

**Do “chega!” ao “não aguento mais!”: percepções sobre estresse de concluintes do curso de Administração de uma Universidade Federal**  
**From ‘enough!’ to ‘I can’t take it anymore!’: perceptions about stress from undergraduates of business Administration at a Federal University**

Diogo Barbosa Leite<sup>a</sup>, Karina Nunes da Silva Santos<sup>b</sup>, Bianca Assis Paim dos Santos<sup>c</sup>, Fernanda Mendes Amorim<sup>d</sup>, Wictória Eloa Gomes Pereira<sup>e</sup>

<sup>a</sup> Mestre em Economia. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso. diogo.b1@hotmail.com

<sup>b</sup> Graduada em Administração. Universidade Federal de Mato Grosso. kahnunessantos@gmail.com

<sup>c</sup> Graduada em Administração. Universidade Federal de Mato Grosso. biancaassispaim@gmail.com

<sup>d</sup> Graduada em Administração. Universidade Federal de Mato Grosso. mendesamorim123@gmail.com

<sup>e</sup> Graduada em Administração. Universidade Federal de Mato Grosso. wictoriaeloa@gmail.com

### Resumo

O estudo em questão tem como objetivo apresentar a percepção subjetiva de estresse e as influências na saúde ocasionadas pelo ambiente acadêmico em estudantes do curso de Administração de uma universidade federal. O referencial teórico baseou-se na discussão de temáticas relacionadas ao estresse, a qualidade de vida e aos fatores estressores presentes na vida acadêmica de alunos do ensino superior. A pesquisa tem natureza qualitativa, mediante a coleta de dados realizada a partir de 15 entrevistas semi-estruturadas com alunos do último ano do curso de Administração. A análise dos dados foi realizada a partir de análise de conteúdo, sendo complementada pelo processamento dos textos, referentes as falas transcritas, com o uso do programa Iramuteq. Como resultados, a pesquisa revelou que os entrevistados apontam a vida acadêmica como sendo a responsável pela ocorrência de problemas físicos e psicológicos, além de relacionar alguns pontos críticos vivenciados ao final do curso. Entretanto, também reconhecem estímulos positivos e enaltecem as experiências vivenciadas e os sentimentos positivos relacionados a escolha da Administração.

**Palavras-chave:** Alunos; Graduação; Curso; Estresse; Iramuteq.

### Abstract

The goal of this study is to present the subjective perception of stress and health influences caused by the academic environment in Business Administration students of a federal university. The theoretical framework was based on the discussion of topics related to stress, quality of life and stressors facts present in the academic life of higher education students. The research has a qualitative nature, through data collection conducted from 15 semi-structured interviews with students of the last year of Business Administration. The Data analysis was performed based on content analysis, complemented by the processing of texts, referring to the transcribed speeches, using the program Iramuteq. As a result, the research revealed that the interviewees demonstrated that the academic life as being responsible for the occurrence of physical and psychological problems, besides relating some critical points experienced at the end of the course. However, they also recognize the positive impulse and compliment the experiences and good feelings related to the choice of the business administration course.

**Keywords:** Students; University graduate; Course; Stress; Iramuteq.

## **1. Introdução**

Conforme os estudos da área, o estresse é considerado uma condição de saúde inerente ao contexto individual e coletivo dos indivíduos, sendo que nos casos mais graves pode levar ao surgimento de sintomas e de doenças, admitindo nesse caso medidas profiláticas. No entanto, fora longo o percurso até a consolidação do tema e a admissão sua existência. Pizolotto et al. (2012) retratam que, ainda nos primórdios da civilização, costumava-se acreditar que as doenças eram causadas por divindades. Com isso, à medida em que os avanços na área da saúde ocorriam, o estresse foi recebendo inúmeras contribuições epistemológicas.

