

Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País

*Cleber Lizardo de Assis**

*Ana Paula Ferreira Silva***

*Mariana de Souza Lopes****

*Pâmela da Cruz Barros Silva (In memoriam)*****

*Thayssa de Oliveira Santini******

Resumo

Discute-se o estresse na vida acadêmica de estudantes concluintes de um curso de Psicologia da Região Norte do País. Metodologicamente, é uma pesquisa exploratória, de abordagem quantitativa, procedimento de campo e transversal, com amostra composta por 25 acadêmicos do décimo período do curso de psicologia de uma faculdade privada. O instrumento utilizado foi o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL). Os resultados foram analisados de forma quantitativa por meio da frequência simples e percentual, apontando que 72% dos acadêmicos entrevistados apresentam sintomas de estresse em um ou mais níveis (alerta, resistência e exaustão), enquanto o restante (28%) não apresentou sintomas de estresse em nenhum nível. Foi feito ainda recorte de gênero: o sexo feminino apareceu com maiores níveis de estresse. Em relação à faixa etária, os sujeitos com idades entre 36 a 42 anos mostraram-se os mais prejudicados. Faz-se recomendação de acompanhamento psicológico dos referidos acadêmicos.

Palavras-chave: estresse; estresse em acadêmicos; formação em psicologia.

Stress symptoms in psychology undergraduate students from a private college in northern Brazil

Abstract

This paper discusses the presence of stress in the academic life of students finishing a Psychology course in the North of Brazil. Methodologically, this cross-sectional study made use of an exploratory, quantitative approach, with field research. The sample was composed of 25 students of the tenth semester of a Psychology course of a private college. The study made use of the Lipp's Inventory of Stress Symptoms (LISS). The results were quantitatively analyzed through simple frequency and percentage, indicating that 72% of the surveyed students display symptoms of stress in one or more levels (alarm, resistance and exhaustion), while the rest (28%) showed no stress symptoms at any level. As to gender, females appeared with higher levels of stress, and subjects aged 36-42 years were the most affected. It is recommended that the said students seek counseling.

Keywords: stress; stress students; psychological training.

* Psicólogo, Mestre em Psicologia/PUCMG, Doutorando em Psicologia pela USAL-AR. Professor das Faculdades Integradas de Cacoal-RO. Email: kebelassis@yahoo.com.br

** Graduada em Psicologia pelas Faculdades Integradas de Cacoal-RO. Email: anasilvapsico@hotmail.com

*** Graduada em Psicologia pelas Faculdades Integradas de Cacoal-RO. Email: marianalopes28@hotmail.com

**** Graduada em Psicologia pelas Faculdades Integradas de Cacoal-RO.

***** Graduada em Psicologia pelas Faculdades Integradas de Cacoal-RO. Email: thay_777@hotmail.com

Introdução

A vida acadêmica é caracterizada por um ambiente estressante no qual os acadêmicos têm a responsabilidade de aprender uma profissão e preparar-se para esse futuro profissional. No entanto, a qualidade de vida na população discente universitária ainda é pouco estudada (Torquato, Goulart, Vicentin & Correa, 2010).

Muitas pesquisas têm sido feitas sobre o estresse, porém poucas sobre o estresse na vida acadêmica, sendo este um tema ainda muito recente (Baptista & Campos, 2000, citados por Torquato et al., 2010).

A formação universitária exige do acadêmico um esforço maior do que aquele com o qual estava acostumado no ensino médio. Há prazos mais rigorosos para entrega de trabalhos, relatórios de estágio, seminários que devem ser apresentados, provas, além do próprio estágio e o Trabalho de Conclusão de Curso, que deve ser entregue e defendido oralmente. Nesse sentido, a vida do acadêmico, principalmente no último período, está sujeita a um turbilhão de reações emocionais diversas, constituindo-se, assim, num período de maior estresse.

Essas reações emocionais podem estar ligadas ao estresse (Beltrame, 2010) e, de acordo com Everly (citado por Lipp, 2001), este é caracterizado como um estado de tensão, causando o desequilíbrio interno do organismo. A pessoa com desequilíbrio interno não consegue responder a uma demanda que supera sua capacidade adaptativa, ou seja, ela não consegue produzir além do que já está adaptada a produzir.

