



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
Faculdade de Administração e Ciências Contábeis

Jéssica Pedrosa de Oliveira

**VULNERABILIDADE AO ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE  
ALUNOS UNIVERSITÁRIOS DA FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS  
CONTÁBEIS QUE PRATICAM UMA ATIVIDADE PROFISSIONAL**

Rio de Janeiro

2019

Jéssica Pedrosa de Oliveira

**VULNERABILIDADE AO ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRETEAMENTO DE  
ALUNOS UNIVERSITÁRIOS DA FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS  
CONTÁBEIS QUE PRATICAM UMA ATIVIDADE LABORAL**

Monografia apresentada como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em Administração à  
Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da  
Universidade Federal do Rio de Janeiro (FACC/UFRJ).

Orientador (a): Professora Maria Teresa Coutinho

Rio de Janeiro

2019

JÉSSICA PEDROSA DE OLIVEIRA

**VULNERABILIDADE AO ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRETEAMENTO DE  
ALUNOS UNIVERSITÁRIOS DA FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS  
CONTÁBEIS QUE PRATICAM UMA ATIVIDADE LABORAL**

Monografia apresentada como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em Administração à  
Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da  
Universidade Federal do Rio de Janeiro (FACC/UFRJ)  
aprovada pela seguinte banca examinadora

---

Nome do professor - instituição

---

Nome do professor - instituição

Rio de Janeiro, -----

## AGRADECIMENTOS

Estou chegando ao fim da conclusão da minha monografia e eu só consigo me sentir grata por ter conseguido chegar até aqui. Toda a trajetória durante o curso de Administração me trouxe muitos ensinamento e experiências que vão ficar marcadas da qual vou levar comigo pelo resto da vida. Gostaria de agradecer a todos que de alguma forma contribuíram para que eu pudesse chegar até conclusão desse trabalho e a conclusão do meu curso de graduação.

Primeiramente quero agradecer a Deus. Nossa relação mudou bastante durante os cinco anos de curso, mas só Ele para me sustentar e guiar por todos os lugares que passei para chegar até aqui. Nos momentos mais difíceis foi para Ele que eu recorria para conseguir passar por todos os obstáculos.

Agradeço também a minha família, pois sem eles com certeza minha jornada na UFRJ teria sido muito mais difícil, agradeço principalmente a minha mãe, Teresa de Fátima da Silva Oliveira, por todos os conselhos, por ter ouvido muitos desabafos, por tudo o que fez por mim durante esse tempo. Não posso deixar de mencionar minha irmã, Bianca Pedrosa de Oliveira, que além de ter me dado o melhor presente da minha vida, minha sobrinha e afilhada Annalua de Oliveira Montano, esteve sempre ao meu lado com palavras de motivação e o meu pai Kleber Pedrosa de Oliveira, que mesmo com todas as dificuldades dele, sempre esteve ao meu lado e torcendo por minhas conquistas.

Não posso esquecer dos amigos que fiz na UFRJ, sem dúvidas, foram fontes de motivação e admiração durante todo o tempo em que passamos na faculdade. Agradeço também a toda a comunidade discente da UFRJ que contribuíram de forma excelente para minha formação acadêmica e não posso deixar de mencionar a minha orientadora Maria Tereza Coutinho, que com toda sua bondade conseguiu me passar todas as orientações para a conclusão desse trabalho.

A todos que contribuíram de forma direta ou indireta para que este estudo fosse concluído. Todos que se preocuparam, me deram palavras de apoio e sempre estiveram disponíveis para o que eu precisasse, torcendo pelo meu sucesso, os meus mais sinceros agradecimentos.

No fim das contas, é impossível viver uma vida que vale a pena a menos que seja uma vida com sentido. E é muito difícil ter uma vida com sentido sem um trabalho com sentido.

Jim Collins

## RESUMO

O estresse tem se contextualizado pelo senso comum, como o mal do século, através do avanço da tecnologia, diferentes formas de se trabalhar e novas pressões as pessoas que estão inseridas no mercado de trabalho. Existem diversos estudos para analisar as estratégias de enfrentamento, chamadas de coping, de cada pessoa em determinadas situações. Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo geral analisar o processo desenvolvimento de estresse e as estratégias de enfrentamento em alunos da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Para isso, desenvolveu-se um estudo de natureza quantitativa através da aplicação de um questionário de forma digital através do sistema online de pesquisa Google Forms. Os participantes responderam a 25 – 23 perguntas fechadas, com escolhas de respostas e 2 questões abertas. As perguntas foram divididas em duas partes: a construção do perfil do aluno e sobre fatores que possam gerar estresse no ambiente acadêmico, familiar e profissional. Entre os principais resultados, pode-se verificar que o acúmulo de tarefas foi destaque como fator de estresse tanto no ambiente acadêmico como no ambiente profissional, no ambiente familiar destacou-se como fator de estresse as obrigações financeiras e a violência. Como medidas protetivas, as estratégias de coping, podemos destacar as práticas religiosas e as atividades de lazer, como atividades físicas ou sair com os amigos. Neste processo foi possível observar a importância de analisar os ambientes em que se está inserido para conseguir identificar possíveis fatores de estresse e procurar a melhor estratégia de enfrentamento para determinadas situações.

**Palavras-Chave:** Estresse, Estressores, Universitários, Ciências Contábeis, Administração, Coping, Estratégias de Enfrentamento.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	8
1.1. – Problema de Pesquisa	9
1.2. – Objetivos	9
1.2.1. – Objetivo Geral	9
1.2.2. – Objetivos Específicos	10
1.3. – Justificativas	10
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b>	12
2.1. – Estresse	12
2.2. – Estratégias de Enfrentamento / <i>Coping</i>	17
2.3. – Resiliência	23
2.4. – Estresse em Universitários	25
<b>3. METODOLOGIA</b>	29
3.1. – Definição da Pesquisa Quanto aos Fins	29
3.2. – Definição da Pesquisa Quanto aos Meios	29
3.3. – Coleta e Tratamento de Dados	30
<b>4 – ESTUDO DE CASO: UFRJ E FACC</b>	32
4.1. – UFRJ	32
4.2. – FACC	33
<b>5 - ANÁLISE DOS DADOS</b>	35
5.1. – Análise das Respostas	48
5.1.1. – Principais Possíveis Estressores	48
5.1.2. – Principais Ações Protetivas	51
<b>6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	53
<b>REFERÊNCIAS</b>	55
<b>APÊNDICE 1: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS</b>	61

## 1. INTRODUÇÃO

O estresse é considerado pelo senso comum o mal do século XXI, como consequência dos efeitos da globalização e do avanço da tecnologia. Alguns autores consideram o estresse um conjunto de sensações físicas, mentais e emocionais resultantes de variados estímulos de preocupações, medos, pressões psicológicas, ansiedades e fadiga física e/ou mental, que irão exigir uma adaptação de tensão, além de poder ocasionar doenças graves e crônicas e em alguns casos pode chegar a ser fatal. (LIPP; NOVAES, 2000). Alguns autores afirmam inclusive que o estresse, ao atingir níveis mais elevados, pode causar inúmeras reações desagradáveis ao homem (BATTISON, 1998).

Os sintomas derivados do estresse, podem prejudicar o desempenho de atividades do indivíduo, causando desconfortos, cansaço, diminuindo o ritmo e a capacidade para se manter em equilíbrio mental. Como consequência, podem surgir problemas emocionais, interpessoais e de saúde, ocasionados pela irritação e pela falta de paciência com as pessoas (FERREIRA; ZAVODINI, 2006).

De acordo com Dougall e Baum (2001) citados por Sarafino e Smith (2011), o estresse pode ter três abordagens diferentes: estímulo, uma provocação de uma ação de um determinado ambiente; resposta, que foca na resposta de cada indivíduo frente a esses estímulos; outra abordagem é o processo, que é caracterizado pela relação do indivíduo e o meio quem o mesmo está inserido, segundo a abordagem de Lazarus e Folkman (1984).

As reações frente ao estresse são inúmeras. Desde a pré-história, a evolução do homem, mostra que diversas reações de estresse foram desenvolvidas como respostas emergenciais com o fim de preparar o indivíduo para “lutar ou fugir” de alguma ameaça (GLASSMAN; HADAD, 2006). As diferentes reações para enfrentar uma ação alarmante, o *coping*, pode ser dividido em duas estratégias, o enfrentamento baseado no problema e o enfrentamento baseado na emoção. Não existe estratégia de *coping* certa ou errada, existe a maneira que mais se adequa a reação de cada indivíduo (LAZARUS; FOLKAMAN, 1984).

Um dos elementos que mais exerce influência sobre o comportamento humano, é o trabalho. O mercado nos dias atuais está mais cada vez mais restrito e competitivo que antigamente, os trabalhadores precisam se adequar as novas tecnologias e se manter constantemente atualizado, para não perder seu posicionamento. Todos esses

elementos que transformaram a vida do trabalhador, tem tornado cada vez mais estressante a vida dos trabalhadores. (IIDA, 1995)

Além do que foi mencionado acima, alguns estudos realizados, como os de Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) e Amaral e Silva (2008), evidencia a relação do ambiente acadêmico e o estresse nos alunos. Os autores afirmam que este ambiente é um meio com diversos fatores que podem desencadear o estresse nos estudantes. O acúmulo de atividades acadêmicas, a sobrecarga de aulas, a duração do curso, alguns alunos precisam sair da casa de seus pais, sair do convívio familiar, enfrentar um ambiente com ampla diversidade, antes desconhecidas, a competição entre os estudantes e a participação em atividades extracurriculares, dentre outros, podem ocasionar o cansaço físico e mental.

### **1.1. Problema de Pesquisa**

Com base no que foi escrito anteriormente, pode-se verificar que o estresse pode ser desenvolvido tanto do ambiente profissional quanto no ambiente acadêmico e pode impactar diretamente no desempenho e da vida do estudante. O ambiente familiar faz parte desta análise para melhor compreensão do perfil do aluno analisado.

Deste modo, a questão que este trabalho busca investigar é a seguinte: Quais são os principais fatores de estresse e estratégias de enfrentamento dos alunos da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro?

### **1.2. Objetivos**

Segundo a autora Sylvia Vergara, o objetivo final, se alcançado, dá resposta ao problema. Objetivos intermediários são aqueles de cujo atingimento depende o alcance do objetivo final. (VERGARA, 2016)

#### **1.2.1. Objetivo Geral**

Com base no que foi apresentado, este trabalho tem como objetivo geral analisar o processo desenvolvimento de estresse e as estratégias de enfrentamento em alunos

da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

Visando atingir o objetivo principal, alguns objetivos específicos são requeridos, entre eles:

- Analisar o conceito de estresse.
- Analisar o conceito de *coping* e estratégias de enfrentamento.
- Analisar o conceito de resiliência.
- Analisar o processo de estresse nos universitários.
- Identificar os principais agentes estressores e possíveis medidas de ações protetivas
- Discutir e entender os resultados.

### **1.3. Justificativas**

Apesar desse tema já ter sido objeto de estudo de outros trabalhos, a presente pesquisa se diferencia das outras pois pretende investigar os possíveis fatores de estresse e as estratégias de enfrentamento dos alunos dos cursos Administração, Ciências Contábeis e Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro que estão cursando a graduação e fazendo alguma atividade profissional.

Com isso, esse estudo visa contribuir com os estudantes dos cursos mencionados a fim de que se possa prepará-los melhor para conseguir conciliar as duas atividades, uma vez que o resultado da pesquisa visa mapear os principais fatores de estresse e tornando-os conhecido, facilita a compreensão dos alunos acerca dos sofrimentos enfrentados.

Além dos objetivos mencionados acima, é importante destacar a contribuição deste estudo ao trazer para o cenário acadêmico questionamentos e informações sobre esse tema que tem estado alto no país e no mundo, que é o estresse entre os universitários.

Este estudo delimitou-se a pesquisar os estudantes dos cursos de Administração, Ciências Contábeis e Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Universidade Federal do Rio de Janeiro que estejam praticando alguma atividade profissional que seja estágio, trabalho com vínculo empregatício, empresa júnior e etc. O trabalho focou-se em entender quais as percepções encontradas dos alunos no que tange aos principais fatores de estresse no meio acadêmico, no ambiente profissional e na sua residência, além das estratégias de enfrentamento.

O estudo estruturou-se da seguinte forma: Em primeiro lugar foi feita uma pesquisa bibliográfica a partir de estudos já realizados com o objetivo de revisar os principais conceitos afim de contextualizar o trabalho proposto, como, estresse, coping e estratégias de enfrentamento, resiliência e o estresse nos universitários e em seguida aplicou-se um questionário digital entre os alunos de forma a buscar informações para mapear os principais fatores de estresse e estratégias de enfrentamento. Por fim, buscou-se relacionar a teoria pesquisada com os dados obtidos através do questionário.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

### 2.1. Estresse

De acordo com os autores Camelo e Angerami (2004) a geração dos jovens atuais tem mais responsabilidade e uma vida mais corrida em relação as gerações antepassadas. Com isso, um tema que tem estado na pauta de discussão na atualidade, por conta da vida corrida que a globalização impõe, é o estresse, que gera sensações de desconforto físicos e/ou psicológicos.

Alinhados aos autores referidos, Lazarus e Folkman (1984) afirmam que o cotidiano está repleto de mudanças e as exigências familiares e pessoais cada vez maiores. Todas essas questões podem desencadear a ansiedade e a impossibilidade de realizar determinadas ações, o que sem dúvida, é uma das fontes geradoras de estresse.

