

# **OS REFLEXOS DA SÍNDROME DE ADAPTAÇÃO GERAL SOBRE OS ALUNOS DO CURSO PRÉ-UNIVERSITÁRIO POPULAR NOTURNO DA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE: *um estudo comparativo entre os gêneros***

Fernando Gregório da Silva

*Universidad Nacional de Rosario, Santa Fé –Argentina, e-mail: 2010gregorio@gmail.com*

## **RESUMO**

O presente estudo de caso refere-se aos aspectos do processo educacional que se relacionam com a Síndrome de Adaptação Geral (SAG), manifestados nos alunos do curso Pré-universitário Popular Noturno da Universidade Federal Fluminense (UFF). Pretende esclarecer como os alunos do gênero feminino e masculino lidam com as situações geradoras de estresse, visando demonstrar como os diferentes gêneros reagem no processo de enfrentamento para amenizar os efeitos desgastantes, ocorridos no meio acadêmico, durante essa fase do ensino. Um dos instrumentos de pesquisa utilizado foi uma entrevista realizada com alguns alunos, cujas respostas foram tabuladas e analisadas, por gênero, além de um inventário adaptado, constando de uma ficha de identificação com 44 perguntas e da técnica da observação, *in loco*, realizada por aproximadamente 08 meses. Essas ações permitiram comparar as respostas emitidas pelos alunos dos diferentes gêneros. Identificou-se, ao final da pesquisa, que as alunas apresentam índices mais altos de estresse, se comparados com os alunos, tendo os referidos gêneros reações diferenciadas, quando expostos aos mesmos desafios estressores.

**Palavras-chave:** Síndrome de Adaptação Geral (SAG); Estresse; Curso Pré-universitário Popular Noturno da UFF.

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com Lipp (2000) e Selye (1965), a Síndrome do estresse, ou Síndrome de Adaptação Geral (SAG), é entendida como um conjunto de mudanças físicas, psicológicas e químicas no organismo, desencadeadas pelo cérebro, que causa uma diversidade de respostas à saúde do homem. Socialmente, o homem está inserido em um sistema acumulador de todo tipo de tensão que o torna vulnerável a alterações psicofisiológicas próprias do estado de estresse.

Como em qualquer ambiente profissional, a escola também é um lugar muito estressante, uma vez que os problemas relacionados à educação são complexos e abrangentes, onde aqueles que aí atuam vivem numa rotina de pressões e esgotamento físico e mental, estando, muitas das vezes, propensos a desenvolver o estresse ocupacional. Sejam alunos, coordenadores ou professores.

Lipp (2006) chama a atenção que, como em qualquer outro ambiente, o espaço escolar também é muito estressante. Isso porque os problemas relacionados à educação são complexos, os alunos vivem numa rotina de pressões e esgotamento físico e mental, estando, portanto, propensos a desenvolver o estresse ocupacional.

Em algumas instituições de ensino estabelece-se uma relação heterogênea geradora de tensões entre alunos, alunos e professores, alunos e funcionários, entre todos esses segmentos o diretor e a escola como um todo e a comunidade (LUCCHESI, 2003).

O propósito desta pesquisa está direcionado aos aspectos do processo educacional que se relacionam com a Síndrome do estresse, ou seja, com a Síndrome de Adaptação Geral (SAG) manifestadas nos alunos do curso Pré-universitário Popular Noturno da Universidade Federal Fluminense (UFF), tentando esclarecer como os alunos do gênero feminino e masculino lidam com as situações geradoras de estresse, visando demonstrar como os diferentes gêneros reagem e ou utilizam o processo de enfrentamento para amenizar os efeitos desgastantes do mesmo.

Entende-se como importante reconhecer e saber lidar com os efeitos do estresse, pois estudos já realizados comprovam que o mesmo pode diminuir a produtividade e o rendimento intelectual; dificultar o relacionamento interpessoal e contribuir com o aparecimento de doenças que afastam o indivíduo de suas atividades. Com base nessa realidade, identificou-se a necessidade de se investigar a SAG em alunos do curso Pré-universitário Popular Noturno de acordo com as diferenças identificadas entre os gêneros feminino e masculino.