Assim, nos últimos dois períodos do curso, os acadêmicos são mais exigidos. Há também a pressão social e a necessidade pessoal de formar-se e conseguir um emprego na área para conquistar a satisfação profissional. Diante disso, questiona-se: quais os sintomas de estresse em concluintes do curso de Psicologia de uma faculdade privada de Cacoal (RO)?

O objetivo geral desse estudo foi verificar o nível de estresse em concluintes do curso de Psicologia de uma faculdade privada do interior de Rondônia.

O interesse pelo presente estudo surgiu a partir das vivências e observações diretas dentro da instituição diante das constantes reclamações, inseguranças, ansiedades, medos e outros sentimentos manifestos em relação aos prazos de entrega de trabalhos, relatórios de estágio, carga horária de estágios, seminários, Trabalho de Conclusão de Curso, entre outros.

O desenvolvimento da pesquisa justifica-se pela atualidade e disseminação do tema e pela necessidade de estudos nesse âmbito, em especial na Região Norte.

Para a sociedade acadêmica, esta pesquisa é relevante por tratar de um assunto muito frequente nesse meio, podendo proporcionar informações que ajudem na prevenção e monitoramento do próprio indivíduo em relação aos agentes estressores.

Estresse

Segundo Albrecht (1988, citado por Martins, 2007), o estresse é um conjunto de condições biológicas e químicas do organismo humano tentando fazer o ajuste entre o corpo e as exigências do meio.

O estresse ocorre como consequência de situações que extrapolam a capacidade de reação e adaptação do organismo por meio de respostas comportamentais e físicas como uma tentativa de manter a estabilidade do corpo (Gazzaniga & Heatherton, 2005).

De maneira geral, o estresse pode ser entendido como uma reação interna do organismo para enfrentar situações percebidas como ameaçadoras, preparando o indivíduo para agir, enfrentar ou fugir delas (Milsted, Amorim & Santos, 2009).

A fonte de tensão causadora do estresse pode ser interna ao próprio organismo ou externa. O evento externo é quando o indivíduo tenta adaptar-se às mudanças no ambiente em que está inserido e o interno está relacionado com a autocobrança do indivíduo (Everly, 1990, citado por Lipp, 2001).

As fontes externas e internas contribuem juntas para a determinação do nível de estresse que será experimentado, entretanto, a somatória dessas fontes é mensurada pelo repertório de estratégias de enfrentamento (coping) e sua vulnerabilidade ao estresse (Lipp, 2001).

A tendência a se estressar está ligada a distorções cognitivas, ou seja, pensamentos errados ou distorcidos, avaliações e interpretações erradas acerca de eventos da vida. Além disso, algumas pessoas são biologicamente propensas a se estressarem e essa tendência é chamada de vulnerabilidade (Lipp, 2001).

O estresse desenvolve-se em três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta é aquela em que a pessoa precisa empenhar mais esforço e energia para executar o que está sendo exigido e enfrentar a situação desafiadora. Na segunda fase há um aumento na capacidade de resistência, que gera a busca pelo reequilíbrio, com a utilização de grande quantidade de energia e que pode desgastar a pessoa sem causa aparente, além de dificuldades na memória. Na última fase, a de exaustão, há uma quebra total da resistência; o indivíduo apresenta sintomas semelhantes à fase de alerta, porém com maior magnitude, produzindo

grande exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física (Silva & Martinez, 2005).

A fase de alerta é considerada positiva, pois prepara o indivíduo para enfrentar as adversidades e, em seguida, restabelecer o equilíbrio. Se o estresse não for eliminado nesta fase, ele passará à segunda, ou seja, de resistência. Na fase de resistência, o indivíduo gasta muita energia lidando com o fator estressante e tentando se adaptar. Na fase da exaustão o organismo é desgastado, ficando propenso ao aparecimento de doenças (Pacanaro & Santos, 2007). Quando o organismo não consegue eliminar o estresse ele acaba ficando vulnerável a doenças por causa da baixa imunidade e de reações psicológicas diversas, como angústia, depressão, falta de vontade, ansiedade, entre outras (Lipp, 2001).