Desde os primórdios da humanidade, há indícios, que os homens das cavernas já sofriam com a exaustão após o trabalho, com o medo, com a exposição ao calor e ao frio (BIANCHI, 2001). Todo esse sofrimento que é suportado, pode provocar alterações biológicas e psicológicas e se transformar no que é conhecido hoje como estresse. Pode-se perceber então, que o meio em que um indivíduo vive pode ser um fator de influência para o desenvolvimento do estresse. (SANTOS, 2006)

O corpo humano tem o auxílio de cinco sentidos, o olfato, paladar, visão, audição e o tato. Os órgãos sensoriais, são responsáveis por assimilarem o meio interno e o meio externo e podem proporcionar uma variedade de sensações, as quais pode simbolizar um risco à integridade do ser humano, seja de natureza física ou psicológica. Logo, não importa a situação que uma pessoa esteja passando, seja falar em público, perdida no deserto sem suprimentos, enfrentar uma fera ou dar conta de todas as atividades diárias, por exemplo.

Os cinco sentidos sensoriais são responsáveis por levar as informações do meio ambiente ao cérebro, onde serão processadas e analisadas, a partir das memórias e de conhecimentos pré-existentes. Dessa análise sai a resposta do organismo para lidar com as diversas circunstâncias.

Num contexto geral, o estresse é tido pelo senso comum como doença ou, pelo menos, como desencadeador ou agravante do desenrolar de diversos problemas. Da mesma forma em que quando estamos exacerbadamente felizes ou tristes, nossos

corpos “materializam” nossas emoções em lágrimas, nosso cérebro “traduz” os estímulos estressores em moléculas que “informarão” a todo o nosso organismo que estamos estressados. (KIELING, 2009)

A palavra estresse tem origem na palavra inglesa “*stress*”, que significa “tensão”, “pressão” ou “insistência” e foi adaptada para a língua portuguesa adicionando os dois “e” do início e no final da palavra. (DICIONÁRIO, 2019)

Segundo Bauk, 1965, foi nas ciências exatas, na área da física e da engenharia que o termo estresse teve origem. Nesses campos, o termo era usado para caracterizar o quanto de força de uma energia em um determinado material poderia suportar antes de romper-se (Bauk, 1965). Dessa forma, podemos fazer uma analogia e buscar entender o quanto de pressão que um indivíduo precisa suportar até se estressar.

Hans Selye (1965), um cientista e médico endocrinologista, foi um dos primeiros a inserir o estresse na área da saúde, com um estudo sobre a resposta que o organismo produz em situações de ameaça. O autor menciona em seu livro: “Stress: a tensão da vida” que o estresse é um sintoma que está presente em todas as doenças, por ser responsável em promover alterações no organismo.

Além de ser o primeiro a introduzir o termo estresse no campo da Saúde, Sayle (1965) também foi o primeiro a explicar o desenvolvimento do estresse através de sua teoria: Síndrome de Adaptação Geral ou Teoria do Estresse Biológico (LIPP, 2003) que pode ser traduzida como uma resposta do organismo aos primeiros estímulos ameaçadores, enquanto o mesmo procura um meio de se defender. Essa síndrome é dividida em três fase: Alerta, Resistência e Exaustão.

A primeira fase, o alerta, se caracteriza pelo aparecimento dos primeiros sintomas fisiológicas, como suor excessivo, respiração ofegante, taquicardia, irritabilidade, tensão muscular, sensação de esgotamento, entre outros. Essas manifestações ocorrem quando o indivíduo se depara com algo que emita um alerta, ou seja um estressor, e ele se preparar para agir. A segunda fase, refere-se à resistência: ocorre quando o estressor se torna adaptável ao indivíduo. Alguns sintomas característicos dessa fase são: ansiedade, isolamento social, impotência sexual, alteração no apetite e medo. Por fim, quando a defesa do indivíduo não funciona, surge a terceira fase, a exaustão. É nessa fase que a pessoa entra em crise e o surge as doenças crônicas.

Para Sayle, o estresse não é uma tensão nervosa e nem resultante de uma lesão. O autor alerta que é preciso agir em cima dos estressores ou dos agentes estressores, em outras palavras, é preciso avaliar o ambiente em que se vive e verificar quais são os possíveis agentes estressores que podem desencadear estresse no indivíduo.

Ao estudar o modelo trifásico do estresse (Alerta, Resistência e Exaustão) de Sayle, Lipp (2003) identificou o que poderia ser uma quarta fase, da qual nomeou de “Quase-Exaustão”. Sugerindo, então, um modelo quadrifásico, que além das três fases do modelo trifásico, teria uma fase intermediária entre as fases resistência e a de exaustão. A nova fase se estabelece no momento em que estão surgindo os primeiros sintomas da fase exaustão e os das doenças crônicas.

Quando acontece a exaustão do trabalhador, no modelo trifásico de Sayle (1965), pelo excesso de atividades a consequência é o estresse, porém, quando esse se torna incontrolável, uma das reações extremas é o *burnout*.

Burnout é o estresse no trabalho, um termo da língua inglesa que significa queimar-se ou destruir-se pelo fogo. O seu uso pretende transmitir a ideia de que as pessoas acometidas por esse transtorno podem sentir-se consumidas ou queimadas pelo próprio trabalho. (TAMAYO, 2008)

O autor Maslach, conceitua o *burnout* dividindo-o em três tópicos chaves: exaustão emocional, despersonalização (ceticismo) e reduzida realização pessoal (decepção). A exaustão emocional está ligada às exaustões físicas e psicológicas em paralelo. Fisicamente, é sentida como um grande cansaço no trabalho, que acompanha uma sensação de vazio e pela dificuldade em lidar com as emoções do outro. Não apresenta melhoras significativas com o repouso. Pode originar explosões emocionais como crises de fúria, e/ou, por outro lado, déficit de concentração, marcados por esquecimentos relativos a pedidos (FRANÇA, RODRIGUES, 2002).

A despersonalização surge como consequência da exaustão emocional. O trabalhador, ao sentir que as emoções se excedem tende a coloca-las de lado. O mal humor começa a fazer parte de sua rotina. A reduzida realização pessoal ou decepção faz com que o trabalhador possa sentir que já não é tão eficiente, que o seu trabalho não está rendendo e se sente frustrado por não sentir o mesmo significado à profissão que sentia quando iniciou a carreira. Com isso, começa a duvidar-se de si próprio e assim, surge, conseqüentemente, a autodesvalorização, a culpabilidade e a

desmotivação. O trabalhador pode até pensar em sair do trabalho (FRANÇA, RODRIGUES, 2002).

A principal diferença entre o estresse e o *burnout* é que o estresse se caracteriza pelo excesso de compromissos e o *burnout* se caracteriza pela falta de compromissos, por consequência dos três tópicos a cima citados, o trabalhador se distancia de seus compromissos.

“O estressado tem as emoções exacerbadas e fica sem energia, enquanto o *burnout* leva as pessoas a embotarem seus sentimentos e a perder a esperança. O stress causa distúrbios do pânico, fobias e ansiedade... Já o *burnout* causa paranoia, despersonalização e desligamento do mundo” (LIMA, 2004, p.18).

O especialista em medicina do trabalho, Christophe Dejours (1993), afirma que as doenças físicas podem surgir em pessoas que estão com uma carga psicológica muito grande ou estão enfrentando uma situação afetiva que os deixam bastante debilitados.

Para Folkman e Lazarus (1980) o estresse é definido como uma transação entre a pessoa o seu meio ambiente, caracterizado pelo desequilíbrio os recursos que o indivíduo tem para enfrentar as ameaças e riscos inerentes ao ambiente e as demandas que se defronta. Entretanto, a percepção de desequilíbrio é subjetiva e depende do quanto e de como o indivíduo reage e suporta determinados estressores.

Muitos fatores podem influenciar as respostas individuais, como por exemplo a duração à exposição ao estressor (agudo ou crônico), o tipo de estresse (físico ou psicológico), o contexto do estresse (por exemplo, o período do dia), o desenvolvimento do indivíduo (infância, adolescência, adulto ou idoso), o sexo e a genética. (JOËLS, BARAM, 2009)

A reformulação da forma de se trabalhar, nos últimos anos, tem levado autores como Cahill e Schnall (1999) e Quinlan, Mayhew e Bohle (2001) a pesquisar sobre como essa nova estrutura pode gerar situações estressantes e, por consequência, o estresse, que poderá gerar doenças físicas e psicológicas nos colaboradores de uma organização.

Para Christophe Dejours (2004) o trabalho para o homem é um meio do mesmo se colocar no mundo e assim, atingir os objetivos que lhe foram determinados. Sua principal teoria reflete sobre os aspectos que estão ligados à psicodinâmica do trabalho. Dejours (1988) estuda e analisa as dificuldades criadas no ambiente profissional, assim como os desafios, o prazer e o sofrimento que estão atrelados a

esse universo. O autor tem como ponto de pesquisa as situações de vulnerabilidade no trabalho, o entendimento sobre o trabalho e sua relação com o homem que o pratica.

A relação de trabalho é importante, pois é o entendimento sobre o sofrimento psicológico e as estratégias de enfrentamento usadas pelos indivíduos, para a transformação do trabalho em causa de prazer, que irão influenciar a forma como a segurança é percebida pelos trabalhadores. (DEJOURS, 2004).

Dejours (1993), aponta que o sofrimento faz parte do ato de se trabalhar e é por isso que não se deve tentar eliminá-lo e sim de compreender como se originou na organização. As condições e a organização do trabalho podem ser prejudiciais ao trabalhador e nesse caso, são considerados pelo autor, como fatores geradores de sofrimento. Dejours (1993) cita que a, insegurança, frustração e diminuição da autoestima podem afetar desempenho e seu relacionamento de um profissional com seus parceiros, amigos e família.

Para Dejours (1990), a qualidade do sofrimento está relacionada à história de vida do indivíduo, ou seja, quando as situações externas apontam essas memórias, haverá um reencontro das relações parentais infantis com a realidade atual.

A globalização não é a única responsável pelo esgotamento dos trabalhadores. Desde a revolução industrial é notório que as prolongadas horas de trabalho, ritmo acelerado, fadiga física, e sobretudo, automação, a não participação no processo produtivo e o parcelamento das tarefas já eram responsáveis pelos graves prejuízos à saúde física e mental dos trabalhadores (MENDES, 1995)

Essas condições de trabalho nos remetem ao modelo de trabalho proposto por Taylor, o taylorismo. Um conjunto de técnicas de experimentação do trabalho, através de regras e maneiras de padrões para executar o trabalho afim de obter o melhor tempo possível para a realização do trabalho. Foi criado então o método de padronização para otimizar a relação entre o tempo e a realização do trabalho, ou seja, as atividades de trabalho não poderiam mais ser feitas no tempo do trabalhador, e sim no tempo proposto pela gerencia. (RIBEIRO, 2015).

Para aplicar esse modelo, Taylor (1995) sabia que os empregados desconheciam o tempo necessário que cada atividade precisava para ser executada e constatou que enquanto os colaboradores tivessem esse conhecimento, seria impossível aplicar seu método. Para dissipar esse conhecimento, o processo foi dividido em etapas sistemáticas e uniformes de acordo com o “melhor método”, o movimento

certo e mais rápido em todos os ofícios, desse modo, os operários ficavam focados em sua atividade e não participavam mais do processo produtivo, e sim, apenas de suas atividades, (MERLO; LAPIS, 2007). Podemos observar esse modelo no filme Tempos Modernos (1936), de Charlie Chaplin.

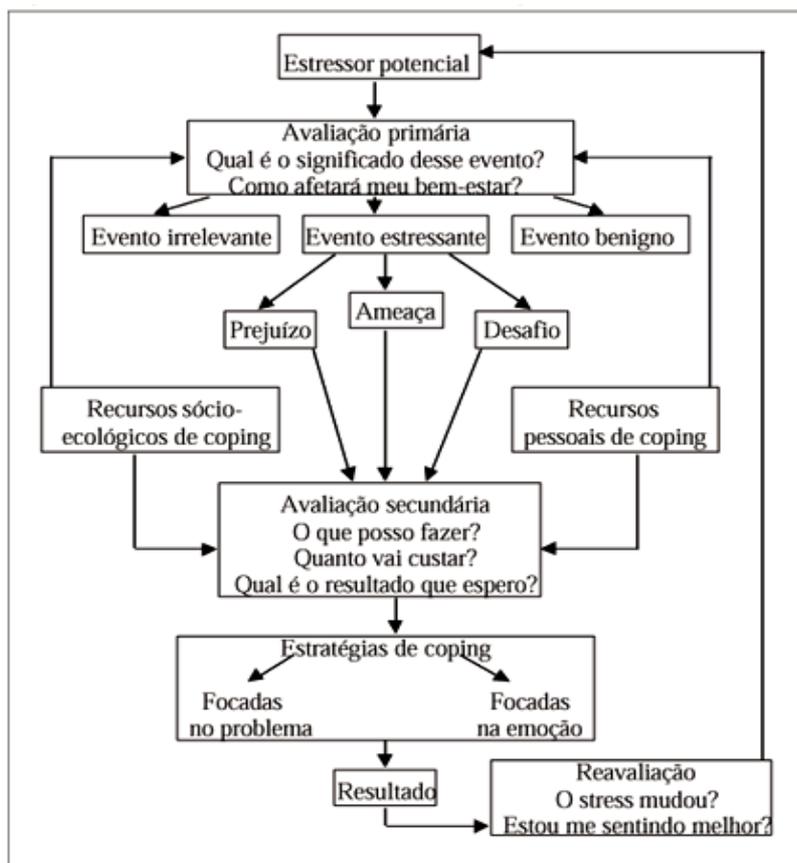
Dejours (1987) critica esse modelo e confirma que é a organização do trabalho a responsável pelas más ou boas consequências ao funcionamento psicológico do trabalhador. O autor ainda afirma que podem ocorrer vivências de prazer e/ou de sofrimento no trabalho, expressas por meio de sintomas específicos relacionados ao contexto sócio profissional e a própria estrutura de personalidade.