Assim sendo, o presente artigo visa apresentar uma análise comparativa sobre os aspectos do processo educacional que se relacionam com a síndrome do estresse, ou seja, pretende-se demonstrar como a SAG afeta estudantes e quais são as estratégias de enfrentamento utilizadas pelas alunas e pelos alunos do curso Pré-universitário Popular Noturno da Universidade Federal Fluminense (UFF) para superar os desafios; conhecer a percepção feminina e a masculina de estresse, relacionadas à aprendizagem; identificar a SAG, bem como suas manifestações fisiopsíquico, psicofisiológica e de temporalidade, tanto nas alunas quanto nos alunos do curso Pré-universitário Popular Noturno da Universidade Federal Fluminense (UFF).

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram: entrevista com os alguns alunos do gênero feminino e masculino, além de um inventário adaptado de “*Construção e Validação de Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem*” (por nós adaptado às particularidades da pesquisa), constando de uma ficha de identificação com 44 perguntas e da técnica da observação, *in loco*, por aproximadamente 08 meses, o que nos permitiu comparar as respostas emitidas pelos diferentes gêneros.

Acredita-se que a realização desse estudo comparativo sobre como a Síndrome de Adaptação Geral (SAG) acomete, de maneira diferenciada, as alunas e os alunos do curso Pré-universitário Popular Noturno da Universidade Federal Fluminense (UFF), poderá tornar cada vez mais visíveis às observações empíricas que se reflitam em alternativas que deem suporte para as cargas físicas, mentais, quantitativas e qualitativas exigidas por alunos dos diferentes gêneros. Assim sendo, a presente pesquisa parte do pressuposto de que as alunas e os alunos têm reações diferenciadas, quando expostos aos mesmos desafios estressores.

## 2 METODOLOGIA

A metodologia em si, representa um dos pontos de extrema importância numa pesquisa. Ela deve abarcar vários fatores que foram observados ao longo do percurso de campo. Questões de ordens culturais, geográficas, institucionais, temporais e financeiros, são de extrema valia para as considerações feitas à *posteriori*. Dada a sua importância, a trajetória metodológica é a responsável pelo sucesso ou fracasso, pela qualidade ou pobreza de resultados obtidos. Ela necessitou estar bem fundamentada e ter sido bem desenvolvida. Há vários métodos e técnicas, dentre as quais, a qualitativa e a quantitativa.

O qualitativismo não implica em falta de rigor, ao mesmo tempo em que o quantitativismo, pode ser uma forma complementar a primeira, mesmo sendo dispensável para a compreensão de determinados fenômenos (JORGE & MORAIS, 2002).

A singularidade presente em cada uma das técnicas deve complementar os dois tipos de abordagens metodológicas, no que se refere à construção do desenho da pesquisa. Trata-se, pois, de caminhos epistemológicos diferentes, onde um é empiricista e experimentalista e o outro, presente nas ciências humanas (ADORNO & CASTRO, 1994).

O objeto da pesquisa do presente estudo são os alunos do curso Pré-universitário Popular Noturno da Universidade Federal Fluminense, separados por gênero. A expansão desses tipos de cursos vem ocorrendo à medida que o conceito de cidadania e o respeito ao próximo se consolidam na sociedade, permitindo com que as pessoas de camadas menos favorecidas possam vislumbrar a possibilidade do êxito profissional e, conseqüentemente, pessoal. Neste sentido, objetivou-se identificar o nível de estresse dos alunos, por gênero, a fim de pontuar e analisar os diferentes reflexos ocasionados.

A coleta dos dados, ocorrida entre os anos de 2015 e 2016, teve início a partir da realização de uma pesquisa bibliográfica e documental, resultante da contextualização do presente estudo, construída por meio das discussões e reflexões realizadas pelos docentes e discentes, a partir do referencial teórico utilizado.

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram uma entrevista semiestruturada, junto aos coordenadores do curso e com alguns alunos. E, um inventário em que buscou-se analisar as possíveis diferenças identificadas entre os fatores estressores e seus graus de incidência sobre os alunos e sobre as alunas do referido curso.

Buscou-se identificar, junto aos alunos, suas relações e seus níveis de estresse frente ao curso e ao exame vestibular, visando identificar as diferentes sintomatologias ocorridas entre os dois gêneros.

A população pesquisada foi composta por todos os alunos do curso Pré-Universitário Popular Noturno da Universidade Federal Fluminense (UFF), ou seja: 45, que frequentaram o referido curso até os últimos dias do ano de 2015.