Segundo Lipp (1999, citado por Milsted et al., 2009), todos os indivíduos, naturalmente, tentam manter o equilíbrio; então, quando há o estresse, o organismo trabalha para restabelecer o equilíbrio, eliminando o estresse e voltando ao normal porque há estratégias de enfrentamento. No entanto, quando estas estratégias são inexistentes, não há respostas à ameaça e o organismo começa a se desgastar. Assim, cada indivíduo tem um limite para atingir o seu limite, na medida em que, quanto mais resistente e com mais estratégias, o indivíduo conseguirá resistir aos fatores que causam o estresse por mais tempo (Lipp, 2001).

Em todas as fases, o estresse gera sintomas que vão desde sensação de desgaste físico até doenças sérias (Pacanaro & Santos, 2007). Os sintomas físicos mais comuns são: fadiga, dores de cabeça, insônia, dores no corpo, palpitações, alterações intestinais, náuseas, tremores, extremidades frias e resfriados constantes. Dentre os sintomas psíquicos estão a diminuição da concentração e memória, indecisão, confusão, perda do senso de humor, ansiedade, nervosismo, depressão, raiva, frustração, preocupação, medo, irritabilidade e impaciência (Posen, 1995 citado por Filgueiras & Hippert, 2007).

Estresse no contexto acadêmico

Mondardo e Pedon (2005, citados por Milsted et al., 2009) dizem que o estresse aparece ao longo de toda a vida universitária em vários contextos, em especial pelas exigências de alto desempenho, concentração de esforços, rotina de estudos, competitividade e outros elementos.

Vários fatores do mundo acadêmico podem desencadear o estresse: “direção, administração, professores, grêmios e grupos, ambiente físico e mesmo os alunos podem estabelecer condições de serem agentes estres-

sores tanto de docentes como do corpo administrativo, como de alunos” (Witter, 1997, citado por Milsted et al., 2009, p. 10650).

Segundo Witter (1997, citado por Milsted et al., 2009), existem duas variáveis externas e geradoras de estresse no meio acadêmico. São elas: as variáveis relacionadas à disciplina e variáveis do aluno. As variáveis relacionadas com as disciplinas são: imagem social da disciplina na escola; prestígio da disciplina na escola, professor da matéria; metodologia de ensino utilizada; sistema de avaliação e as diferenças/limitações específicas da disciplina. As variáveis do aluno são: motivação para a aprendizagem da disciplina, a autopercepção de seu potencial para aprendê-la e seu real desempenho.

Material e método

Tipo de pesquisa

O presente estudo é uma pesquisa exploratória, de abordagem quantitativa e procedimento de campo. Caracteriza-se como pesquisa do tipo transversal, pois estudou um fenômeno em um determinado momento.

Local e sujeitos

A pesquisa foi realizada em uma faculdade privada de nível superior da cidade de Cacoal (RO) no mês de novembro de 2011. A amostra foi composta por 25 acadêmicos do décimo período do curso de Psicologia, sendo 4 sujeitos do sexo masculino e 21 do sexo feminino, todos com idades entre 21 e 42 anos.

Instrumentos

O instrumento utilizado para avaliar o nível de estresse foi o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL), validado para sujeitos acima de 15 anos. O Instrumento é composto por três quadros referentes às fases do estresse (alerta; resistência e exaustão). O primeiro quadro tem 15 itens e refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos. O segundo tem 15 itens, sendo dez relativos a sintomas físicos e cinco a psicológicos. E o terceiro quadro tem 23 itens, sendo doze referentes a sintomas físicos e onze a psicológicos. Os sintomas podem se repetir em outros quadros, porém com intensidades diferentes.

Coleta e análise de dados

Os dados foram coletados em sala de aula com autorização do docente e, antes de iniciar a aplicação do instrumento, foi explicado o objetivo da pesquisa, assim

como o sigilo e anonimato. Foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias, sendo uma para o participante e outra para as pesquisadoras, seguindo de aplicação coletiva.

Os resultados foram analisados de forma quantitativa, com respostas apuradas pela contagem de pontos em cada item (parte). Depois, os resultados de cada participante foram comparados ao escore total para o sexo masculino e feminino e quanto à média de idade.

Os resultados foram analisados por meio de fre-

quência simples e percentual e depois apresentados por meio de quadros e gráficos.

Resultados e discussão

De acordo com os resultados encontrados na presente pesquisa, 72% dos acadêmicos entrevistados apresentavam sintomas de estresse em um ou mais níveis (alerta, resistência e exaustão), enquanto o restante não apresentava sintomas de estresse em nenhum nível (Gráfico 1).

