



A INFLUÊNCIA DO TRABALHO NO NÍVEL DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

Byanca Eugênia Duarte Silva – Faculdade Santa Maria - byanca_psi@outlook.com

Bruna Eugênia Duarte Silva – Faculdade Santa Maria -

bruninhaeugenia@hotmail.com

José Ellder Araújo de Almeida – FAFIC – ellder_1@hotmail.com

Maria José Nunes Gadelha – Universidade Federal da Paraíba -

nunesgadelha@hotmail.com

Talita Graziela Reis Melo – Faculdade Santa Maria - talitagrazielaacm@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o tema estresse tem sido amplamente estudado devido às mudanças que ocorrem na sociedade, exigindo uma grande capacidade de adaptação e um grande esforço. “Estresse significa experimentar situações que são percebidas como ameaçadoras a nosso bem-estar físico ou psicológico” (ATKINSON, ATKINSON, SMITH & BEM, 2002. P. 509). Segundo Lipp e Novais (2002), a priori o estresse não é uma doença, é uma preparação do organismo para que o mesmo possa lidar com as situações que se apresentam, sendo, uma resposta a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa.

O período acadêmico não é exceção ao estresse, pois esse importante período de transição exige que o universitário vivencie uma série de mudanças e adaptações, as quais podem propiciar o aparecimento de estresse, gerando, muitas vezes, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico (CAMPOS, ROCHA & CAMPOS, 1996). Conforme Eizirik, Kapczinski e Bassols (2001) esta fase comporta tarefas evolutivas fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, responsabilidades, competitividade, o comprometimento com o mundo acadêmico, e posteriormente, com o mundo do trabalho.

A reorganização de seu cotidiano a partir da nova realidade requer desempenho com êxito, concentração e uma rotina de estudos constante, podendo muitas vezes, gerar uma situação de estresse. Além disso, a situação pode ser



ainda mais agravada quando todas essas atividades precisam estar em consonância com o trabalho. Ou seja, os estudantes que trabalham podem enfrentar uma série de insatisfações, acarretando consequências negativas e conseqüentemente estresse. Dessa forma, essa insatisfação profissional poderá ser refletida em outros âmbitos, como na atividade acadêmica (BAPTISTA & CAMPOS, 2000; EVANGELISTA, et al. 2004). O presente trabalho teve como objetivo mapear o nível de estresse apresentado pelos graduandos do curso de Psicologia e seus efeitos consequentes, sejam eles físicos e/ou psíquicos. Além disso, foi realizada uma comparação entre nível de estresse de graduandos que somente estudam e em graduandos que também trabalham.

METODOLOGIA

A população da pesquisa foi composta por 47 graduandos de Psicologia da Faculdade Santa Maria, dos segundos períodos nos turnos diurno e noturno. A coleta foi realizada após aprovação do comitê de ética local sob protocolo de número 444.185. O instrumento utilizado foi O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). O instrumento foi aplicado em sala de aula e sua aplicação foi coletiva e durou de 10 min há 15 minutos. A análise dos dados coletados se deu por meio do programa estatístico SPSS, versão 15 e quantificado por meio do teste Qui-quadrado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As estatísticas descritivas mostraram que amostra de estudantes foi representativa quanto a distribuição do sexo entre os grupos (77,3% mulheres e 22,7% homens), tendo vista a prevalência de estudantes do sexo feminino no curso de Psicologia. Quanto ao turno que os participantes estudavam, verificou-se que G1 54,5% cursavam durante o dia e 45,5% à noite. No G2 9,1% cursavam durante o dia, 90,9% cursavam à noite.

O teste não paramétrico Qui-quadrado revelou diferenças significantes ($X^2 = 10,607149$; $DF=1$; $p < 0,05$) entre a presença de estresse de estudantes que trabalham e não trabalham, com prevalência de 90,9% de estresse em estudantes que trabalham. A presença de estresse foi considerável no G2, ou seja, o grupo de



graduandos que trabalham apresentou um índice de estresse mais elevado em relação aos graduandos que apenas estudam (G1). Apenas 9,1% do G2 não manifestou sintomas estressores. Por outro lado, o G1 apresentou apenas 50% de sintomas de estresse. Como mostra a figura 1.

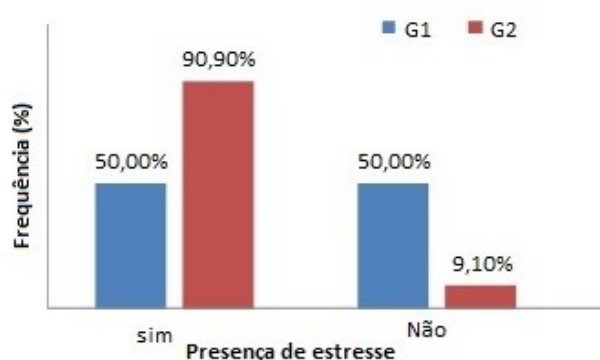


Figura 1. Porcentagem dos grupos quanto a presença de estresse.

Esses confirmam a hipótese de que os estudantes que estudam e trabalham tem um nível maior de estresse em relação aos estudantes que apenas estudam. Neste sentido, Mondardo e Pedon (2005) afirmam que a rotina de estudos contínua e crescente pode se tornar ser algo potencialmente estressor, já que as atividades acadêmicas envolvem um aumento de responsabilidade, ansiedade e competitividade.