As publicações realizadas nos últimos dez anos se aprofundaram de tal forma que, não investiga-se apenas o estresse, mas sim o público afetado, o ambiente propulsor e as consequências da doença (Quarantini et al., 2009; Moreira et al., 2010; Faro & Pereira, 2011; Nascimento-Junior et al., 2012; Silveira et al., 2014; Benavente et al., 2015). Foi nesse momento que as abordagens se interdisciplinaram e o estresse passou a ser abarcado também pelos acadêmicos da área das ciências sociais aplicadas, como é o caso das pesquisas sobre o estresse acadêmico no âmbito do curso de Administração (Pizolotto et al., 2012; Oliveira & Caggy, 2013; Campos et al., 2016).

Com base nessa linha de raciocínio, constata-se que o estresse não permeia somente uma determinada área de conhecimento e tampouco permite abordagens restritas aos aspectos patológicos. Devido à evolução da medicina e cursos afins, a ampliação dos esclarecimentos sobre o tema proporcionou a sua aproximação a diversos públicos, conforme a literatura mencionada.

Verifica-se que ainda há a necessidade de investigações que abarquem não apenas o ambiente laboral, mas também os locais onde os indivíduos dedicam grande parte de seu tempo e esforço cotidianos. Além disso, nota-se uma necessidade de pesquisas realizadas por estudantes de cursos superiores pertencentes às ciências sociais aplicadas, tendo em vista que a área das ciências da saúde detém o maior número de pesquisas acerca do tema.

Nesse contexto, apresenta-se a seguinte questão-problema: como os alunos do ensino superior relacionam o estudo universitário e a ocorrência de estresse? No intuito de atender ao problema da pesquisa, tem-se o objetivo geral de apresentar a percepção subjetiva de estresse e as influências na saúde ocasionadas pelo ambiente acadêmico em estudantes do curso de Administração de uma universidade federal.

Sendo assim, esta pesquisa surge para abordar um assunto cotidiano que, de acordo com Pizolotto et al. (2012), deriva das fontes de pressão a que os indivíduos estão submetidos. Destaca-se a importância deste estudo e de outros, sobre fatores patológicos nas universidades, justamente para alertar os jovens e incentivá-los a buscarem formas preventivas, como também aos novos cuidados demandados pelas instituições de ensino. Ainda se ressalta a possibilidade do despertar de certos pesquisadores para a abordagem do assunto em questão.

Portanto, em meio à urgência do tema, principalmente relacionado a uma instituição de ensino (IE), esta investigação se propõe a apresentar as experiências retratadas pelos estudantes do curso de Administração como um esforço para tratar do tema no público pesquisado.

## **2. Conceitos gerais acerca de estresse e qualidade de vida**

A vida moderna com suas agitações trouxe consigo o estresse, considerado uma reação presente na maioria da população nos dias de hoje, as quais, refletem diretamente na saúde. Para Anjos et al. (2008), estar estressado significa estar sob uma condição subjetiva que envolve pressão ou estar sob ação de um

determinado estímulo insistente. Tem sido considerado como o fator que mais ocorre sobre o ser humano, devido à grande quantidade de tensões que enfrenta diariamente.

Assim, o estresse é uma resposta do organismo à acontecimentos, seja em uma mudança na rotina, sobrecarga ou ainda na realização de uma tarefa, provocando alterações, as quais, podem resultar no surgimento de diversos sintomas e doenças.

A palavra 'estresse', provém da física e apresenta significações a respeito de uma estrutura de tensão que apresenta deformidade, no sentido de submeter-se a um esforço de adaptação que atinge diretamente o comportamento mental e físico do ser humano. Sendo assim, define-se como uma reação do organismo diante de eventos que venham a alterar a vida do indivíduo, que pode vir a provocar dificuldades no comportamento afetivo e no relacionamento interpessoal do sujeito (Teston & Grigol, 2014, p. 5).