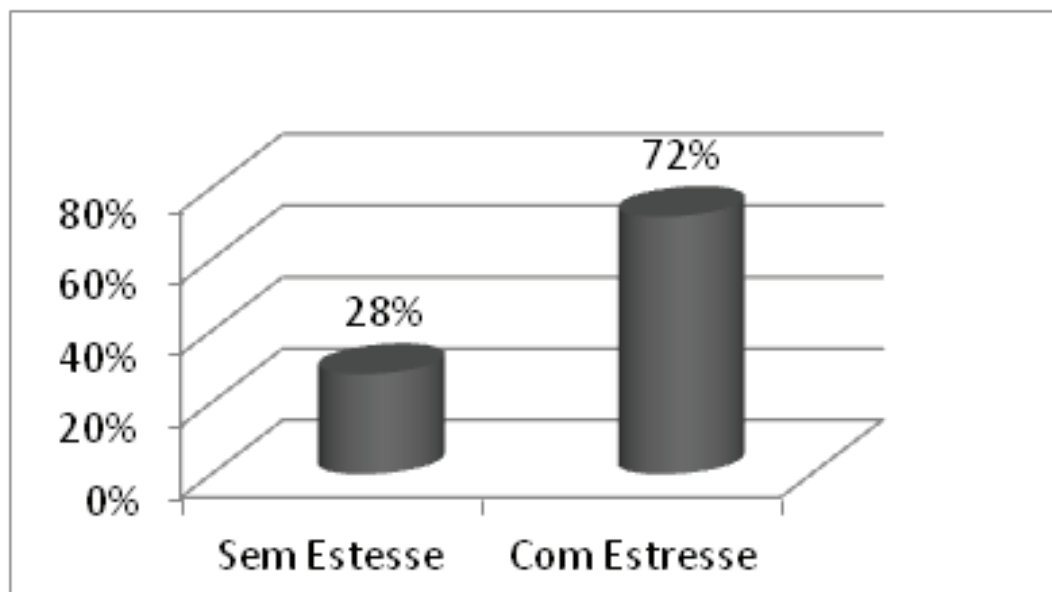


Gráfico 1. Frequência de estresse em acadêmicos (n= 25)

Dentre os sujeitos do sexo feminino, 16 apresentaram algum nível de estresse ou a combinação de mais de um, enquanto cinco sujeitos não apresentaram nenhum nível de estresse. Já em relação ao sexo masculino, dois sujeitos apresentaram dois níveis de estresse: resistência e exaustão e outros dois sujeitos não apresentaram nenhum sintoma de estresse.

Em relação ao sexo feminino, os níveis de estresse mais evidenciados foram a combinação de resistência e exaustão (57,1%), ou seja, esses sujeitos estão nas duas fases. Outros 14,3% estão somente na fase de resistência e 23,8% não apresentaram estresse. A combinação dos três níveis foi a menos frequente.

Esses resultados vão ao encontro dos encontrados por Milstedet al. (2009) em sua pesquisa, pois a maioria dos sujeitos encontra-se na fase de resistência, enquanto a fase de alerta foi a menos frequente (Gráfico 2).

Pode-se observar no Gráfico 3 que 36% dos sujeitos que estão no nível de resistência correspondem à categoria de idade entre 21 a 25 anos. Na mesma categoria, 20% não apresentam estresse, 4% apresentam resistência/exaustão e outros 4% apresentam a combinação das três fases. Na categoria de idade entre 26 a 30 anos, 8% estão na fase de resistência e 4% não apresentam estresse. De 31 a 35 anos, 4% estão na fase de resistência e outros 4% não apresentam estresse. E na categoria de 36 a 42 anos, 8% dos sujeitos apresentam a combinação dos níveis resistência e exaustão, enquanto 4% estão somente na fase de resistência e outros 4% não apresentam estresse.

Assim, chega-se à conclusão de que os sujeitos com idades entre 21 e 25 anos apresentam maior frequência do nível de resistência. No entanto, dos 36 aos 42 anos, apesar de a frequência ser menor, o nível de estresse “exaustão” é mais prejudicial. Portanto, os sujeitos com idade entre 36 a 42 anos são os mais prejudicados com o estresse (Gráfico 3).