## **2.2. Estratégia de Enfrentamento / *Coping***

A definição de *coping* pode ser considerada como um conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas ou estressantes. (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, BANDEIRA 2008). Em outras palavras, o *coping* é um agrupamento de esforços que o indivíduo necessita despender para lidar com acontecimentos adversos no seu dia a dia. Vaillant (1994), pesquisador na área da psicanálise, entende o *coping* como mecanismos de defesa.

O modelo de *coping* proposto por Folkman e Lazarus (1980) divide o coping em duas categorias funcionais: *coping* focalizado no problema e *coping* focalizado na emoção. Desse modo, os autores o definem como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelos indivíduos com o objetivo de lidar com questões específicas, internas ou externas, que surgem em situações de *stress* e sobrecarregam ou excedem os recursos pessoais (Lazarus & Folkman, 1984), conforme mostra a figura 1.

Figura 1 – Modelo de Processamento de Stress e Coping



Fonte: Antoniazzi, 1998, p.5

Como observado na figura 1, o modelo proposto por Folkman e Lazarus (1980) envolve quatro funções principais sobre o *coping*: (a) desenvolver ou interagir o indivíduo ao o ambiente em que se vive; (b) administrar uma suposta situação estressora, e não tentar controlar ou obter o domínio; (c) avaliar a situação na mente do indivíduo; (d) mobilizar de esforço, através do qual os indivíduos irão depositar seus esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as situações internas ou externas que surgem de no seu envolvimento com o ambiente

O *coping* é explicado pelos referidos autores como “tentativas de mudanças comportamentais e cognitivas constantes para lidar com demandas externas e/ou internas específicas que são avaliadas como exigindo ou excedendo os recursos da pessoa” (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Entendemos com isso que, as experiências de vida de um indivíduo e a sua relação com o ambiente, são responsáveis por uma avaliação psicológica, em especial, quando o mesmo sofre com um estressor em situações estressantes.

Com base nessa avaliação psicológica, Lazarus e Folkman (1984), descrevem dois processos de avaliação psicológica: avaliação primária e avaliação secundária.

A avaliação primária pode ser dividida em três tipos: 1 – irrelevante: ocorre quando a situação estressante não tem consequências para o bem estar da pessoa; 2 – positivo benigno: ocorre quando a resposta a uma situação tem indicação de melhora ou expectativa de melhora o bem estar e 3 – estressante: ocorre quando há indícios de danos ou perdas, ameaças e desafios (LAZARUS, FOLKMAN, 1984).

A avaliação secundária é um recurso que deve ser avaliada individualmente e em cada situação estressante, depende de quais estratégias de enfrentamento estão disponíveis e se entre as que estão disponíveis, qual será a de maior eficácia para situação. As duas avaliações se interagem e caracterizam o grau de estresse assim como a reação emocional (LAZARUS, FOLKMAN, 1984).

Segundo essa teoria, os indivíduos podem utilizar diferentes estratégias de *coping* ao mesmo tempo e os autores afirmam que, a maioria das pessoas podem recorrer em até oito estratégias de *coping* diferentes, em todas as situações de estresse, conforme mostra o quadro abaixo (Quadro 1)

Quadro 1 – Descrição dos fatores de coping – Folkman e Lazarus (1988)

Fatores	Descrição
Confronto ( <i>Confrontive coping</i> )	Descreve os esforços agressivos de alteração da situação e sugere um certo grau de hostilidade e risco.
Afastamento ( <i>Distancing</i> )	Descreve os esforços cognitivos de desprendimento e minimização da situação.
Autocontrole ( <i>Self-controlling</i> )	Descreve os esforços de regulação dos próprios sentimentos e ações.
Suporte Social ( <i>Seeking social support</i> )	Descreve os esforços de procura de suporte informativo, suporte tangível e suporte emocional.
Aceitação de responsabilidade ( <i>Accepting responsibility</i> )	Reconhecimento do próprio papel no problema e concomitante tentativa de recompor as coisas.
Fuga e esquiva ( <i>Escape-avoidance</i> )	Descreve os esforços cognitivos e comportamentais desejados para fugir

	ou evitar o problema. Os itens dessa escala contrastam com da escala de afastamento, que sugerem desprendimento.
Resolução de problemas ( <i>Planful problem solving</i> )	Descreve os esforços focados sobre o problema, deliberados para alterar a situação, associados a uma abordagem analítica de solução do problema.
Reavaliação positiva ( <i>positive reappraisal</i> )	Descreve os esforços de criação de significados positivos, focando o crescimento pessoal. Tem também uma dimensão religiosa.

Fonte: Gisele Straatmann, 2010

Segundo Carver e Scheier (1994), as pessoas são capazes de desenvolver métodos habituais para lidar com o stress e estes hábitos, ou também chamados de estilos de *coping*, podem ser influentes nas suas reações em situações antes desconhecidas. Quando as pessoas estão enfrentando uma situação de estresse, os autores definem esses estilos de *coping* como os mais usuais

O modelo proposto por Folkman e Lazarus é apenas um dos diversos estilos de *coping*, e que apesar de ter sido proposto por diversos outros autores, estes estilos evidenciam muitos elementos em comum, sendo alguns percebidos como correspondentes.

No entanto, evidencia-se que o tipo de personalidade interfere na escolha do estilo de *coping*. Segundo Compas (1987), dois modelos de personalidade se destacam: tipo A e tipo B, monitorador e desatento, repressor e sensível, passivo e ativo, aproximação e evitação, direto e indireto, pró-social e antissocial. (COMPAS, 1987)

O tipo A caracteriza-se por ser um estilo distinto de *coping* com eventos que não podem ser controlados, apresenta três componentes do comportamento padrão A: luta competitiva, um senso de urgência e impaciência e agressividade-hostilidade. O padrão de comportamento do tipo A faz mais esforços para controlar uma situação do que o padrão do tipo B. Mathews (1982)

Os estilos de *coping* denominados monitorador e desatento se referem ao estilo de atenção do indivíduo em situações de *stress*. O indivíduo que representa o estilo

monitorador apresenta estratégias que envolvem estar alerta e sensibilizado a aspectos negativos de uma experiência, apresentando uma atenção vigilante, procurando informações e visualizando situações para controlar. O estilo desatento envolve distração e proteção cognitiva de fontes de perigo. O indivíduo apresenta um comportamento de desatenção, tendendo a se afastar da ameaça, distrair-se e evitar informações, postergando uma ação. (MILLER, 1981)

Os estilos de *coping* primário e secundário são caracterizados por Band & Weisz (1988), segundo a qual primário significa o *coping* utilizado com o objetivo de lidar com situações ou condições objetivas, e o secundário envolve a capacidade de adaptação da pessoa às condições de stress.

O estilo de coping passivo versus ativo considera ativo o *coping* no qual há esforços de aproximação do foco de stress, enquanto o estilo passivo evitaria o foco de stress, segundo Billings e Moss, 1984. Estes estilos também são paralelos ao da tipologia aproximação versus evitação, que inclui vários tipos de estratégias de coping relacionadas aos comportamentos de aproximação e evitação da situação estressante, busca de informação e evitação de informação, focalização da atenção e distração e, ainda, passividade e atividade (Rudolph et al., 1995).

Quanto as estratégias de *coping*, estão ligadas a fatores situacionais, podem oscilar durante suas etapas, em situações estressantes. Por tanto, devido as diferentes reações torna-se impossível prever as respostas situacionais a partir do estilo típico de *coping* de uma pessoa. Nunca é demais, lembrar que as estratégias de *coping* configuram ações, comportamentos ou pensamentos utilizados para enfrentar um estressor (FOLKMAN, LAZARUS, DUNKEL-SCHETTER, DELONGIS & GRUEN, 1986).

Segundo os autores, Folkman e Lazarus (1980) as estratégias podem ser divididas em dois tipos e essa divisão vai depender da função desempenhada pela estratégia. As categorias são; *Coping*, focalizado na emoção, e tem como função, se concentrar nas emoções do indivíduo. É utilizada quando próprio não consegue se controlar sozinho diante de determinadas situações de estresse. Ou seja, o indivíduo vai buscar em uma atividade a sensação de conforto e só após esse distanciamento estará apto a enfrentar novamente a situação que o deixou desconfortável. Exemplos dessas atividades são: comer doces, fumar um cigarro, chorar no ombro de um amigo, sair com os amigos, assistir a um filme na TV, praticar exercícios físicos e tomar um remédio para se acalmar.

A categoria *coping* focalizado no problema, tem como objetivo atuar na solução do problema que originou o estresse, afim de alterá-la. Sua principal função é desenvolver mudanças nos fatores que levaram à essa situação. Como cada indivíduo tem formas diferentes de reagir frente a situações de vulnerabilidade, o interesse e o esforço para essas reações também se diferem. O *coping* focalizado no problema tem duas forças de solução de problema, e podem ser direcionados para a fonte externa, que inclui estratégias de negociação para resolver um conflito interpessoal, ou solicitar ajuda de outras pessoas, ou mesmo direcioná-la para a fonte interna, que inclui uma mudança psicológica, como redirecionar o agente estressor ou o autoconhecimento.

Para Folkman e Lazarus (1980), a escolha dessas estratégias de *coping* (focalizando no problema ou na emoção) vai depender da avaliação individual e da situação estressora:

Um trabalho feito pelos autores Coyne e DeLongis (1986), identificou uma terceira estratégia de *coping*: o *coping* focalizada nas relações interpessoais, que acontece quando o indivíduo busca apoio nas pessoas que estão em sua volta, para enfrentar a situação de estresse.

Quanto à eficácia das estratégias de *coping*, no modelo indicado por Folkman e Lazarus (1980), demonstra que toda tentativa de controlar o estressor é uma espécie de *coping*, independente do resultado ser positivo ou negativo. Desse modo, não se consegue avaliar se a estratégia é ou não funcional. Para tanto, torna-se fundamental avaliar a essência do estressor, a disponibilidade de recursos de coping e o resultado do esforço de *coping*.

Para Compas (1987), as duas estratégias de *coping*, focalizada no problema e focalizada na emoção são significativas, mas a sua eficiência é descrita por flexibilidade e mudança. Novas ações necessitam de novas estratégias de *coping*, pois apenas uma não é adequada para todos os tipos de estressores. A consequência de uma estratégia de *coping* é complicado de analisar, porque pode variar com o tempo. Além disso, uma estratégia de *coping* que funciona para um tipo de *stress*, pode ser a geradora de sofrimento em um outro momento. Beresford (1994) enfatiza que o desenvolvimento de *coping* não pode ser resumido pois, quando um indivíduo lida com um estressor, as estratégias de *coping* são aplicadas individualmente, consecutivamente e em combinação. Assim, o impacto de uma estratégia de *coping* pode ser confundida pelo efeito de outras estratégias

### 2.3. Resiliência

Resiliência é um termo que tem sido amplamente utilizado e tem se tornado parte do senso comum para caracterizar as pessoas que acreditam que são capazes de se reerguer após passar por situações consideradas traumáticas. Motivadas por livros de autoajuda o termo no Brasil se disseminou, pois, até então, era totalmente desconhecido por leigos.

Ao fazer a busca do significado do conceito de resiliência nos deparamos com uma similaridade, pois a maioria das pesquisas apresentam uma resposta positiva às adversidades, danos ou ameaças. (BRANDÃO, MAHFOU, GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011)

Porém, ao buscar o conceito de resiliência nos dicionários brasileiros, só vamos encontrar definições acerca de seu sentido para a física, como mostra a definição do Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa “Resiliência [do ingl. resilience] S.f. 1. Fís. Propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica. 2. Fig. Resistência ao choque”. Já os dicionários ingleses trazem uma definição mais ligada a fatos ligados a seres humanos. (BRANDÃO, MAHFOU, GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011)

A expressão surgiu em meados do século XIX, mais precisamente no ano de 1807. No início, resiliência era utilizado no campo das exatas com o físico Thomas Young, que publicou um estudo sobre resistência, no qual conceituava resiliência como, a capacidade dos materiais em voltar a sua estrutura inicial, mesmo após receber qualquer tipo de impacto. (TIMOSHENKO, 1953)

Não é preciso um estudo amplo sobre resiliência para perceber que existem diferentes maneiras de falar sobre esse assunto. Alguns autores afirmam que os estudos podem ser divididos em três vieses: a norte-americana ou anglo-saxônica, a europeia e a latino-americana (OJEDA, 2004; FANTOVA, 2008)

Na perspectiva norte americana, a mais pragmática e centrada no indivíduo, avalia a resiliência através de dados observáveis e quantificáveis. A resiliência neste contexto, surge como produto da influência mútua entre o sujeito e o meio em que está inserido. Já a europeia, com uma perspectiva mais ética, relativista, com enfoque psicanalítico, aceita a visão do sujeito ativo como relevante para a avaliação da resiliência, contrapondo-se à visão norte americana. Para esta corrente, a resposta

do sujeito às adversidades transcende os fatores do meio, ou seja, é “construído” a partir da dinâmica psicológica da pessoa, o que possibilita uma narrativa íntima e uma narrativa externa sobre a própria vida. E em terceira fonte de estudos, a corrente latino-americana é mais comunitária, enfoca o social como resposta aos problemas do sujeito em meio às adversidades.

Com esses três vieses, podemos perceber que os autores ingleses e norte-americanos partilham de uma mesma opinião: que a resiliência é um processo de resistência ao estresse. Já o viés brasileiro e dos falantes da língua latina, defendem que resiliência pode ser um processo de resistência ao estresse ou um processo de recuperação e superação de abalos emocionais causados pelo estresse. (BRANDÃO, MAHFOU, GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011)

Foi com o psiquiatra Elwyn James Anthony, um dos percussores a relacionar o termo resiliência à saúde, que a expressão passou a ser atribuída a capacidade do indivíduo afetado pelo estresse em a se superar ou a se fortalecer (COSTA, SONAGLIO 2017).