Segundo Lipp (1996), o estresse pode ter origem em fontes externas e internas: as fontes internas estão relacionadas com a maneira de ser dos indivíduos, tipo de personalidade e seu modo típico de reagir à vida. Já os externos podem estar relacionados com as exigências do dia a dia. Percebe-se que o estresse está relacionado a fatores pessoais, ambientais e das condições em que estão suscetíveis.

É nessa perspectiva que se dá importância a Qualidade de Vida, termo amplo que se relaciona ao bem-estar físico, mental e social. Está associada a fatores que agregam de forma positiva a vida, como a satisfação, o entusiasmo e a segurança, por exemplo.

Conforme Borine et al. (2015), apesar do estresse e a qualidade de vida estabelecerem dois conceitos distintos, sua relação tem recebido atenção, pois a qualidade e vida é entendida como um estado de bem-estar e não só a ausência de doenças. Contudo, o estresse, interfere junto à qualidade de vida, modificando a maneira como o indivíduo interage em suas performances nos diversos campos da vida.

Assim, para alcançar um estado de bem-estar físico, mental e social, o indivíduo deve ser capaz de perceber e realizar os seus desejos, satisfazer as suas necessidades e modificar ou adaptar-se ao meio, combatendo sentimentos ou reações que o afetam de forma negativa, ou ao contrário daquilo que resulta na qualidade de vida, conforme a seguir.

A qualidade de vida vem surgindo como uma nova meta a ser alcançada pelas áreas da saúde, diretamente relacionada com a promoção da saúde. Depende da interpretação emocional que cada indivíduo faz de fatos e eventos e está intimamente relacionada à percepção subjetiva dos acontecimentos e condições de vida (Leite et al., 2011, p. 83).

O perfil da qualidade de vida está centrado no sujeito e nas circunstâncias que os circundam e que em algum momento fica propenso a um estado, condição de exaustão ou aquilo que difere do bem-estar. Abreu et al. (2002, apud Borine et al., 2015), afirmam que a vulnerabilidade ao estresse não se limita apenas ao comprometimento à saúde, pois, mesmo sabendo que o estresse pode gerar diversos problemas relacionados a ela, é sabido que gera prejuízo a qualidade de vida.

Contudo, percebe-se que o ser humano é passível de ter reações como estresse e afins, mas que é cada vez mais necessário que saiba manobrar esse estado, ainda no início, para que não progrida a ponto de trazer consequências para a própria saúde.

## *2.1 Estresse e ambiente acadêmico*

No âmbito da gestão, conceituou-se o estresse como um fator preponderante sobre os relacionamentos nas organizações. Todavia, após avanços nos estudos sobre as causas e possíveis tratamentos, convencionou-se que o estresse é passível de prevenção, principalmente no que se refere à facilidade na percepção dos sinais que indicam o seu surgimento. Essa situação possibilitou a existência de empresas sadias quanto ao clima organizacional (Hall & Savery, 1987).

Conforme os estudos de Bennion et al. (2018), constatou-se que, para a redução do estresse dos universitários e conseqüentemente, para a ampliação do bem-estar, faz-se essencial a implantação de centros especializados em atividades físicas e mentais, como o relaxamento, a meditação, a massoterapia e outras ações. Tais medidas buscam atender aos diferentes níveis de estresse desenvolvidos durante a vida acadêmica e profissional.

Para Bernik (2006), o termo estresse é largamente utilizado nos meios de comunicação e está inserido na linguagem contemporânea. Desse modo, estresse representa uma relação entre o indivíduo e o meio. Segundo Bernik (2006, p. 1), o estresse “designa uma agressão que leva ao desconforto, ou as conseqüências desta agressão. É uma resposta a uma demanda, de modo certo ou errado”.

No mesmo contexto, mudanças constantes geram desafios no que se refere à capacidade de reação das pessoas, visto que exigem um processo de adaptação contínuo. Quando as pressões para tais mudanças são maiores que a capacidade adaptativa, o indivíduo tende a sofrer conseqüências. Uma das conseqüências é o estresse e cada pessoa, dependendo de sua estrutura psicofísica, possui uma maneira de enfrentá-lo (Nickel & Coser, 2007).