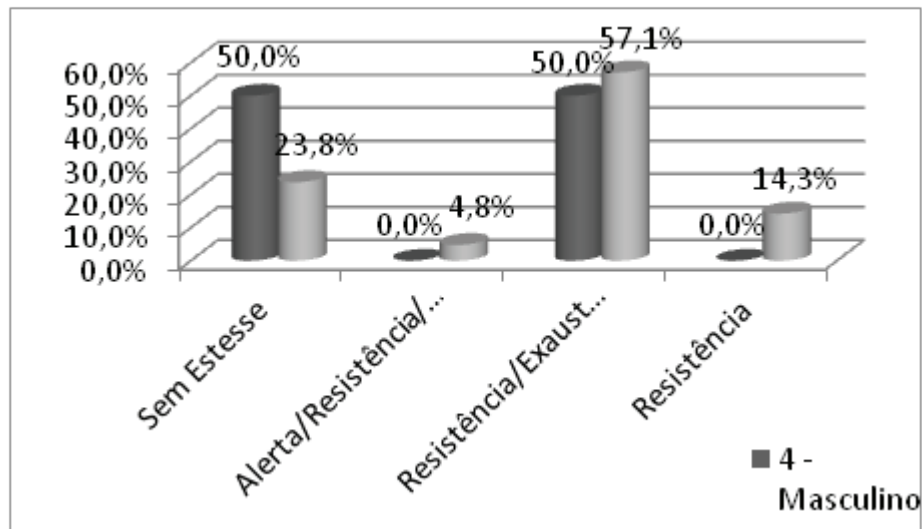


Gráfico 2. Percentual de estresse por faixa etária e gênero (n= 25)

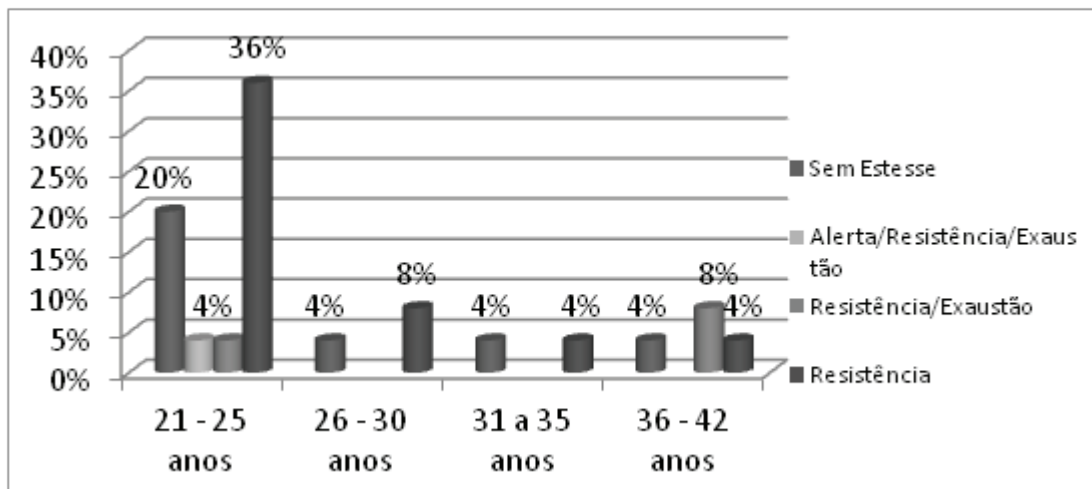


Gráfico 3. Percentual das fases e níveis de estresse por faixa (n=25)

No que diz respeito à prevalência de sintomas, foi possível observar que entre os sujeitos com estresse, houve predominância de sintomas físicos em relação aos sintomas psicológicos, como mostra o estudo de Milstedet al. (2009).

Os resultados indicaram que os sintomas físicos mais frequentes foram a sensação de desgaste físico e cansaço constantes, sendo que 19 sujeitos assinalaram esses itens.

Em relação aos sintomas psicológicos, o mais apresentado foi irritabilidade excessiva, seguido pela vontade de fugir de tudo e cansaço excessivo. É importante ressaltar que a classificação de sintomas físicos e psicológicos como apresentados, em uma perspectiva integral do sujeito, não podem ser separados de forma estanque, posto o continuum entre as duas dimensões no sujeito.