A partir desse estudo, Tavares (2001) conceitua a resiliência em três enfoques:

- a) No enfoque físico: qualidade de resistência de um material ao choque, à tensão, à pressão, ao qual lhe permite voltar, sempre que for forçado ou violentado, à sua forma ou posição inicial (por exemplo, uma barra de ferro, uma mola ou elástico) (COSTA, SONAGLIO 2017).;
- b) No enfoque médico: capacidade de resistência do sujeito a uma doença, infecção, intervenção, por si próprio ou com a ajuda de medicamentos (COSTA, SONAGLIO 2017).;
- c) No enfoque psicológico: capacidade das pessoas (individualmente ou em grupo) de resistirem a situações adversas sem perder o seu equilíbrio inicial, isto é, a capacidade de acomodar-se e equilibrar-se constantemente (COSTA, SONAGLIO 2017).

Infante (2005), no século 21, demonstra que o termo implica em um processo dinâmico, em que as influências do ambiente e do ser humano se interagem em uma relação mútua que permite a pessoa se adaptar. A autora enfatiza que essa vertente corresponde a um modelo ecológico-transacional de resiliência. Ou seja, o indivíduo está imerso em um ambiente recebendo influências de diversas classes diferentes responsáveis pelo desenvolvimento humano. Essas classes formam o modelo

ecológico que se caracteriza por ser: individual, familiar, comunitário (serviços sociais e o cultural (valores culturais). Ao entender como esse processo interage entre as diversas classes do modelo ecológico tornar-se-á possível compreender melhor a imersão da resiliência (COSTA, SONAGLIO 2017).

Para essa vertente da resiliência, Infante (2005), enfatiza que é preciso diferenciar três componentes essenciais, que estão presentes nesse conceito:

1. A noção de adversidade, trauma, risco ou ameaça ao desenvolvimento humano (COSTA, SONAGLIO 2017).;
2. A adaptação positiva ou superação da adversidade (COSTA, SONAGLIO 2017).;
3. O processo que considera a dinâmica entre mecanismos emocionais, cognitivos e socioculturais que influem no desenvolvimento humano (COSTA, SONAGLIO 2017).

No que se refere a origem, conceitos, enfoques e características atribuídas à questão “resiliência”, constatam-se que para os pesquisadores da área das ciências sociais aplicadas, o termo resiliência pouco difere da utilização pelas outras ciências. Por exemplo, no caso dos estudos em Administração, a ideia de resiliência refere-se à capacidade de superar, reerguer-se e vencer, que uma organização possui ou desenvolve em situações adversas e/ou de crises (CARVALHO, 2009). Apesar da resiliência apresentar um conceito compartilhado pelas várias áreas do conhecimento, que inclui a ideia de “superação de adversidades”, outros temas associam-se a ela, compondo uma constelação temática (TABOADA, LEGAL & MACHADO, 2006).

#### **2.4. Estresse em Universitários**

O momento de mudança do ensino médio para o ensino superior é marcado por um encadeamento de desafios, os quais podem ser considerados altamente estressantes e afetar a trajetória acadêmica do aluno (BUKSH ET AL., 2011; CREDÉ & NIEHORSTER, 2012). Na universidade, o aluno irá se defrontar com possíveis agentes estressores, como o medo e a ansiedade relacionados às dúvidas e desilusões com a escolha da profissão, ou o receio com as novas responsabilidades, além de problemas com a nova moradia e distanciamento da família (CALAIS ET AL., 2007).

A globalização mundial exige muito mais do jovem atual do que se era exigido para gerações anteriores, segundo Rios (2006). Com surgimento de novas profissões, o mercado se tornou mais exigente na busca de profissionais com competências específicas. O desenvolvimento das tecnologias de comunicação e informação tem viabilizado a disseminação e a reprodução de conhecimentos em velocidade cada vez maior.

Essas mudanças têm gerado novos e intensos desafios ou estressores, tais como: a necessidade de se adaptar rapidamente, suportar pressões externas oriundas dos ambientes familiar e profissionais, além das pressões internas, como por exemplo, a autocrítica e dificuldades fisiológica e psicológica. Todos esses fatores podem levar ao estresse. (RIOS, 2006)

Campos, Rocha e Campos (1996) comentam que o início da vida acadêmica superior é um marco na vida do jovem, pois ele deixa para trás a vida de adolescente e começa a entrar na vida de adulto. Com isso, toda a responsabilidade e obrigações, não só da vida acadêmica, mas também da vida adulta vão a encontro com a essa nova fase do universitário. Essa mudança pode significar o surgimento de agentes estressores e, conseqüentemente, afetar o desempenho do universitário.

Além de todas essas questões, os universitários muitas vezes ainda precisam dividir o seu tempo em estar na faculdade e praticar alguma atividade profissional, seja com vínculo empregatício, com estágio, ou com empresa júnior ou mesmo administrando seu próprio negócio. A administração desse tempo não é algo simples de se lidar, é preciso algum tipo de sacrifício. Passar muito tempo fora de casa se afastando do convívio familiar, pode significar também o surgimento de outros estressores.

Nogueira-Martins e Jorge (1998) acreditam que o estresse tem início quando o universitário passa a receber uma sobrecarga de trabalho que decorre sobre alguns fatores: se ele se sente pressionado pelo seu ambiente familiar, profissional ou se existe uma pressão por parte do mesmo em lidar com diversos conflitos.

Quando alcançam o pico do estresse, os alunos podem se sentirem um cansaço extremo, irritação, ansiedade e dificuldade de concentração, ocasionando mal aproveitamento integral do processo de ensino-aprendizagem (BUKSHH et al., 2011), porém, se o aluno se sentir acolhido pelos grupos que convive, família, amigos e trabalho, o nível de estresse tende a reduzir (Talwar et al., 2013).

Além desses fatores acima mencionados, a rotina de um curso de graduação, por si só, pode representar um poderoso agente estressor. Algumas pesquisas indicam que o volume de atividades acadêmicas e as avaliações são agentes estressores para os universitários, assim como, as preocupações com a pressão das exigências acadêmicas (PEREIRA, MIRANDA & PASSOS, 2010). Além disso alguns autores apontam a falta de tempo (BONDAN & BARDAGI; 2008) e poucas horas de sono (ELIAS ET AL., 2011) como fatores auxiliares do desenvolvimento de estresse no universitário.

Uma informação se faz relevante: segundo o site da Fiocruz (2019), é durante o sono que o organismo recupera o desgaste físico e mental, e ainda cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Uma noite mal dormida é de efeito semelhante a uma leve embriaguez. Prejudica a coordenação motora e a capacidade de raciocínio

A médica Cássia Nunes explica que o processo do sono é comandado por um relógio biológico programado num ciclo de 24 horas. Seu funcionamento depende alguns fatores externos, como os hábitos e vida social. Este processo se desenvolve em cinco fases (FIOCRUZ, 2019):

A primeira fase é a do adormecimento, o que pode durar até quinze minutos. É como uma espécie de zona intermediária entre estar acordado e dormindo.

O cérebro produz ondas irregulares e rápidas, a tensão muscular diminui e a respiração se torna mais leve.

A segunda fase é a de um sono mais leve. A temperatura e os ritmos cardíaco e respiratório diminuem e a pessoa é definitivamente conduzida ao limite entre estar acordada e dormindo.

Na terceira fase o corpo já começa a entrar em um sono profundo, onde as ondas cerebrais diminuem o ritmo.

A quarta fase é a do sono profundo quando o corpo repõe as energias do desgaste diário. Nesta fase é que o organismo libera os hormônios ligados ao crescimento e executa o processo de recuperação de células e órgãos.

A quinta fase é quando a atividade do cérebro acelera e inicia o processo de formação dos sonhos. É quando o cérebro faz um tipo de faxina na memória, guardando as informações importantes recebidas durante o dia e joga fora as informações desnecessárias (FIOCRUZ, 2019).

Os alunos do ensino superior têm sido apontados como um grupo em potencial com problemas psicológicos, tais como depressão, a ansiedade e o estresse (WYNADEN et al., 2013). Ou seja, com todos os agentes estressores que o aluno universitário tem que enfrentar, muitos deles apresentam sintomas que indicam nível altos de estresse. (CAMPOS, KUHL, ANDRADE & STEFANO, 2016). Elias et al (2011) afirmam que, quanto maior nível de estresse, menor será o rendimento.

Em um estudo realizado com universitário da área de negócios, os autores Sancovski, Fernandes e Santos (2009) concluíram que a rotina dos estudantes durante o estágio e aumento de sobrecarga de trabalho tem relação com os níveis alto de estresse. Autores como Pereira, Miranda e Passos, 2010, apontam que a rotina acadêmica também pode ser potencialmente estressora.

### **3. METODOLOGIA**

A fundamentação teórica apresentada no capítulo anterior tem por objetivo dar estrutura ao presente estudo e orientar a metodologia utilizada. Para Marconi e Lakatos (2003) o método é o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista. O método foi direcionado para solucionar o seguinte problema proposto: Analisar a vulnerabilidade ao estresse e estratégias de enfrentamento de alunos universitários da faculdade de administração e ciências contábeis que praticam uma atividade profissional.

#### **3.1. Definição da Pesquisa Quanto aos Fins.**

Vergara (2016), sugere dois critérios básicos para definir os meios de pesquisas: quanto aos fins e quanto aos meios. Quanto aos fins, a pesquisa pode ser classificada como exploratória e descritiva. Exploratória pois mesmo UFRJ e a FACC já terem sido centro de pesquisas em inúmeras áreas, não se confirmou a existência de estudos que abordem a vulnerabilidade ao estresse e estratégias de enfrentamento de alunos universitários da faculdade de administração e ciências contábeis que praticam uma atividade profissional. Descritiva, porque pretende-se descrever as características dos alunos que fazem um curso de graduação e praticam uma atividade profissional e explicar como o estresse pode estar relacionado com ambas atividades.

#### **3.2. Definição da Pesquisa Quanto aos Meios.**

Quanto aos meios essa pesquisa pode ser enquadrada em dois tipos: bibliográfica (Vergara, 2016), estudo de caso e levantamento por amostragem (Gil, 2002). Se caracteriza como bibliográfica pois se propõe a conhecer e identificar o conceito de estresse, estratégias de enfrentamento/coping, resiliência e o estresse nos estudantes universitários a partir de trabalhos já realizados e material já publicado. Estudo de caso, pois tem o objetivo de explorar situações da vida real, descrever o contexto da pesquisa e desenvolver teorias a cerca de uma análise. Levantamento por amostragem pois será aplicado um questionário entre os alunos da FACC da

UFRJ para explicar o problema estudado e a partir das respostas das pessoas, mediante análise quantitativa, obter conclusões acerca dos dados coletados.

### 3.3. Coleta e Tratamento de Dados

Optou-se pela aplicação de questionário por ser um elemento de investigação da pesquisa de campo. Esse tipo de pesquisa se caracteriza, segundo Vergara (2016):

O questionário caracteriza-se por uma série de questões apresentadas ao respondente, por escrito, de forma impressa ou digital. Às vezes, é chamado de teste, como é comum em pesquisa psicológica; outras, é designado por escala, quando quantifica respostas. O questionário pode ser aberto, pouco ou não estruturado, ou fechado, estruturado. No questionário aberto, as respostas livres são dadas pelos respondentes; no fechado, o respondente faz escolhas, ou pondera, diante de alternativas apresentadas. Um questionário não deve ter mais do que três tipos de questões, para não confundir o respondente. Por exemplo: um grupo de perguntas que o leve a atribuir grau, outro que o leve a marcar sim ou não, outro que o leve a ordenar tópicos. O ideal é um único tipo, mas às vezes isso é limitador. O questionário também precisa ter um número de questões que seja adequado à obtenção da resposta ao problema que se busca, mas que não canse o respondente.

O questionário aplicado de forma digital através do sistema online de pesquisa Google Forms. O Link do questionário foi disponibilizado em diversos grupos do Facebook em que existe a integração de alunos da FACC. Os participantes responderam a 25 – 23 perguntas fechadas, com escolhas de respostas e 2 questões abertas. As perguntas foram divididas em duas partes: a construção do perfil do aluno e sobre fatores que possam gerar estresse no ambiente acadêmico, familiar e profissional (Apêndice 1). O link ficou disponível por um mês – maio de 2019 – e gerou 73 respostas.

A pesquisa foi realizada com uma amostra dos alunos do curso de Administração, Ciências Contábeis e Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Fonseca (2002), torna compreensível acerca da pesquisa quantitativa:

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre

variáveis, etc. A utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente.

A instituição escolhida para realização da pesquisa campo a fim de analisar a vulnerabilidade ao estresse e estratégias de enfrentamento dos alunos foi a Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro pelo fato do pesquisador ter conhecimento do ambiente e ser um aluno que está inserido no contexto de realizar um curso de graduação e também realizar uma atividade profissional desde o primeiro período.

## 4. ESTUDO DE CASO: UFRJ E FACC

### 4.1. UFRJ

Segundo o documento UFRJ em números de 2013, último publicado, a universidade oferece 179 cursos de graduação, e oferece 345 cursos de pós-graduação entre *stricto sensu* e *lato sensu*. A Universidade foi classificada em primeiro lugar no ranking universitários produzido pela Folha de São Paulo de 2017, o ranking avalia cerca de 190 instituições através de indicadores de pesquisa, ensino, mercado, internacionalização e inovação (RIGHETTI, 2019).

A UFRJ foi criada em 1920 em decorrência dos primórdios do ensino superior no Brasil e serviu como base para a criação de outras universidades. Era denominada Universidade do Brasil, perdendo esse título em consequência da ditadura militar (FOLHA, 2019).