Também foram encontradas diferenças significantes ($X^2 = 17,614$; $DF = 2$; $p < 0,05$) quando foi realizada uma associação entre as fases do estresse em estudantes que trabalham e não trabalham. Nesse sentido, observou-se que 50% dos estudantes que não trabalham não manifestaram nenhum sintoma de estresse, enquanto que a outra metade (50%) se encontrava na fase de quase-exaustão. Porém, verificou-se que apenas 9,1% dos estudantes que trabalham não manifestou sintomas de estresse, 22,7% estão na fase de quase-exaustão e 68,2% estão na fase de resistência, como pode ser visto na figura 2.

Esses resultados eram esperados e, segundo Lipp (2005), o individuo que está na fase de resistência tenta lidar com seus agentes estressores a fim de manter



a homeostase interna, porém se esses fatores persistirem em frequência e intensidade, há uma quebra na resistência do indivíduo, o que lhe sujeita a passar para a fase de quase-exaustão.

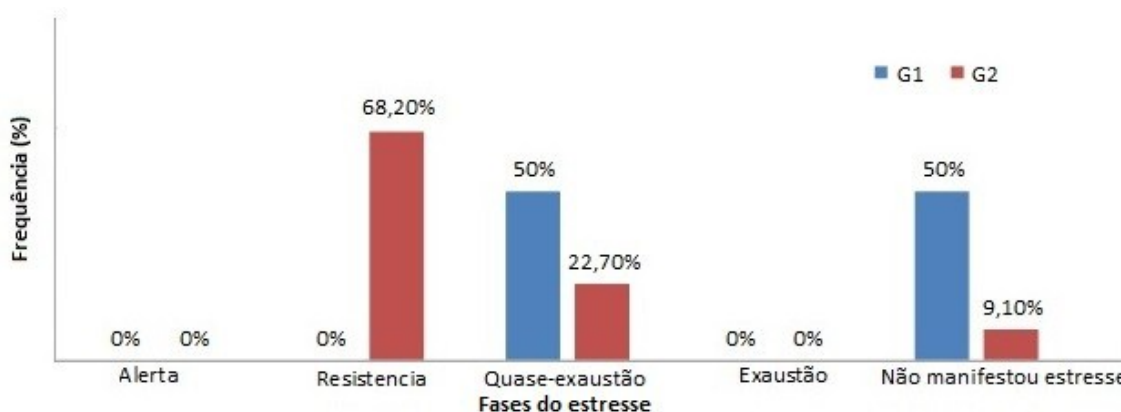


Figura 2. Fases do estresse de acordo com os grupos analisados.

Quanto à predominância de sintomas, verificou-se que os sintomas psicológicos predominaram no G1 com 68,2%. Já o G2 teve prevalência dos sintomas físicos com 72,7%. Essa alta porcentagem (72,7%) quanto a prevalência dos sintomas físicos no G2 é confirmada pelos sintomas que mais se sobressaíram, onde observou-se que 84,4% dos estudantes que trabalham apresentaram sensação de desgaste constante e 71,9% evidenciaram o cansaço excessivo.

CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto é possível verificar que o ambiente acadêmico atrelado ao trabalho, pode propiciar uma probabilidade maior ao estresse já que que o ingresso ao ensino superior exige dos estudantes maiores habilidades, acarretando mudanças subjetivas e emocionais que favorecem o aparecimento do estresse. Neste sentido, os prejuízos acadêmicos podem ser identificados quando ocorrem perdas de memória e o desgaste excessivo e constante, dentre outros sintomas.

Segundo Lipp (2005), algumas atividades simples podem ajudar no enfrentamento do estresse, como a informação sobre a alimentação, relaxamento



muscular, momentos de descanso, respiração profunda, yoga, exercícios físicos, estabilidade emocional, capacidade de resiliência, ter um posicionamento positivo e uma boa qualidade de vida. Sendo assim, uma das formas lidar com essas situações seria através da criação dessas atividades pelas instituições de ensino superior, para que os estudantes pudessem desenvolver estratégias de enfrentamento do estresse com objetivo de melhorar seu desempenho acadêmico e sua qualidade de vida. Porém, vale salientar que se o acadêmico se encontra em uma fase avançada do estresse, onde o mesmo esteja interferindo na sua rotina, é preciso procurar um especialista para cuidar do caso.

Apesar deste estudo ter trazido mais informações acerca da relação dos estudantes que trabalham e níveis de estresse, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas, aumentando-se o tamanho da amostra e com comparações mais precisas, principalmente entre homens e mulheres, visto que a literatura aponta as mulheres como sendo um alvo mais vulnerável ao estresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ATKINSON, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J. (1995). **Introdução à Psicologia de Hilgard**. 13. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.
- BAPTISTA, M. N. e CAMPOS, L. F. L.. **Avaliação longitudinal de sintomas de depressão e estresse em estudantes de psicologia**. 2000. Boletim de Psicologia Volume L, nº 113. CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R. L. Da; CAMPOS, P. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal. **Revista Psicologia Argumento**. Ano XIV, n. 19, nov. 1996.
- EIZIRIK, C. L.; KAPCZINSKI, F.; BASSOLS, A. M. S. O. **Ciclo da Vida Humana: uma perspectiva psicodinâmica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.
- EVANGELISTA, R. A., et al. **Estimação de magnitude do estresse, pelos alunos de graduação, quanto ao cuidado de enfermagem**. 2004. Revista Latino Americana de Enfermagem Novembro-Dezembro.
- LIPP, M.; NOVAES, L. **Estresse: mitos e verdades**. 4. ed. São Paulo: Contexto, 2002.
- LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. Reimp. da 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
- MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. **Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. 2005. Revista de Ciências Humanas, Ano VI, n. 6.