O processo de análise e interpretação dos dados se desenvolveu por meio da leitura dos conteúdos pesquisados, usando então o processo de observação e registros e das manifestações identificadas; codificação e análise dos dados coletados; montagem de quadros, visando à obtenção das análises comparativas realizadas.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Por considerar que a manifestação de estresse é uma resposta da interação entre o indivíduo e o seu meio, a avaliação do estresse deve contemplar suas características sociais,

econômicas e culturais. Observa-se que, alguns instrumentos de avaliação de estresse são destinados a populações gerais e não são específicos para estudantes.

O instrumento utilizado baseou-se na adaptação de um inventário para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). Essa adaptação deveu-se ao fato da população pesquisada pertencer a outro estado da federação brasileira, de outra realidade social, bem como, a um curso com propostas e objetivos diferentes do original. Registra-se que tal adaptação devidamente adequada às circunstâncias, atendeu plenamente às exigências da investigação realizada. As perguntas aqui foram aleatoriamente mescladas, como o objetivo de inibir qualquer tipo de tendência viciosa no momento da resposta, o que poderia causar prejuízos futuros.

Inicialmente foi mostrado um inventário com as 44 asseverações que foram aplicadas, no sentido de se “*familiarizar*” com o conteúdo abstraído dos alunos. Nesse mesmo inventário há 4 (quatro) itens que **mensuram a intensidade do estresse** causado aos alunos e as alunas respondentes, em separado, de acordo com a circunstância apresentada a ele, naquela determinada circunstancia asseverada. Cabendo ressaltar que, no preparo do presente artigo, utilizou-se apenas dois níveis de estresse e foram selecionados os itens da pesquisa com os maiores percentuais, afim de facilitar na montagem das análises comparativas, por gênero.

Assim sendo, cabe aqui caracterizar o perfil da população pesquisada, obtido por meio da entrevista realizada com os coordenadores do curso:

- **Gênero:** 55,6% de mulheres e 44,4% de homens;
- **Faixa etária:** entre 17 a 20 anos, representando 80% do total;
- **Estado civil:** 97,8% dos alunos são solteiros e somente 2,2% são casados;
- **Municípios de residência:** São Gonçalo/RJ e Niterói/RJ, predominantemente;
- **Residência quanto aos bairros:** Niterói: Ingá, Fonseca, Santa Rosa e Cubango. São Gonçalo: Mutuá e Jardim Catarina;
- **Etnia:** brancos, pardos e afrosdescendentes.

A seguir, serão apresentados na tabela 1 os resultados, em forma percentual, das pontuações provenientes do inventário utilizado na pesquisa de campo, buscando apresentar apenas os percentuais mais altos ou mais significativos de estresse, identificados em cada uma das categorias pesquisadas. Cabe ressaltar, mais uma vez, que o presente estudo visa observar e analisar os possíveis contrastes dos percentuais obtidos por meio das respostas dos alunos, separadas **entre os gêneros**.



A **tabela 1** apresenta os percentuais parciais obtidos, ou seja, apenas os mais altos e mais significativos, referentes as categorias pesquisadas:

**Tabela 1** - Os principais percentuais dos níveis de estresse das categorias pesquisadas, separados por gêneros:

<b>CATEGORIA 1: REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES PRÁTICAS</b>		
<b>ITEM PESQUISADO</b>	<b>GÊNERO FEMININO</b>	<b>GÊNERO MASCULINO</b>
Sentir que adquiriu pouco conhecimento para fazer a prova do vestibular	Muito estressado: 48%	Muito estressado: 35%
<b>CATEGORIA 2: COMUNICAÇÃO ESTUDANTIL</b>		
<b>ITEM PESQUISADO</b>	<b>GÊNERO FEMININO</b>	<b>GÊNERO MASCULINO</b>
Perceber as dificuldades que envolvem o relacionamento com outros alunos do curso	Pouco estressado: 24%	Pouco estressado: 10%
Sente-se tratado (a) com igualdade	Pouco estressado: 12%	Pouco estressado: 10%
<b>CATEGORIA 3: GERENCIAMENTO DO TEMPO</b>		
<b>ITEM PESQUISADO</b>	<b>GÊNERO FEMININO</b>	<b>GÊNERO MASCULINO</b>
Estar fora do convívio social traz sentimentos de solidão	Pouco estressado: 28% Muito estressado: 20%	Pouco estressado: 25%
Faltar tempo para o lazer	Muito estressado: 20%	Muito estressado: 20%
Faltar tempo para momentos de descanso	Muito estressado: 32%	Muito estressado: 15%
<b>CATEGORIA 4: AMBIENTE</b>		
<b>ITEM PESQUISADO</b>	<b>GÊNERO FEMININO</b>	<b>GÊNERO MASCULINO</b>
Transporte público utilizado para chegar à faculdade	Muito estressado: 36%	Muito estressado: 35%
Distância entre as dependências do curso pré-universitário e o local de moradia	Muito estressado: 16%	Muito estressado: 20%
Transporte público utilizado para chegar ao local da aula	Muito estressado: 28%	Muito estressado: 35%
Ter medo de estudar à noite	Pouco estressado: 16%	Muito estressado: 10%
Já sofreu alguma abordagem criminoso no trajeto para o curso	Muito estressado: 12%	Muito estressado: 20%
Teve alguma informação de algum colega de curso que tenha sofrido alguma abordagem criminoso no trajeto para o curso	Muito estressado: 36%	Muito estressado: 30%
<b>CATEGORIA 5: FORMAÇÃO ACADÊMICA</b>		
<b>ITEM PESQUISADO</b>	<b>GÊNERO FEMININO</b>	<b>GÊNERO MASCULINO</b>
Ter preocupação com o futuro profissional	Muito estressado: 68%	Muito estressado: 30%
Pensar nas situações que poderá vivenciar quando fizer o vestibular	Muito estressado: 32%	Muito estressado: 10%
Perceber a responsabilidade quando está estudando	Muito estressado: 48%	Muito estressado: 40%
Perceber a relação entre o conhecimento teórico adquirido no curso pré-universitário e o futuro desempenho profissional	Muito estressado: 12%	Muito estressado: 30%
<b>CATEGORIA 6: ATIVIDADE TEÓRICA</b>		
<b>ITEM PESQUISADO</b>	<b>GÊNERO FEMININO</b>	<b>GÊNERO MASCULINO</b>
A obrigatoriedade em realizar os trabalhos extra-classe	Muito estressado: 12%	Muito estressado: 15%
Sentir insegurança ou medo ao fazer as provas	Muito estressado: 48%	Muito estressado: 20%

Fonte: Aplicação do Inventário na pesquisa de campo - Elaborado pelo autor (2017).

Diante dos dados expostos acima, cabe aqui apresentar o resultado da análise comparativa, realizada com base nos percentuais de estresse selecionados:

- ✓ Identificamos altos índices de estresse, tanto no gênero feminino (48%), quanto no masculino (35%), na categoria 1: REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES PRÁTICAS, mais especificamente, no item: sentir que adquiriu pouco conhecimento para fazer a prova do vestibular;
- ✓ Percebemos que a categoria 2: COMUNICAÇÃO ESTUDANTIL, foi a única em que os alunos não manifestaram sentir “muito estresse” em nenhum dos itens pesquisados. Tendo os mesmos, mesmo assim, apontado sentir “pouco estresse” apenas nos itens referentes as dificuldades que envolvem o relacionamento com outros alunos do curso e também no no item referente ao tratamento com igualdade;
- ✓ Destacamos que na Categoria 3: GERENCIAMENTO DE TEMPO, o grupo pertencente ao gênero feminino apresentou maior índice de estresse (32%) no item: falta tempo para momentos de descanso, tendo sido neste item, curiosamente, o menor nível de estresse (15%) apontado pelos homens. Já o grupo do gênero masculino apresentou um percentual mais alto (20%) no item: falta de tempo para o lazer;
- ✓ Na mesma, categoria 3: GERENCIAMENTO DE TEMPO, identificamos ainda os mesmos índices de estresse (20%) , ocorridos entre os dois gêneros, referentes a falta de tempo para o lazer;
- ✓ Na categoria 4: AMBIENTE, percebemos que os dois gêneros (feminino 36% e masculino 35%) apresentaram maiores índices de estresse no item: transporte público utilizado para chegar à faculdade. O gênero feminino também apresentou um índice significativo de estresse (36%) no item: teve alguma informação de algum colega do curso que tenha sofrido alguma abordagem criminosa no trajeto para o curso. Já o gênero masculino apresentou um alto índice de estresse (35%) no item: transporte público utilizado para chegar ao local da aula;
- ✓ Ao considerar todas as categorias pesquisadas, os maiores índices de estresse, detectados no gênero feminino, foram nos seguintes itens: preocupação com o futuro profissional (68%); perceber a responsabilidade quando está estudando (48%) e sentir insegurança ou medo ao fazer as provas (48%);
- ✓ Destacamos que o índice mais alto de estresse do gênero feminino (68%), detectado durante a pesquisa, foi na categoria 5: FORMAÇÃO ACADÊMICA, no item: preocupação com relação ao futuro profissional;
- ✓ Ainda na categoria 5: FORMAÇÃO ACADÊMICA, identificou-se a maior diferença dos índices obtidos entre os gêneros. Logo, no gênero feminino identificou-se um