Conclusão

O estresse é um assunto muito tratado pela literatura e pelos estudiosos em Psicologia nas diversas áreas de trabalho, como também no contexto universitário, pois ele prejudica a vida laboral, física e mental do indivíduo e, quando não tratado, traz complicações diversas ao sujeito.

O período final de um curso superior traz ao sujeito preocupações, medos e, por fim, o estresse diante da conclusão de um objetivo que demorou anos para ser alcançado. Assim, é comum o surgimento do estresse em virtude das cobranças exigidas nesta “reta final”.

Existem poucos estudos sobre estresse em acadêmicos, em especial do curso de Psicologia, fazendo-se necessárias mais pesquisas sobre o tema para que se possa enriquecer a literatura, subsidiando ações junto às coordenações de curso e docentes para uma mudança nesta área.

Faz-se, portanto, recomendação da necessidade de um apoio psicológico aos discentes que vivenciam esse momento, algo de fundamental importância, pois traria ao estudante maior segurança, proporcionaria o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento ao lidar com os fatores desencadeadores de estresse, além de contribuir para um maior aproveitamento da própria formação.

O atendimento psicológico aos alunos concluintes é importante, podendo ser viabilizado pelas coordenações de curso de Psicologia, em especial por um serviço específico de atendimento psicológico ao aluno concluinte.

Assim, o cuidado que se espera ser oferecido pelo futuro psicólogo pode ser ministrado àquele que brevemente se formará.

Referências bibliográficas

- Beltrame, N. G. (2010). Sintomas de estresse encontrados nos acadêmicos do curso de psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina no momento de elaboração do trabalho de conclusão de curso. Recuperado em 14 de novembro de 2011 de http://portal2.unisul.br/content/navitacontent_/user-Files/File/cursos/cursos_graduacao/Psicologia-tb/tcc2010-a/Nadia.pdf?
- Gazzaniga, M. S & Heatherton, T. F. Aprendizagem e recompensa. In: M. S Gazzaniga & T. F. Heatherton, (2005). *Ciência e profissão: mente, cérebro e comportamento* (pp. 180-213). Porto Alegre: Artmed.
- Filgueiras, J. C.; Hippert, M. I. (2007). Estresse: possibilidades e limites. In: W. Codo & M. G. Jacques. *Saúde mental e trabalho*. Petrópolis: Vozes.
- Lipp, M. E. N. (2001). Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. *Revista de Psiquiatria Clínica*. 28 (6): 347-349 (on line). Recuperado em 14 de novembro de 2011 de <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol28/n6/artigos/art347.htm>.
- Martins, M. G. T. (2007). Sintomas de stress em professores brasileiros. Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal.
- Milsted, J. G., Amorim, C. & Santos, M. (2009). Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno. IX Congresso Nacional de Educação/III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia. PUC/PR (on line). Recuperado em 16 de novembro de 2011 de http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3289_1469.pdf
- Pacanaro, S. V. & Santos, A. P. A. (2007). Avaliação do estresse no contexto educacional: análise de produção de artigos científicos. *Avaliação Psicológica*. 6 (2): 253-260 (on line). Recuperado em 16 de novembro de 2011 de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v6n2/v6n2a14.pdf>
- Rosseti, M. O., Ehlers, D. M., Guntert, I. B., Leme, I. F. A. S., Rabelo, I. S. A., Tosi, S. M. V. D., Pacanaro, S. V. & Barrionuevo, V. L. (2008). O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 4 (2): 108-119 (on line). Recuperado em 18 de novembro de 2011 de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v4n2/v4n2a08.pdf>.
- Silva, E. A. T. & Martinez, A. (2005). Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo. *Estudos de Psicologia*. 22 (1): 53-61 (on line). Recuperado em 14 de novembro de 2011 de <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v22n1/v22n1a06.pdf>
- Torquato, J. A., Goulart, A. G., Vicentin, P. & Correa, U. (2010). Avaliação do estresse em estudantes universitários. *Inter Science Place*. 14: 140-154 (on line). Recuperado em 20 de novembro de 2011 de <http://www.interscienceplace.org/interscienceplace/article/view/112/171>.

Submetido em: 24-1-2013

Aceito em: 1-7-2013