A universidade está localizada em três municípios do estado do Rio de Janeiro: Rio de Janeiro, Duque de Caxias e Macaé. No Rio de Janeiro, existem atividades acadêmicas no principal campus da UFRJ, a Cidade Universitária, localizada na Ilha do Fundão, o campus da Praia Vermelha, localizado no bairro da Urca e tem como destaque o Palácio Universitário, que foi inaugurado por Dom Pedro II em 1949 afim de manter o Hospício Pedro II (Lopes, 2019). No centro do Rio de Janeiro funciona a Faculdade de Direito, a Escola de Música e o Instituto de Filosofia e Ciências Sociais e o Instituto de História.

Em Duque de Caxias, o campus está localizado em Xerém, sendo o principal curso a graduação em Biofísica, além dos cursos de Biotecnologia e Nanotecnologia. Em Macaé, tendo como o principal centro o Instituto de Biologia que tem parceria com a Prefeitura Municipal de Macaé para realizar pesquisas em lagoas da Região dos Lagos. Além dos polos para aula presenciais, a UFRJ tem uma parceria com o Centro de Educação Superior a Distância do Rio de Janeiro (CEDERJ) para oferecer cursos a distância (CEDERJ, 2019)

Na Cidade Universitária está inserido o Parque Tecnológico do Rio de Janeiro. Um centro de pesquisas, que permite a interação entre a universidade, alunos e as empresas, transformando conhecimento em emprego e renda e oferecendo produtos e serviços inovadores para a sociedade. Esse parque tem parceria com a Petrobras, Ambev, Baker Hughes, entre outras, totalizando quinze grandes empresas e recebe algumas comparações com o Vale do Silício, na Califórnia (BRASIL, 2019).

## 4.2. FACC

Segundo o site da FACC, a Faculdade de Administração e Ciências Contábeis consiste em ser uma unidade de ensino superior que promove uma educação de qualidade aos alunos e desenvolvendo-o para as práticas de mercado, além de, assegurar que os cursos de graduação e pós-graduação, tanto *stricto sensu* e *lato sensu*, tenham a associação regular entre o ensino e a pesquisa (FACC, 2019).

A FACC foi criada em 1946, dezesseis anos mais tarde da criação da UFRJ. O Surgimento aconteceu, depois de uma universidade privada, a Faculdade de Ciências Econômicas e Administrativas do Rio de Janeiro (FCEARJ) e nessa época, passou a se chamar Faculdade Nacional de Ciências Econômicas da Universidade do Brasil (FNCE) (FACC, 2019).

Com a criação do Conselho Nacional de desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), a ciência foi incorporada na universidade na década de 50. A partir desse movimento foram criadas agências financiadoras nacionais e internacionais, institutos de pesquisa e também à docência em tempo integral (FACC, 2019).

No ano em que a universidade passou a se chamar, Universidade Federal do Rio de Janeiro, a FNCE passou a se chamar Faculdade de Economia e Administração (FEA), sendo responsável apenas pela graduação. Em 1979 foi criado Instituto de Economia Industrial (IEI) da UFRJ visando exclusivamente a pós-graduação nessa área (FACC, 2019).

Com o passar dos anos o IEI foi se desenvolvendo e teve um aumento importante na quantidade de cursos de pós-graduação, mestrado e doutorado. Em 1996, aconteceu uma fusão entre a FEA e o IEI. Em decorrência dessa fusão o ensino de graduação e pós-graduação de economia ficaram subordinados ao Instituto de Economia (IE). Com isso, os cursos de administração e ciências contábeis, que constituíam a FEA, continuaram juntos e fazendo parte da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis (FACC). Foi em 2005 que uma nova graduação passou a fazer parte da FACC, o curso de biblioteconomia e gestão de unidades de informação (FACC, 2019).

O Palácio Universitário, que fica localizado no campus da Praia Vermelha, abrigou desde o nascimento da universidade, os cursos de administração, ciências contábeis e economia. O Palácio começou a ser construído no ano de 1842, e era

destinado a ser o Hospício Pedro II para tratamento dos alienados. Em 1918 a Faculdade de Medicina passou a ser sediada no campus da Praia Vermelha. Em 1939 o Pavilhão de Observação foi transferido para a então Universidade do Brasil, antigo nome da UFRJ, e deu origem ao Instituto de Psiquiatria (IPUB). Devido à grande quantidade de pacientes, em 1944 os cerca de três mil internos foram transferidos para a Colônia Juliano Moreira e o palácio ficou abandonado (BRASIL, 2019).

Ao longo de sua história o palácio mudou de nome várias vezes: até 1890 chamou-se Hospício Pedro II; até 1937 - Hospício Nacional de Alienados; até 1944 - Hospital Psiquiátrico da Praia Vermelha; e em 1948 foi cedido a então Universidade do Brasil. O reitor da época, Pedro Calmon, realizou uma grande reforma no palácio, pois estava bastante arruinado e também precisava ser adaptado para abrigar os cursos da universidade (BRASIL, 2019).

Além dos cursos universitários o palácio abrigou a reitoria entre 1949 e 1952. Na Praia Vermelha ocorreram importantes manifestações culturais, artísticas e políticas. Atualmente o campus universitário da UFRJ na Praia Vermelha abriga diversos cursos, inclusive os da FACC (BRASIL, 2019).

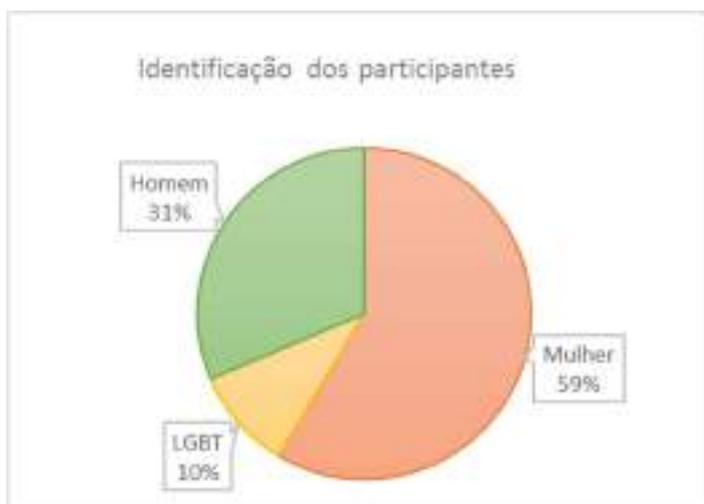
## 5. ANÁLISE DOS DADOS

Para análise do estudo de caso, foi aplicado um questionário entre os alunos da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro, a fim de medir o quanto e como as condições de vida desses alunos se vive podem ser geradores de estressores.

### Quanto a Identidade dos Participante

Em relação a primeira pergunta, perguntou-se como o participante se identificava quanto ao gênero e no universo de 70 respostas, 59% dos participantes se identificavam como mulher, 31% como homem e 10% se identificavam como LGTB, conforme gráfico 1 a seguir:

Gráfico 1: Identificação dos Participantes



Fonte: Elaboração própria

### Quanto à Idade

Pode-se perceber através do gráfico 2 que a maioria dos alunos que responderam o questionário estão na faixa etária entre 21 e 23 anos de idade e totalizam 29% dos participantes, seguido pelos alunos que tem mais de 30 anos, totalizando, 26% dos participantes.

Gráfico 2: Idade



Fonte: Elaboração própria

### Quanto ao Curso.

O questionário foi aplicado entre os alunos da FACC, que abrange os cursos de Administração, Ciências Contábeis e Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação, e uma das questões era sobre qual o curso que estava sendo realizado pelos participantes. O resultado foi que, 55% dos participantes, responderam que cursam Administração e 45% dos participantes responderam que cursam Ciências Contábeis. Não foi possível aplicar o questionário entre os alunos do curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação, conforme mostra o gráfico 3.

Gráfico 3: Curso



Fonte: Elaboração própria

### Quanto ao Período

A próxima pergunta estava intrinsecamente ligada à pergunta anterior, visto que se perguntou o período em que o participante estava. A grande maioria dos alunos que participaram do questionário, correspondendo a 68,5%, estão nos períodos finais do curso, compreendendo o 7º ao 10º período. E a outra parte se dividia entre 16,4% para os períodos iniciais – compreendendo o 1º ao 3º período e 15,1% para os períodos medianos – compreendendo o 4º ao 6º período, conforme mostra do gráfico 4.

Gráfico 4: Período dos Participantes

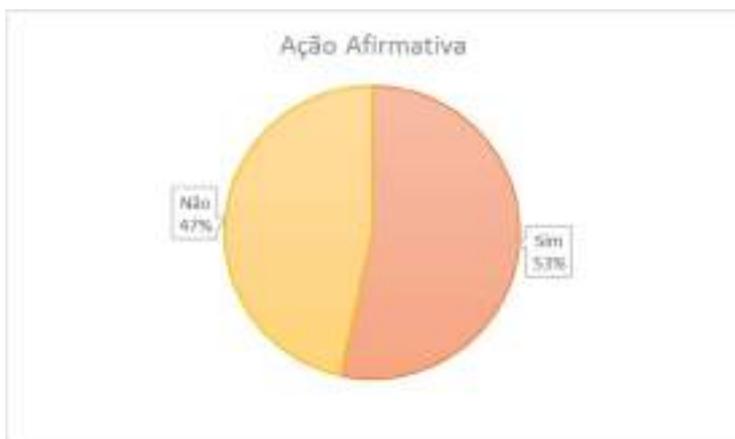


Fonte: Elaboração própria

### Quanto a Ação Afirmativa

Para saber em qual modalidade os alunos ingressaram em seus cursos, perguntou-se ao participante se ele teria entrado por alguma ação afirmativa, ou seja, pelo sistema de cotas, programa federal do qual a Universidade Federal do Rio de Janeiro se beneficia e o resultado foi que 53,4% responderam que sim, teria entrado por alguma ação afirmativa e 46,6%, respondeu que não teria utilizado o sistema de cotas, conforme mostra o gráfico a seguir:

Gráfico 5: Quantidade de alunos que entraram por meio de ação afirmativa.



Fonte: Elaboração própria

Para identificar por qual modalidade de ação afirmativa que o 53% dos alunos que responderam sim, a próxima questão se preocupou em saber por qual modalidade ele teria sido beneficiado.

Como pode-se observar no gráfico abaixo, 35 alunos, dos que responderam o questionário, entraram pela modalidade de Estudante de Escola Pública.

Gráfico 6: Modalidade das Ações Afirmativas



Fonte: Elaboração própria

A partir de agora, todas as perguntas abordaram questões com a intenção de contextualizar o perfil dos alunos que responderam o questionário.

### Quanto ao Bairro de Moradia

O gráfico 7 abaixo mostra que os alunos que participaram do questionário estão concentrados na zona norte do município do Rio de Janeiro, ainda que o resultado tenha sido bastante diversificado.

Gráfico 7: Localidade da Moradia dos Participantes

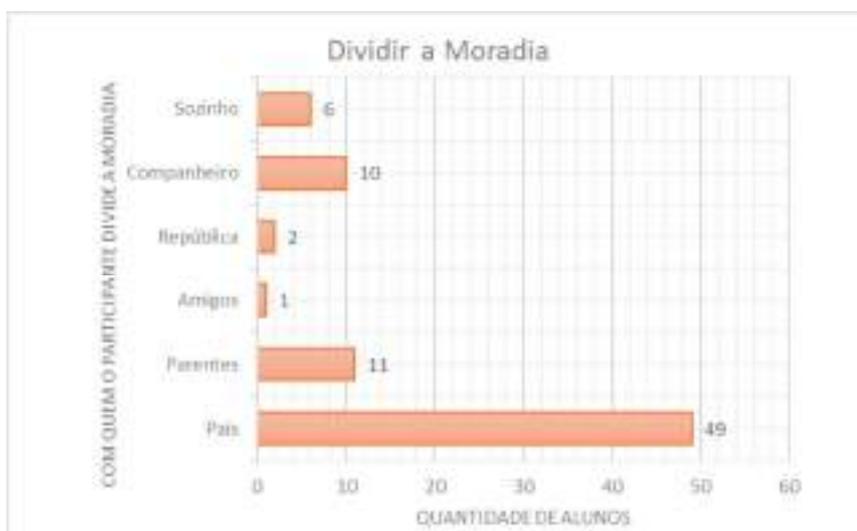


Fonte: Elaboração própria.

### Quanto ao Compartilhamento da Moradia

Como resultado obtivemos que 62% dos alunos residem com os pais. Considerando que nas questões iniciais, que se perguntou quanto a idade e o resultado apresentou que a maioria dos alunos estavam na faixa etária entre 21 e 23 anos, conforme mostra o gráfico 8.

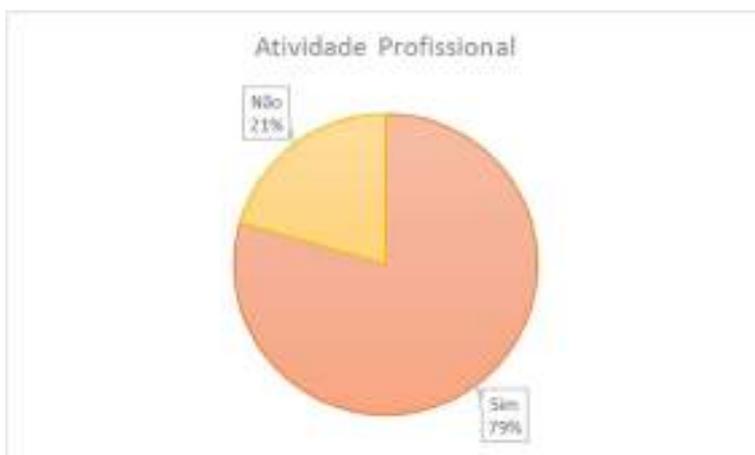
Gráfico 8: Dividir a Moradia



Fonte: Elaboração própria.