percentual de 68% e no gênero masculino identificou-se 30%, referentes ao item que trata da preocupação com relação ao futuro profissional;

- ✓ Os maiores índices de estresse, detectados no gênero masculino e considerando todas as categorias pesquisadas, foram nos seguintes itens: perceber a responsabilidade quando está estudando (40%); usar o transporte público para chegar à faculdade e à aula (35%, respectivamente);
- ✓ Na categoria 6: ATIVIDADE TEÓRICA, tanto o gênero feminino quanto o masculino apontaram maiores índices de estresse (48% e 20%, respectivamente) no item: sentir insegurança ou medo ao fazer as provas;

Ao compararmos os índices de estresse apontados pelos dois gêneros, observamos que as alunas, na maioria dos itens pesquisados, apresentaram índices mais elevados de estresse.

Em entrevista com a população pesquisada colheram-se ainda alguns depoimentos, identificados por gêneros que merecem destaque, constantes no **quadro 1**:

DEPOIMENTOS	GÊNERO
<i>[...] O que sinto, pode-se dizer que nervosismo é um deles. Falta de concentração ocorre muito comigo.</i>	Masculino
<i>Sinto dor de cabeça e também me irritado bastante, [...] Não consigo me concentrar mais em coisa alguma que tenho que Fazer.</i>	Masculino
<i>Quando eu venho para o curso eu venho porque eu tenho a obrigação de querer passar no vestibular, mas eu não tenho muita vontade de assistir aula, nem vontade de participar[...].</i>	Masculino
<i>[...] eu sentia dor de cabeça, muito sono, muito sono mesmo, um grande desânimo, muito desanimo.</i>	Feminino
<i>Eu às vezes falto às aulas. Tenho algumas faltas, me preocupo em ser cortada do curso. Então eu vou perdendo os assuntos, vou perdendo o interesse pelo curso, pelas matérias e as minhas chances vão diminuindo cada vez mais.</i>	Feminino
<i>O estresse em si é muito desgastante e esse desgaste traz o cansaço, e cansada a gente não consegue estudar direito, não rende, não consegue aprender nada, você acaba não absorvendo os conteúdos direito, tira nota baixa, falta as aulas [...] Afeta nosso rendimento na preparação para o vestibular</i>	Feminino
<i>[...] é muita coisa pra fazer, estudar, trabalhar, estudar em casa e que você no fim parece não fazer nada direito. Então, é coisa demais e eu acho que não fica bem feito.</i>	Feminino

**Quadro 1** - Depoimentos dos alunos identificados por gênero

**Fonte:** Entrevista realizada na pesquisa de campo - Elaborado pelo autor (2017).

Como se pode perceber, é justamente na fala do público alvo que podemos evidenciar as suas condições e alterações físico, psíquico, psicofisiológica e de temporalidade, identificadas pelos autores pesquisados como sintomas da Síndrome de Adaptação Geral (SAG) que afetam e influenciam de forma diferenciada, por gênero, no cotidiano, na qualidade educacional e na prática dos discentes do curso Pré-universitário Popular Noturno da Universidade Federal Fluminense, conforme pesquisa de campo realizada.

Vale lembrar que, segundo Fontana (1994), a ocorrência desses efeitos negativos pode variar de um indivíduo para outro, dado que foi identificado por meio da pesquisa aplicada. E,



segundo o autor, poucas pessoas manifestam todos os sintomas, sendo que o grau de gravidade deles também varia de indivíduo para indivíduo.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cabe aqui considerar que a responsabilidade do aluno muitas das vezes não é refletida somente no sucesso ou não que ele poderá vir a ter. Assim, seu esforço e expectativa ultrapassam muito o interesse pessoal em alcançar o nível superior e também o mercado de trabalho, independentemente do gênero do indivíduo.