Dentre tais mudanças constantes, para Mondardo e Pedon (2005), o período acadêmico exige que o discente universitário vivencie uma série de transformações e adaptações. Nesse ambiente de mudanças, há períodos de desenvolvimento, frustração, crescimento e angústias. Em decorrência disso, o universo que a priori era para contribuir com o aprendizado e a formação profissional, se torna, por vezes, desencadeador de distúrbios quando há um nível acentuado de estresse nos estudantes (Monteiro et al., 2007).

De acordo com Monteiro et al. (2007), o estresse é provocado por estressores derivados do meio externo, como frio e calor, do ambiente social, como um trabalho nocivo, e do mundo interno, como os sentimentos e as emoções. Sob a mesma ótica, Calais et al. (2007) citam que o ingresso a universidade pode colocar os alunos em contato com estressores específicos, tais como receio, ansiedades e inseguranças causadas pelas dúvidas e incertezas sobre a carreira escolhida, distanciamento da família, problemas de moradia, aquisição de novas responsabilidades e dificuldades na construção de relacionamentos.

Ademais, no que se refere ao ambiente acadêmico, Morais et al. (2010), argumentam que o estresse é considerado um fenômeno que influencia diretamente no processo de aprendizagem educacional. Esse fenômeno também intervém na produção do desempenho acadêmico dos estudantes, pois enfraquece a capacidade de raciocínio, memorização e interesse do aluno com relação ao processo de estudo-ensino-aprendizagem. Mondardo e Pedon (2005) também discorrem sobre os efeitos do estresse na vida acadêmica, dentre as repercussões possíveis estão o declínio da concentração e da atenção, aumento no índice de erros, queda no raciocínio, degradação da memória e demora nas respostas a estímulos. Esses efeitos refletem no processo de ensino-aprendizagem e podem estar relacionados ao desempenho acadêmico.

Monzón (2007) alega que o estresse universitário pode afetar tanto a saúde psicológica quanto a saúde

física. Para a autora, as relações interpessoais e o estado emocional estão diretamente ligados aos níveis de estresse, nível esse que pode ser experimentado de forma diferente de acordo com cada indivíduo. No quesito saúde física relacionada ao estresse, Morais et al. (2010) apontam que o estresse prolongado enfraquece o organismo, afeta o sistema imunológico e deixa a pessoa estressada mais vulnerável às doenças contagiosas.

Em relação aos principais fatores estressantes citados por acadêmicos, Monteiro et al. (2007) apresentam resultados de um estudo feito com alunos do curso de enfermagem. A primeira situação estressora identificada é o ingresso na universidade, seguida da carga horária em dois turnos. Os discentes pesquisados citaram que os principais sintomas que o estresse trouxe foram irritabilidade, taquicardia, ansiedade e tremor, além de outros sinais como revolta, passividade e frustração.

Mondardo e Pedon (2007), apresentam resultados oriundos de uma pesquisa com estudantes de diversos cursos de uma IE. As conclusões foram que a maioria dos discentes entrevistados apresentaram algum nível de estresse e os sintomas mais presentes foram os psicológicos. Entretanto, houve estudantes que apresentaram sintomas físicos e psicológicos simultaneamente, alarmando o modo como as consequências que o estresse pode acarretar na vida de um acadêmico.

Desta maneira, é importante ressaltar a escassez e a carência de estudos relacionados especificamente à área de Administração. Sendo assim, ainda é necessário pesquisas e artigos referentes ao curso e a percepção do estresse nessa área acadêmica.