Como a finalidade dessa pesquisa é medir a vulnerabilidade ao estresse e estratégias de enfrentamento de alunos universitários da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis que fazem alguma atividade profissional, a próxima questão é para saber se no momento, o aluno pratica alguma atividade profissional além dos estudos e o resultado foi que quase 80% dos alunos que participaram do questionário, praticam alguma atividade profissional além de fazer o curso de graduação, conforme mostra o gráfico a seguir

Gráfico 9: Atividade profissional



Fonte: Elaboração própria

Dentre os 79% alunos que praticam alguma atividade profissional, 62% fazem estágio, que podem ser de 6 horas ou de 4 horas, 31% praticam uma atividade com vínculo empregatício e 5% são donos de seu próprio negócio, conforme mostra o gráfico a seguir:

Gráfico 10: Modalidade de Atividade Profissional



Fonte: Elaboração própria

Considerando que os alunos que fazem a graduação e ainda praticam uma atividade profissional precisam dividir o seu dia para essas duas atividades, a décima primeira pergunta do questionário está relacionada à hora em que o aluno precisa acordar para iniciar o seu dia. O resultado a essa questão foi de que 46% dos alunos precisam iniciar o seu dia entre 6 e 7 horas da manhã, conforme o gráfico abaixo:

Gráfico 11: Hora que o aluno acorda para começar o dia.



Fonte: Elaboração própria

O tempo de locomoção também é um fator muito importante a ser considerado, quando se precisa dividir o seu dia entre o curso de graduação e uma atividade profissional, por isso, a próxima questão faz abordagem ao tempo de locomoção que o aluno utiliza considerando todas as atividades do seu dia e o resultado é que 71% dos alunos podem levar até 3 horas de locomoção – considerando ida e volta - dentro dos meios de transportes e 6% podem levar até 6 horas se locomovendo entre suas atividades, conforme mostra o gráfico 12:

Gráfico 12: Tempo de Locomoção



Fonte: Elaboração própria

A próxima questão está relacionada quanto aos meios de transportes que mais são utilizados pelos alunos durante sua locomoção e como se pode observar no gráfico 13 abaixo, a grande maioria é dependente do transporte público, mais precisamente, dos ônibus e do metrô.

Gráfico 13: Meios de Transportes Mais Utilizados



Fonte: Elaboração própria

### Quanto as Obrigações Financeiras

As próximas três questões abordam a sobre a parte financeira da contextualização do perfil do aluno. Primeiramente, se perguntou se os alunos têm alguma obrigação financeira em casa e o resultado foi que 67% responderam que sim, ou seja, mais da metade dos participantes do questionário precisam arcar com alguma obrigação financeira em casa, conforme mostra o gráfico 14.

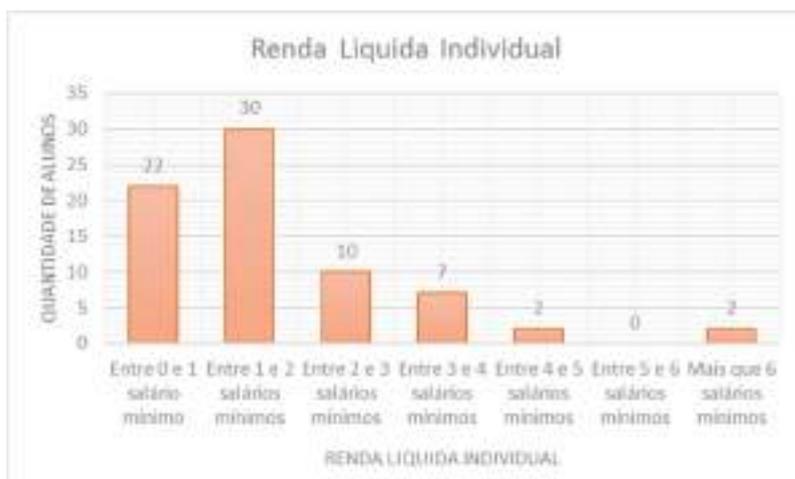
Gráfico 14: Obrigações financeiras



Fonte: Elaboração própria

Quanto a renda individual de cada aluno, considerando o salário mínimo federal do Brasil no valor de R\$998,00, o resultado dessa questão mostrou que 41% dos alunos recebem uma renda entre 1 e 2 salários mínimos, porém, 30% dos alunos recebem uma renda que está compreendida apenas entre 0 e 1 salário mínimo. Setenta e um por cento dos respondentes têm até dois salários mínimos, conforme o gráfico 15 abaixo:

Gráfico 15: Renda Líquida Individual



Fonte: Elaboração própria.

Quanto a renda familiar, a análise mostra que 31% da renda familiar dos alunos está acima de 6 salários mínimos, enquanto, a renda familiar de 23% dos alunos está entre 3 e 4 salários mínimos, conforme mostra o gráfico 16.

Ao analisar esse gráfico, podemos observar que a média da renda familiar está entre 4 e 5 salários mínimos, enquanto a média da renda individual líquida está entre 2 e 3 salários mínimos.

Gráfico 16: Renda líquida familiar



Fonte: Elaboração Própria

Ao traçar o perfil do aluno que faz uma graduação e uma atividade profissional, é necessário saber o que ele mais gosta de fazer quando se tem um tempo livre, principalmente, para aliviar as tensões do dia-a-dia e conforme mostra o gráfico 17 abaixo, a grande maioria gosta de assistir séries e filmes.

Essas atividades em hora de lazer, podem auxiliá-los a aliviar as tensões que enfrentam no dia a dia.

Gráfico 17: Horas de Lazer



Fonte: Elaboração própria

A questão a seguir se interessou em saber se os participantes estavam em algum relacionamento afetivo e o resultado foi que 60% dos participantes declaram que sim, estão em um relacionamento afetivo.

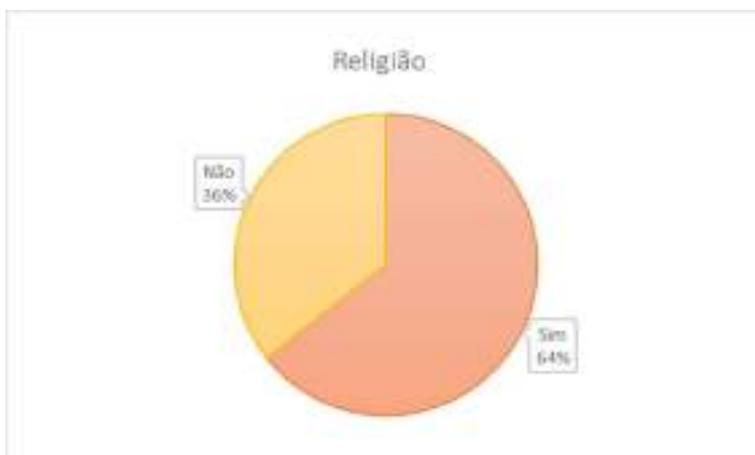
Gráfico 18: Relacionamento Afetivo



Fonte: Elaboração própria

A próxima questão refere-se à religião dos alunos. Sessenta e quatro por cento dos respondentes afirmaram que praticam alguma religião, conforme mostra o gráfico 19 abaixo.

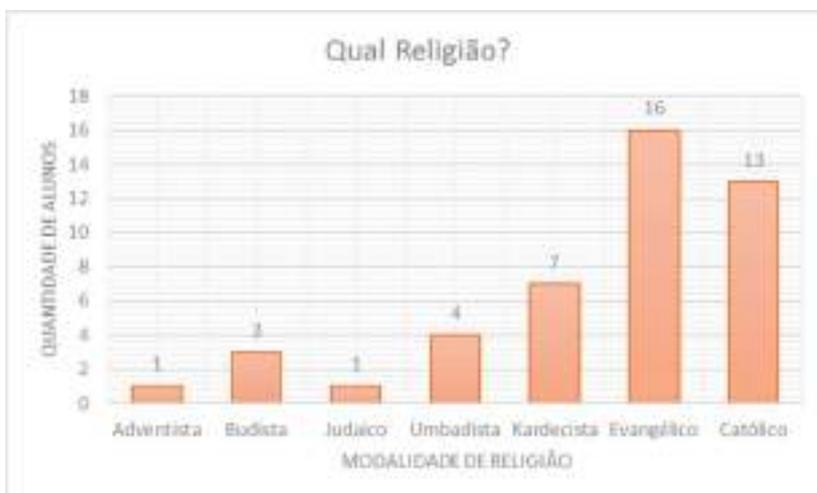
Gráfico 19: Religião



Fonte: Elaboração própria

A religião predominante dentre aqueles que disseram sim, é o evangelicalismo seguido pela religião católica, conforme, mostra o gráfico 20.

Gráfico 20: Qual a Religião?



Fonte: Elaboração própria.

A seguir, as questões se preocuparam em medir o nível de estresse nos alunos, principalmente na sua atividade profissional, no seu curso de graduação e na sua residência. Para isso é importante identificar plausíveis recursos/pessoas de apoio nos diversos ambientes: conforme o gráfico 21.

Gráfico 21: Apoio das horas de dificuldade/estresse



Fonte: Elaboração própria

Quanto ao curso de graduação, as opções que foram sugeridas como resposta para medir um fator estressante foram: Corpo docente, corpo discente, volume de atividades acadêmicas, localização do campus e disciplinas. O resultado é que dentre essas opções, o fator que mais gera estresse nos alunos no curso de graduação é o “volume de atividades acadêmicas”, seguido de “disciplinas” e “corpo docente”, conforme mostra o gráfico 22.

Gráfico 22: Fatores estressantes no curso de graduação



Fonte: Elaboração própria.

### Quanto à Pergunta Aberta:

Como complementação da questão anterior, deixou-se uma questão em aberto para que os alunos pudessem escrever as disciplinas que mais auxiliam para gerar um estresse no curso de graduação e o resultado foi que as disciplinas que mais

apareceram como um fator de estresse, foram as disciplinas que estão ligadas a área de exatas, conforme mostra o gráfico 23.

Gráfico 23: Disciplinas como fator estressante



Fonte: Elaboração própria.

Quanto ao local de trabalho, as opções que foram sugeridas como resposta para medir um fator de estresse foram: relação com chefe imediato, volume de tarefas a serem executadas, pressão para executá-las, relação com colegas de trabalhos, localização do trabalho e o resultado foi que o volume de tarefas a serem executadas e a pressão para executá-las estão entre os maiores fatores de estresse quanto ao local de trabalho, conforme mostra o gráfico 24.

Gráfico 24: Fatores estressantes no local de trabalho.

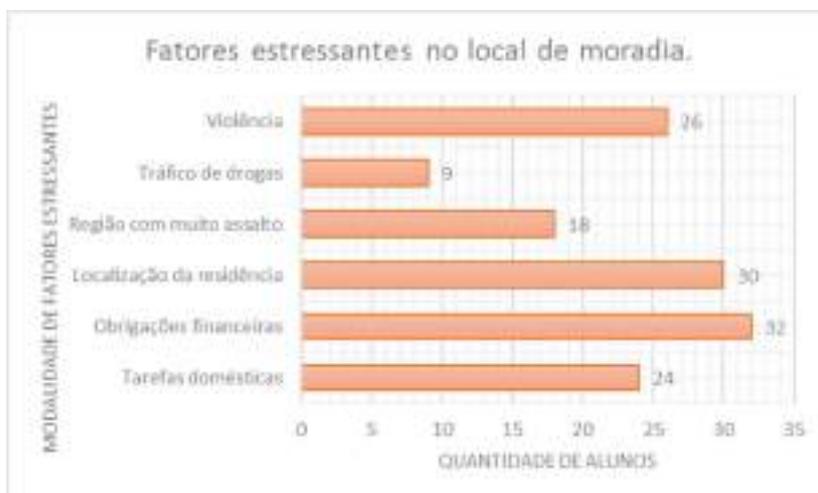


Fonte: Elaboração própria

Quanto ao seu local de moradia, as opções que foram sugeridas como resposta para medir um fator de estresse foram: tarefas domésticas, obrigações financeiras, localização da residência, região com muito assalto, tráfico de drogas e violência e o

resultado foi bem variado e todas as opções foram bastante consideradas, como mostra o gráfico 25 abaixo:

Gráfico 25: Fatores estressantes no local de moradia



Fonte: Elaboração própria

## 5.1. Análise das Respostas

Neste capítulo serão apresentadas as análises dos resultados e a discussão dos dados encontrados. Dessa forma, as respostas dos entrevistados serão comparadas, discutidas e analisadas com o apoio do referencial teórico desenvolvido neste trabalho.

Ao analisar as respostas dos participantes pôde-se identificar algumas categorias de possíveis agentes estressores e possíveis medidas de ações protetivas para combater ou amenizar o estresse, por isso, as categorias foram destacadas e serão discutidas nos capítulos abaixo.

### 5.1.1. Principais Possíveis Estressores

A primeira categoria para um possível agente estressor que foi identificado foi o fator acúmulo de atividades, considerando que uma das questões abordava as atividades executadas pelos respondentes; 79% dos participantes afirmaram que além da faculdade exercem alguma atividade profissional, o que segundo os respondentes são percebidos como excesso de atividades. A consequência desse acúmulo pode gerar uma sobrecarga de atividades na vida do universitário e que segundo Dejours (1993) pode levar ao início de doenças físicas. Os autores Nogueira-

Martins e Jorge (1998) falam que o estresse tem início justamente quando o aluno passa a receber um sobrecarga de trabalho.

Na questão que abordava sobre as obrigações financeiras, foi identificado que mais da metade dos alunos precisa assumir com alguma conta dentro de casa. Essa exigência foi avaliada por eles como um fator de estresse, caracterizada por acúmulo de responsabilidades, visto a realidade financeira de suas famílias: 52 alunos do total dos participantes tem uma renda líquida individual de até 2 salários mínimos. E a média da renda líquida familiar dos respondentes está entre 3 e 4 salários mínimos.

