudia Tucunduva. **O estresse entre vestibulandos e suas relações com a família e a escolha profissional**. Psicologia argumento, v. 30, n. 68, p. 43-52, 2012.

FONTANA, David. Estresse: **Faça dele um aliado e exercite a autodefesa**. São Paulo: Saraiva, 1991.

FURTADO, E. S. et al. **Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro**. Interação em Psicologia, vol. 7, 2003.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

GUIMARÃES, Sueli et al. **O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação**. Psicologia: reflexão e crítica, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 10 ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. 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.

NETO, O. C. O trabalho de campo como descoberta e criação. In: Minayo, Maria Cecília de Souza. (Org.). **Pesquisa social: Teoria, método e criatividade**. 22ed. Petrópolis, Vozes, v.,p.51-66, 2003.

RANGÉ, B. Influências das cognições na vulnerabilidade ao stress. In M.E.N., 2003.

PALLAVICINI, G. et al. Estrés em estudantes de medicina de la Universidad Católica de Chile. **Rev. psiquiatr. clín.(Santiago de Chile)**, v. 25, n. 1, p. 23-9, 1988.

PEREIRA, C. de A.; Miranda, L. C. dos S.; Passos, J. P. **O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduados de enfermagem**. Revista Mineira de Enfermagem, v. 14, n. 2, 2010.

PINHO J. R., A. J. Stress e imunidade. In M.E.N. Lipp (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas** (pp. 53-56). São Paulo: Casa do Psicólogo. 204-209, 2010.

RESTREPO, A. R.; Jaramillo, F. R. &Marín, J. C. R. **Estrés enestudiantes de medicina del Instituto de Ciencias de La Salud**.Revista CES Medicina Colombia, 2 (1), 38-43, 1988.

SHAH, M., Hasan, S., Malik, S., &Sreeramareddy, C.T. **Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School**. BMC Medical Educacional, 10,2, 1-8, 2010.

STACCIARINI, Jeanne Marie R.; TRÓCCOLI, Bartholomeu T. **O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 9, n. 2, p. 17-25, 2001.

TORQUATO, J. A. et al. **Avaliação do estresse em estudantes universitários**. InterSciencePlace, v. 1, n. 14, 2015.