Identificou-se, por meio do presente estudo de caso que existe um pacto familiar, ou seja, um pacto tácito entre esse aluno e sua família, ou grupo familiar, que busca construir e consolidar todas as suas esperanças e expectativas e que as depositam naquele que poderá redimi-la ou redimi-lo de anos de repressão e exclusão social. Pesa sobre esses jovens a responsabilidade em vencer. Neste caso, eles tentam buscar também a realização do psicossocial de suas origens e suas expectativas reprimidas, muitas vezes por gerações e gerações; mesmo que para isso tenham que reprimir suas próprias expectativas e necessidades existências.

Certamente que nesse percurso de vida, muitos jovens com talento diferenciado não têm a mesma sorte e/ou oportunidade como foi o caso do *Aluno-do-Sexo-Masculino*, exímio manipulador de Cubo mágico (“*Cubo de Rubik*” ou “*Cubo Mágico*”), objeto esse inventado em 1974 pelo escultor e professor de arquitetura húngaro Ernő Rubik. Sabe-se que existem 43 quatrilhões de combinações possíveis para a resolução desse cubo. O jovem *Aluno-do-Sexo-Masculino* (*de mente aguçada, que em poucos segundos consegue ajustar todas as faces do referido quebra cabeças, cada uma das 6 faces é feita de 9 quadradinhos, pintados de branco, vermelho, azul, laranja, verde e amarelo*) teve que fazer uma espécie de acordo com o seu pai para poder estudar no pré-vestibular da UFF. Demitiu-se do seu emprego, com o qual complementava a renda familiar, para dedicar-se somente aos estudos. Logrou êxito ao final dos exames vestibulares ao ser aprovado em 3 universidades: no curso de engenharia que pretendia nas 3 instituições públicas da mais alta relevância no estado e do país, aí incluso a Universidade Federal Fluminense. Atualmente exerce a função de monitor no Pré-universitário Noturno da UFF.

Identificou-se ainda que o concurso para o ingresso na universidade é tido pelos alunos do curso pesquisado como um rito de passagem, o qual é marcado pelo encerramento do ensino médio, o enfrentamento do vestibular e a expectativa de absorção pelo ensino superior. Esta transição exerce grande pressão sobre os estudantes dos dois gêneros,

frequentemente acompanhada pelo medo do fracasso ou das consequências daí advindas, caso não logrem sucesso nessa empreitada acadêmica.

O processo torna-se muito angustiante, por muitas vezes desfavorecer pessoas capacitadas que não conseguem expressar todo seu estudo e dedicação em um só momento. Os autores pesquisados mencionam que, para os alunos, a aprovação no vestibular assegura o seu futuro pessoal e profissional, uma vez que somente após esse ingresso no ensino superior poderão atuar no mundo do trabalho com atividades que tragam satisfação e condições para constituírem uma família e garantirem certo conforto no futuro.

A conclusão do Ensino Médio e a procura por um espaço no ensino superior ou projeto profissional também estão inclusos nesse processo e causam uma sensação de tensão nos alunos. O ingresso na faculdade torna-se prioritário para muitos adolescentes e alguns adultos. Trata-se de uma fase da vida em que ressaltam a intensidade das responsabilidades, sendo esse um período permeado por ansiedades, ocasionado pela própria construção do “eu” e até mesmo por perdas de atividades juvenis e infantis, em função do ingresso no mundo adulto.

E, como resultado do estudo comparativo realizado, entre os gêneros dos alunos do Pré-Vestibular noturno da UFF, cabe relacionar as principais conclusões alcançadas:

- ✓ O maior nível de estresse detectado, independentemente do gênero, refere-se à etapa da realização da prova do vestibular;
- ✓ Observamos que as alunas se autodeclararam muito mais estressadas com vistas à preocupação que possuem com relação ao futuro profissional;
- ✓ O índice das alunas que se autodeclararam como “muito estressadas” chegou a ser maior que 50%, se comparado com o índice masculino referente à preocupação quanto ao futuro profissional;
- ✓ Os alunos do gênero masculino demonstraram o maior índice de estresse ao perceber a responsabilidade quando estão estudando;
- ✓ Identificou-se os mesmos níveis de estresse entre os dois gêneros, referentes à falta de tempo para o lazer;
- ✓ A única categoria em que os alunos não manifestaram sentir “muito estresse” em nenhum dos itens pesquisados foi com relação a Comunicação Estudantil;
- ✓ Nos itens referentes às dificuldades que envolvem o relacionamento com outros alunos do curso e no tratamento com igualdade, as alunas apresentaram índices de estresse maiores, se comparados com os índices dos alunos;