Foi observado também que 42 alunos, 61%, do total que responderam o questionário precisam acordar entre 5h e 7 h da manhã. O tempo e a qualidade sono segundo Elias et al., 2011, são dois fatores de estresse, e apesar de não ter sido levantado o tempo médio de sono dos participantes, sabe-se que a 68,5% dos entrevistados estão nos períodos finais do curso, 7º ao 10º período, cujo o horário das aulas inicia-se às 18h30 e termina às 22h. Se ainda, considerarmos o tempo de locomoção até a residência, supõe-se que os alunos têm poucas horas de sono. É durante o sono que o organismo recupera o desgaste físico e mental, e ainda cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Uma noite mal dormida é de efeito semelhante a uma leve embriaguez. Prejudica a coordenação motora e a capacidade de raciocínio. (FIOCRUZ, 2019)

A “perda de sono” acarretar problemas de raciocínio e de coordenação motora, que provavelmente impactará no desempenho profissional e acadêmico desses alunos. A queda do desempenho, por sua vez, pode gerar um outro estressor e assim sucessivamente, em um espiral ascendente de novos estressores. Esse cenário pode acarretar o desenvolvimento da síndrome de burnout.

Além da qualidade de sono, os alunos relataram, conforme citado anteriormente, que o tempo de locomoção entre todas as suas atividades podem levar até 2 horas, e um pequeno percentual de 13% relataram que podem levar até 6 horas do seu dia se locomovendo. Esse tempo gasto em mobilidade é mais um fator gerador de desconforto no aluno, difícil de ser administrado, que segundo Bondan e Bardagi (2008) é um estressor.

Pereira, Miranda e Passos, 2010 apontam que o volume de atividades acadêmicas e as avaliações podem ser confirmadas como fatores de estresse. Analisando as questões sobre os ambientes externos, foram identificados outros possíveis estressores. Quanto ao curso de graduação, identificou-se que o volume de

atividade acadêmica e de disciplinas, sobretudo as disciplinas exatas, são, segundo os próprios alunos, os principais fatores de estresse na academia. Apesar de Dejours (1992) formular sua teoria, sobre sofrimento no trabalho, analisando as condições e a organização do trabalho, podemos partir do mesmo construto para a realidade dos participantes do presente estudo e afirmarmos que o conjunto de tarefas em grandes quantidades, pode ser uma fonte de sofrimento para os alunos.

Quanto ao local de trabalho foi identificado que volume de tarefas e a pressão para executá-las são os maiores fatores de estresse no ambiente laboral do aluno. Considerando que 64% dos participantes fazem estágio com carga horária entre 4 e 6 horas e que o volume de tarefas, assim como a pressão para executá-las estão entre os maiores fatores de estresse, torna-se plausível pensarmos que o estágio é mais uma fonte de sofrimento e de estresse para esses alunos.

Dejours (2004), afirma que trabalho é de suma importância para homem, pois é através dele que o homem consegue se sentir parte do mundo. Apesar dessa afirmação, o autor também propaga que o ambiente profissional pode trazer sofrimento a quem faz parte. Além disso, o autor saliente da importância da relação do trabalho para entender o sofrimento causado e assim utilizar as estratégias de enfrentamento.

Alguns alunos, além de mencionarem apenas as disciplinas como estressores, também consideram os seguintes aspectos como fonte de sofrimento, e conseqüentemente, desencadeadores de estresse:

“Não considero uma disciplina específica um fator estressante, o principal fator estressante é o método e como os professores se relacionam com os alunos. ”
“Na verdade, o horário dos primeiros semestres. ”
“Qualquer disciplina que não tenha flexibilização de horário para aqueles que trabalham/estagiam/moram longe etc.”
“Matérias em horários ruins (à tarde).”
“O problema não é a disciplina, e sim o professor dela. Muitos são muito defasados.”

Quanto ao local de moradia dos alunos, foi identificado que as obrigações financeiras e a localização da residência são os principais fatores de estresse e estão na frente da violência. Para Coyne e DeLongis (1986) afirmam que para a elaboração

de estratégia de *coping* as relações interpessoais positivas são fundamentais, para que os indivíduos que se encontram vulneráveis possam contar com o apoio das pessoas que estão em sua volta. Sendo assim, pode-se afirmar que, as pessoas que moram com os respondentes são “recursos protetivos” para o enfrentamento (*coping*) de situações de estresse e de vulnerabilidade ambiental.

### **5.1.2. Possíveis Ações Protetivas.**

A primeira categoria analisada no presente estudo como possível ação protetiva refere-se à forma de como os alunos aproveitam suas horas de folga. As respostas obtidas apontam para três medidas de ação protetiva para o estresse: assistir filmes ou séries, sair com os amigos e namorar. Além disso foi observado que 60% dos respondentes estão em um relacionamento afetivo.

Em geral, o apoio religioso é considerado uma ação protetiva para o enfrentamento de situações estressantes e de sofrimento. Alinhados a essa perspectiva, 64% dos alunos adotam práticas religiosa, apesar disso, No entanto, as opções “Deus” e o “Líder Religioso” não foram percebidas por eles como “recursos” protetivos em momento de dificuldade, segundo o quadro 1 – Descrição dos fatores de coping, as pessoas que procuram apoio na religião estão inseridas no fator “Reavaliação positiva”.

Também foi perguntado aos alunos se no momento de estresse ou dificuldade, eles procuram algum tipo de apoio. Somente 17,8%, declaram que procuram ajuda psicologia nesses momentos. Os alunos que procuram ajuda psicológica podem estar passando pelo fator “Suporte social”, quando existe uma procura de suporte informativo, suporte tangível ou suporte emocional, conforme o quadro 1 – descrição dos fatores de coping. Além disso, cinco pessoas disseram que não procuram qualquer ajuda, essas cinco pessoas estariam inseridas no fator “Fuga e esquiva”, ou seja, comportamentos adeptos a fugir ou evitar o problema.

É possível perceber também com a análise que existe uma maior procura de apoio aos amigos do que pela família e/ou parceiros. Uma plausível razão para essa preferência aos amigos, deve-se à percepção de baixa cobrança nessas relações, do que pela maioria das relações familiares e/ou amorosa, o fator que esses alunos podem estar inseridos é o “Suporte social”, ou seja, esforço de procurar suporte

emocional com os amigos e/ou parceiros, conforme o quadro 1 – descrição dos fatores de coping.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo geral analisar o processo desenvolvimento de estresse e as estratégias de enfrentamento em alunos da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Em termos geral, percebeu-se, a partir da análise do questionário aplicado, que em todos os ambientes em que os alunos respondentes estão inseridos, existe pelo menos um, fator gerador de estresse. Não houve nenhuma resposta em que não se pudesse perceber algum fator que gere estresse nos alunos.

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou concluir que o acúmulo de atividades, tanto no meio acadêmico, quanto no ambiente profissional é prejudicial a vida do aluno pois se enquadra como fator de estresse, que por sua vez, pode alterar as habilidades cognitivas dos alunos, prejudicando-o em suas atividades acadêmicas e profissionais e gerar um possível quadro de *burnout*.

No ambiente familiar, a violência e as obrigações financeiras foram destaque na análise de fatores de estresse. Ter uma boa relação no ambiente familiar auxilia ao aluno que estiver em determinada situação de vulnerabilidade possa se sentir acolhido e consiga desenvolver as melhores estratégias de enfrentamento.

Como foi relatado por alguns alunos na resposta de uma pergunta aberta, a falta de flexibilização é um grande problema para diversos alunos que precisam trabalhar, fazer estágio ou que moram longe do campus e não tem acesso ao alojamento. Além disso, o tempo de locomoção também se mostrou como fator de estresse.

Foi considerado também a estimativa de sono dos alunos, considerando a hora em que se começa o dia e a hora que as aulas do período da noite da UFRJ terminam. A qualidade de sono e as, prováveis, poucas horas de sono, também são influentes nas habilidades cognitivas dos alunos.

Apesar dos fatores de estresse, também foram identificadas algumas medidas protetivas afim de combatê-lo. Alguns alunos buscam medida protetiva na prática religiosa, outros em atividades de lazer ou em saídas com os amigos. Foi observado também, que ao procurar apoio, os respondentes têm preferência pelos amigos do que pelos familiares ou ajuda médica.

Esse estudo contribuiu para que os alunos de Administração, Ciências Contábeis e Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro que

estão cursando a graduação e fazendo alguma atividade profissional, tenham capacidade de analisar os ambientes em que estão inseridos, reconhecer possíveis fatores de estresse e procurar a melhor estratégia de enfrentamento para determinadas situações.

Como estudos futuros recomenda-se que se estude de forma mais específica em como as universidades podem contribuir para proporcionar uma melhor qualidade de vida ao aluno que precisa acumular funções, como por exemplo, a graduação e uma atividades profissional.

## REFERÊNCIAS

- AMARAL, A. P.; SILVA, C. F. da. **Estado de saúde, stress e desempenho académico numa amostra de estudantes do ensino superior**. Revista Portuguesa de Pedagogia, n. 42, v.1, p. 111-113, 2008.
- ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. **O conceito de coping: uma revisão teórica**. Estud. psicol. (Natal), Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, dezembro de 1998.
- BAND, E. B., WEISZ, J. R. **How to feel better when it feels bad: children's perspectives on coping with everyday stress**. Developmental Psychology, 24, 247-253, 1988.
- BATTISON, T. **Vença o stress**. São Paulo: Manole, 1998
- BIANCHI, E.R.F. **Conceito de stress: evolução histórica**. Nursing (São Paulo). 2001; 4 (39):16-9
- BAUK, D. A. **Stress**. Revista Brasileira Saúde Ocupacional, 1965 13(50): 28-36
- BERESFORD, B. A. **Resources and strategies: how parents cope with the care of a disabled child**. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 35, 171-209, 1994.
- BILLINGS, A. G., MOOS, R. H. **Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression**. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 877-891, 1984.
- BRANDÃO, J. M.; MAHFOUD, M., GIANORDOLI-NASCIMENTO, I. F. **A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens**. Paidéia (Ribeirão Preto), 21(49), 2011
- BRASIL. **Parque Tecnológico UFRJ**. Disponível em: <<https://www.parque.ufrj.br/>>. Acessado em 23 jul 2019
- BRASIL. **Biblioteca Pedro Calmon: História do Palácio**. Disponível em: <<https://biblioteca.forum.ufrj.br/index.php/institucional/historia-do-palacio>>. Acessado em: 23 jul 2019
- BUKSH, Q., SHAHZAD, A., NISA, M. **A study of learning stress and stress management strategies of the students of postgraduate level: a case study of Islamia University of Bahawalpur, Pakistan**. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 182-186, 2011
- CAHILL, P. L.; SCHNALL, P. J. P. **The impact of lean production and related new systems of work organization on worker health**. Journal of Occupational Health Psychology, v. 4, n. 2, p. 108-130, 1999.
- CALAIS, S. L., CARRARA, K., BRUM, M. M., BATISTA, K., YAMADA, J. K., OLIVEIRA, J. R. S. **Stress entre calouros e veteranos de jornalismo**. Estudos de Psicologia (Campinas), 69-77, 2007.

CAMELO, Sílvia H. Henriques; ANGERAMI, Emília Luigia Saporiti. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 14-21, fev. 2004.

CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R. L. D.; CAMPOS, P. R. **Estresse em estudantes universitários**: um estudo longitudinal. *Revista Psicologia Argumento*. Ano XIV, n. 19, nov. 1996.

CAMPOS, E. A. R., KUHL, M. R., ANDRADE, S. M., STEFANO, S. R. **Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública**. *Revista Gestão & Conexões*, 5(1), p. 121-140, 2016.

CARVALHO, R. **O que é ser resiliente?** Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/artigos/negocios/o-que-e-ser-resiliente/33338/>>, acessado em 19 jul 2019.

CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. **Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195, 1994.

CEDERJ. **Consórcio CERDEJ**. Disponível em: <<http://cederj.edu.br/cederj/sobre/>>. Acessado em 23 jul 2019

COMPAS, B. E. **Coping with stress during childhood and adolescence**. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403, 1987

COSTA, S.P, SONAGLIO, K. **Gestão do turismo em tempos de crises e vulnerabilidades**. *Revista de Turismo Contemporâneo*, 5(1), 98-117, 2017.

COYNE, J.C., DELONGIS, A. **Going beyond social support**: The role of social relationship in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 454-460, 1986.

CREDÉ, M., NIEHORSTER, S. **Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire**: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Educ Psychol Rev*, 24,133-165, 2012

DEJOURS, C. **A Loucura do Trabalho**: Estudo de Psicopatologia do Trabalho. São Paulo: Cortez, 1987.

\_\_\_\_\_. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 3ª. Ed. São Paulo: Cortez Editora, 1988.

\_\_\_\_\_. **Uma nova visão do sofrimento humano nas organizações**. In: CHANLAT, Jean-François (Org), *O indivíduo na organização: dimensões esquecidas* (Vol. 1, p. 149-174). São Paulo: Atlas Editora, 1993.

\_\_\_\_\_. **Subjetividade, trabalho e ação.** Revista Produção, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 27-34, 2004

DICIONÁRIO **Etimológico.** Disponível em:  
<<https://www.dicionarioetimologico.com.br/estresse/>> Acesso em 25 de junho de 2019.

ELIAS, H., PING, W. S., ABDULLAH, M. C. **Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia.** Procedia-Social and Behavioral Sciences, 29, pp.646-655, 2011.

FACC. **FACC / UFRJ:** Faculdade de Administração e Ciências Contábeis. Disponível em: <<http://www.facc.ufrj.br/joomla/index.php/pages/historia>>. Acessado em 23 jul 2019

FANTOVA, F. J. M. **Resiliència i voluntad de sentit em la promoció de la salut psicosocial em els docents:** capacitat de reconstrucció positiva a partir d'un context inicial d'adversitat. Estudi de cas em um institut d'educació secundària. Tese de doutorado, Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna, Barcelona, Espanha, 2008.