- ✓ O gênero feminino apresentou maior nível de estresse com relação à falta tempo para momentos de descanso, enquanto que o gênero masculino apontou um percentual mais alto de estresse com relação a falta de tempo para o lazer. Ou seja, enquanto as mulheres focaram sua preocupação na falta de tempo para o descanso, os homens apresentaram maior estresse com relação à falta de tempo para o lazer;
- ✓ Os dois gêneros apresentaram altos índices de estresse quanto ao transporte público utilizado para chegar à faculdade.
- ✓ O gênero feminino também apresentou um alto índice de estresse por ter tido alguma informação de algum colega de curso que tenha sofrido alguma abordagem criminosa no trajeto para o curso;
- ✓ Tanto o gênero feminino quanto o gênero masculino apontaram altos índices de estresse também com relação à insegurança ou medo ao fazer as provas.

E finalmente, com base nos índices de estresse obtidos e na análise comparativa realizada, podemos concluir que, de modo geral, o gênero feminino apresenta-se como mais estressado do que o gênero masculino, mesmo que em alguns itens específicos os índices do gênero masculino tenham se apresentado como maiores que os índices do gênero feminino.

## REFERÊNCIAS

- ADORNO, R. C. F.; CASTRO, A. L. 1994. **O exercício da sensibilidade**: pesquisa qualitativa e a saúde como qualidade. In: Saúde e Sociedade. São Paulo, v. 3, n. 2, p. 172-185.
- FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES; A. L. **Stress e Trabalho**: Uma abordagem psicossomática. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2005.
- Hutz, C. S., & Bardagir, M. P. (2006). **Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência**: a influência dos estilos parentais.
- JORGE, S. S. A.; MORAIS, R. G. Etnobotânica de Plantas Mediciniais. 2002. ANAIS DO I SEMINARIO MATO-GROSSENSE DE ETNOBIOLOGIA E ETNOECOLOGIA & II SEMINARIO CENTRO-OESTE DE PLANTAS MEDICINAIS, 2003, Cuiaba. In: COELHO, M. F. B.; JUNIOR, P. C.; DOMBROSKI, J. L. D. (org.). **Diversos Olhares em Etnobiologia, Etnoecologia e Plantas Mediciniais**. Cuiaba –MT: UNICEN Publicações. 250 p. v. 1. p. 89-98.
- JUSTO, A. P. **A influência do estilo parental no stress do adolescente**. 2005. 105 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica, Campinas, 2005.
- LIPP, M.E. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005. 227 p.
- \_\_\_\_\_. **O stress do professor**. São Paulo: Papyrus, 2006.
- LIPP, M.E; NOVAES, L. E. **Conhecer e Enfrentar o Stress**. 4. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LUCCHESI, M. A. S. O diretor da escola pública, um articulador. In QUELUZ, A. G. **O trabalho docente**: teoria e prática. São Paulo: Pioneira. Thomson Learning, 2003.

ROCHA, T. H. R., RIBEIRO, J. E. C., PEREIRA, G. A. P., AVEIRO, C. C., & Silva, L. C. A. (2006). Sintomas depressivos em adolescentes de um colégio particular. **Revista Psico-USF** (Impr.), 11(11), 95-102, Universidade São Francisco. São Paulo. jan./jun.

RODRIGUES, D. G.; PELISOLI, C. **Ansiedade em vestibulandos**: um estudo exploratório. Revista de Psiquiatria Clínica, Porto Alegre, v. 35, p. 171-177, 2008.

SELYE, H. **Stress**: a tensão da vida. (2ed) Tradução de Frederico Branco. Ibrasa, São Paulo. 1965.

SOUZA, A. D. de et al. **Estresse e o trabalho**. 2002.77 f. Monografia (Especialização em Medicina do Trabalho) – Sociedade Estácio de Sá, Campo Grande, 2002.