FERREIRA, J. P. G. A.; ZAVODINI, S. M. **Stress: Distúrbio emocional prejudicial à saúde.** Psicopedagogia online, 2006  
FRANÇA, A.C.L.; RODRIGUES, A.L. **Stress e trabalho.** 3.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

FIOCRUZ, **Infantil.** Guia do sono. Disponível em:  
<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/guiadosono.htm>, acessado em, 19 jul 2019.

FOLHA ONLINE, **UFRJ vai voltar a se chamar Universidade do Brasil.** Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/folha/educacao/ult305u1672.shtml>>, acessado em 19 jul 2019.

FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S. **An analysis of coping in a middle-aged community sample.** Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239, 1980

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. **Manual for the ways of coping questionnaire.** Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1998.

FOLKMAN, S., LAZARUS, R. L., DUNKEL-SCHETTER, C., DELONGIS, A., GRUEN, R. **Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes.** Journal of Personality and Social Psychology, 50, 992-1003, 1986.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002

GLASSMAN WE, HADAD M. **Psicologia: abordagens atuais**. 4ª edição. Porto Alegre: Artmed; 2006.

IIDA, I. **“Stress” no trabalho**. In: IIDA, I. Ergonomia: projeto e produção. São Paulo. Editora Edgar Blucher, 1995, p.304-309.

INFANTE, F. **A resiliência como processo**: uma revisão da literatura recente. Porto Alegre: Artmed, 2015

JOËLS, M., BARAM, T. Z. The neuro-symphony of stress. **Nature Reviews Neuroscience**, V.10, p.459-466, 2009.

KIELING, K. **Efeitos do estresse pré-natal sobre a atividade de linfócitos de uma prole de camundongos**. 2009. Dissertação (Mestrado em Neurociências e Comportamento) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LIMA, F.B. **Stress, Qualidade de Vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho de Call Center**. Tese de Mestrado (Departamento de Psicologia) – Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica, Campinas, 2004.

LIPP, M. E. N. **O modelo quadrifásico do stress**. In M. E. N. Lipp (Ed.) Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress Teoria e aplicações clínicas (pp. 17-21). São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2003

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. E. **O stress**. São Paulo: Contexto, 2000.

LOPES, J. L. **A psiquiatria e velho hospício**. Disponível em: [http://www.abpbrasil.org.br/historia/galeria/a\\_psiquiatria\\_e\\_o\\_velho\\_hospicio.pdf](http://www.abpbrasil.org.br/historia/galeria/a_psiquiatria_e_o_velho_hospicio.pdf). Acessado em: 19 jul 2019.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MATHEWS, K. A. **Psychological perspectives on the Type A behavior pattern**. Psychological Bulletin, 91, 293-323, 1982.

MENDES, A. M. B. **Aspectos psicodinâmicos da relação homem-trabalho**: as contribuições de C. Dejours. Psicologia: Ciência e Profissão, 15(1-2-3), pp. 34-38, 1995.

MERLO, A. R. C.; LAPIS, N. L. **A saúde e os processos de trabalho no capitalismo**: reflexões na interface da psicodinâmica do trabalho e da sociologia do trabalho. Psicologia & Sociedade, 19 (1), 61-68, 2007.

MILLER, S. M. **Predictability and human stress: Toward clarification of evidence and theory**. Advances in Experimental Social Psychology, 14, 203-255, 1981.

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

NOGUEIRA-MARTINS, L.A.; JORGE, M.R. **Natureza e magnitude do estresse na Residência Médica**. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo, v. 44, n. 1, p. 28-34, 1998.

OJEDA, E. N. S. **Introducción**: resiliencia e subjetividad. Buenos Aires: Paidós, 2004.

PEREIRA, C. D. A., MIRANDA, L. C. D. S., PASSOS, J. P. **O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduados de enfermagem**. Revista Mineira de Enfermagem, 14(2), p.204-209, 2010.

QUINLAN, M.; MAYHEW, C.; BOHLE, P. **The global expansion of precarious employment, work disorganization, and consequences for occupational health: A review of recent research**. International Journal of Health Services, v. 31, n. 2, p. 335-413, 2001.

RIBEIRO, A. F. **Taylorismo, fordismo e toyotismo**. Revista do Núcleo de Estudos de Ideologias e Lutas Sociais (NEILS), v. 19, n. 35, p. 65-79. São Paulo, 2015.

RIGHETTI, S. RUF, **Rankig Universitário Folha**. FONTE: FOLHA: Disponível em: <<http://ruf.folha.uol.com.br/noticias/2016/09/1813940-usp-perde-a-lideranca-das-universidades-para-a-ufrj.shtml>>. Acessado em 23 jul 2019

RIOS, O. F. L. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários** [dissertação]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2006.

RUDOLPH, K. D., DENNING, M. D., WEISZ, J. R. **Determinants and consequences of children's coping in the medical setting conceptualization, review, and critique**. Psychological Bulletin, 118, 328-357, 1995.

SANCOVSCHI, M., FERNANDES, L. D. J. D., SANTOS, A. D. S. **Custos Pessoais do Empenho Imoderado de Alunos de Cursos de Graduação em Contabilidade nos Estágios**: A relação entre empenho dos alunos, sobrecarga de trabalho, estresse no trabalho e aspectos significativos da vida acadêmica. sociedade, contabilidade e gestão, 4(1), 142-157, 2009.

SANTOS, B. S. **Um discurso sobre as ciências**. São Paulo: Cortez, 2006.

SARAFINO, E. P.; SWITH, T. W. **Health Psychology**: Biopsychosocial interactions. 7. ed. New York: Wiley, 2011.

SEYLE, H. **Stress**: a tensão da vida. 2ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.

STRAATMANN, G. **Estresse, estratégia de enfrentamento e a percepção da imagem corporal em adolescentes**: relações com o estado nutricional. Ribeirão Preto, 2010.

TABOADA, N. G.; LEGAL, E. J. MACHADO, N. **Resiliência: em busca de um conceito.** Revista Brasileira de Desenvolvimento Humano, 16(3), 104-113, 2006.

TALWAR, P., KUMARASWAMY, N., AR, M. F. **Perceived social support, stress and gender differences among university students:** A cross sectional study. Malaysian Journal of Psychiatry, 22(2), pp. 42-49, 2013.

TAMAYO, A. **Estresse e cultura organizacional.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

TAVARES, J. **A resiliência na sociedade emergente.** São Paulo: Cortez, 2001.

TIMSHENKO, S. P. **History of strength of materials:** With a brief account of the history of theory of elasticity and theory of structures. New York: McGraw-Hill, 1953.

VAILLANT, G. E. **Ego mechanisms of defense and personality psychopathology.** Journal of Abnormal Psychology, 103, 44-50, 1994.

VERGARA, S. C. **Métodos de pesquisa em administração.** São Paulo: Atlas, 2016.

WYNADEN, D., WICHMANN, H., MURRAY, S. **A synopsis of the mental health concerns of university students:** Results of a text-based online survey from one Australian university. Higher Education Research & Development, 32(5), pp.846-860, 2013.

## APÊNDICES 1:

Questionário aplicado aos alunos de administração e ciências contábeis da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

### QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS:

<p><b>1. Qual seu gênero?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Masculino</li> <li><input type="radio"/> Feminino</li> <li><input type="radio"/> LGBT</li> </ul>
<p><b>2. Qual a sua idade?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 18 - 20</li> <li><input type="radio"/> 21 - 23</li> <li><input type="radio"/> 24 - 26</li> <li><input type="radio"/> 27 - 30</li> <li><input type="radio"/> Mais?</li> </ul>
<p><b>3. Qual curso está fazendo na FACC?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Administração</li> <li><input type="radio"/> Ciências Contábeis</li> <li><input type="radio"/> Biblioteconomia</li> </ul>
<p><b>4. Qual período está cursando atualmente? *Considerando o número de disciplinas obrigatórias.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 1º - 3º</li> <li><input type="radio"/> 4º - 6</li> <li><input type="radio"/> 7º - 10º</li> </ul>
<p><b>5. Você entrou na UFRJ por alguma ação afirmativa? *Cotas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Sim</li> <li><input type="radio"/> Não</li> </ul>
<p><b>6. Caso a resposta anterior tenha sido positiva, com qual ação afirmativa você ingressou na UFRJ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Raciais</li> <li><input type="radio"/> Índios</li> <li><input type="radio"/> Deficientes</li> <li><input type="radio"/> Estudante de Escola Publica</li> <li><input type="radio"/> Baixa Renda</li> <li><input type="radio"/> Outros – Quais?</li> </ul>
<p><b>7. Qual o bairro que você reside? (Pergunta aberta)</b></p>
<p><b>8. Com quem você reside?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Pais</li> <li><input type="radio"/> Parentes</li> <li><input type="radio"/> Amigos</li> <li><input type="radio"/> República</li> <li><input type="radio"/> Sozinho</li> <li><input type="radio"/> Alojamento</li> <li><input type="radio"/> Aluga um quarto</li> </ul>
<p><b>9. No momento, você realiza alguma atividade profissional?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Sim</li> <li><input type="radio"/> Não</li> </ul>

<p><b>10. Caso a resposta anterior tenha sido positiva, qual das atividades abaixo você realiza?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Estágio – 4 horas</li><li><input type="radio"/> Estágio – 6 horas</li><li><input type="radio"/> Trainee</li><li><input type="radio"/> Trabalho com vínculo empregatício</li><li><input type="radio"/> Negócio próprio</li><li><input type="radio"/> Empresa Júnior</li><li><input type="radio"/> Outro – Qual?</li></ul>
<p><b>11. Que horas que você acorda para começar o dia?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Entre 5hrs e 6hrs</li><li><input type="radio"/> Entre 6hrs e 7hrs</li><li><input type="radio"/> Entre 7hrs e 8hrs</li><li><input type="radio"/> Entre 8hrs e 9hrs</li><li><input type="radio"/> Outro horário – Qual?</li></ul>
<p><b>12. Levando em consideração todas as suas atividades diárias, qual o tempo total diário que você gasta em locomoção?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Até 1 hora</li><li><input type="radio"/> Até 2 horas</li><li><input type="radio"/> Até 3 horas</li><li><input type="radio"/> Até 4 horas</li><li><input type="radio"/> Até 5 horas</li><li><input type="radio"/> Até 6 horas</li><li><input type="radio"/> Outro – Quanto?</li></ul>
<p><b>13. Qual(is) o(s) meio(s) de transportes utilizados nessa locomoção?</b> <b>*Marque todos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Ônibus</li><li><input type="radio"/> Trem</li><li><input type="radio"/> Metrô</li><li><input type="radio"/> BRT</li><li><input type="radio"/> Carro próprio</li><li><input type="radio"/> Carona</li><li><input type="radio"/> Outro – Qual?</li></ul>
<p><b>14. Você tem obrigações financeira a cumprir? *Pagar conta de luz, internet, aluguel, alimentação ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Sim</li><li><input type="radio"/> Não</li></ul>
<p><b>15. Qual a sua renda líquida individual? *Salário mínimo em 2019 está R\$998,00</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Entre 0 e 1 salário mínimo</li><li><input type="radio"/> Entre 1 e 2 salários mínimos</li><li><input type="radio"/> Entre 2 e 3 salários mínimos</li><li><input type="radio"/> Entre 3 e 4 salários mínimos</li><li><input type="radio"/> Entre 4 e 5 salários mínimos</li><li><input type="radio"/> Entre 5 e 6 salários mínimos</li><li><input type="radio"/> Mais que 6 salários mínimos</li></ul>

**16. Qual a sua renda líquida familiar? \*Salário mínimo em 2019 está R\$998,00**

- Entre 0 e 1 salário mínimo
- Entre 1 e 2 salários mínimos
- Entre 2 e 3 salários mínimos
- Entre 3 e 4 salários mínimos
- Entre 4 e 5 salários mínimos
- Entre 5 e 6 salários mínimos
- Mais que 6 salários mínimos

**17. O que você mais gosta de fazer nas suas horas de lazer? \*Pode marcar mais que uma opção.**

- Assistir filmes/séries
- Praticar esportes
- Frequenta templos religiosos
- Sai com os amigos
- Festas
- Cinema
- Praia
- Cachoeira
- Atividades ao ar livre
- Namora
- Outro – Qual?

**18. Você tem algum relacionamento afetivo?**

- Sim
- Não

**19. Você tem alguma religião?**

- Sim
- Não

**20. Caso a resposta anterior tenha sido positiva, você é?**

- Católico
- Evangélico
- Espirita Kardecista
- Espirita Umbandista
- Espirita Candomblecista
- Budista
- Judaico
- Adventista
- Outro – Qual?

**21. Quando você tem muita dificuldade/estresse no trabalho/faculdade, com quem, geralmente, você procura apoio?**

- Amigos
- Parentes
- Pai
- Mãe
- Parceiro
- Psicólogo
- Líder religioso
- Outro – Quais?

**22. Analisando o seu curso de graduação, quais das opções abaixo você considera um fator estressante?**

- Corpo docente
- Corpo discente
- Disciplinas – Quais?
- Volume de atividades acadêmicas
- Localização do Campus
- Outro – Quais?

**23. Analisando o seu local de trabalho, quais das opções abaixo você considera um fator estressante?**

- Relação com chefe imediato
- Relação com colegas de trabalho
- Volume de tarefas a serem executadas
- Pressão para executá-las
- Localização do trabalho
- Outro – Quais?

**24. Analisando o seu local de moradia, quais das opções abaixo você considera um fator estressante?**

- Tarefas domésticas
- Obrigações financeiras
- Localização da residência
- Região com muito assalto
- Tráfico de drogas
- Violência
- Outro – Quais?