### **3. Procedimentos metodológicos**

Quanto aos objetivos, a pesquisa é definida como exploratória (Gil, 2002). A investigação é classificada quanto abordagem do problema como sendo qualitativa, já que se baseia na análise de textos e por ser fundamentalmente interpretativa (Creswell, 2007). Os resultados podem ser interpretados e expressos a partir da coleta de dados por meio de ideias e conceito, que nesse método envolve o pesquisado, a partir de uma abordagem humanística e holística.

Por configurar-se dentro de apenas um recorte temporal, o levantamento é de seção cruzada (Creswell, 2007) ou corte transversal, visto que os resultados são extraídos pela interpretação de dados coletados em um ponto no tempo. Nesse caso, a coleta de dados foi realizada durante o mês de março de 2018.

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um roteiro semi-estruturado para entrevista em profundidade com os participantes da pesquisa, instrumento este próprio de investigações de natureza qualitativa. O instrumento foi construído a partir da fundamentação teórica que embasa o estudo e tem um caráter fundamentalmente exploratório, de modo que atenda aos objetivos da pesquisa. O roteiro foi construído por dez questões, divididas em um bloco inicial com questões relativas ao perfil do entrevistado e por outro bloco, com questões mais específicas voltadas a investigação da percepção dos alunos quanto a relação entre o que imaginam ser estresse e o ambiente acadêmico.

Foram entrevistados ao todo quinze alunos do curso de Administração da universidade, todos eles do sétimo semestre ou último ano. A fim de preservar o anonimato dos entrevistados e garantir a isenção dos dados preferiu-se por omitir o nome da universidade, sendo descrita apenas como uma universidade federal brasileira. O método de seleção dos entrevistados é considerado intencional e não-aleatório, já que foram selecionados conforme a disponibilidade em participar do estudo. Os participantes consentiram com o estudo por meio da ciência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido apresentado.

As entrevistas foram realizadas em um ambiente isolado, de modo que os participantes se sentissem

tranquilos, isentos de fontes de intromissão externas e também que ficassem a vontade para se expressar de forma livre e aberta, sem temer algum tipo de interferência externa, já que no geral falariam de temas críticos a sua atuação como discente.

As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para que pudesse ser realizada análise de conteúdo (Bardin, 2012). Em geral as entrevistas duraram uma média de 20 minutos. A fim de complementar tal análise, utilizou-se o emprego do programa de processamento de textos IRAMUTEQ, que permite a classificação dos resultados e a geração de gráficos interpretativos, relevantes para análise dos resultados já que permitem realizar inferências além daquelas obtidas na análise de conteúdo.

Ainda pouco difundido, o software IRAMUTEQ (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires) tem se mostrado uma ferramenta de processamento de dados relevante para geração de conhecimento científico em variadas áreas disciplinares, em especial aquelas que realizam pesquisas de natureza qualitativa. Outra característica pertinente do programa reside no fato de ser aberto, disponível gratuitamente para download. Conforme Kami et. al. (2016), no Brasil, começou a ser utilizado no ano de 2013, e ainda apresenta vasto potencial de difusão e uso pelos pesquisadores brasileiros.

Além disso, conforme as mesmas autoras, o programa permite realizar cinco tipos de análises de corpus textual: estatísticas textuais clássicas; pesquisa de especificidades de grupos; classificação hierárquica descendente; análises de similitude e nuvem de palavras. Ressalte-se que mesmo orientado a pesquisas de natureza qualitativa, o tipo de processamento de dados realizado pelo programa se dá a partir da ancoragem no software “R”, utilizando cálculos estatísticos sobre informações qualitativas.

#### **4. Apresentação e discussão de resultados**

Inicialmente apresenta-se a seguir os resultados relacionados ao perfil dos entrevistados. De acordo com as respostas, pode-se afirmar que 6 alunos apresentam 21 anos de idade e que os demais estão divididos entre idades de 19, 20, 23, 24, 27 e 35 anos. Portanto, verificou-se que o intervalo entre as idades não varia em sua maioria, prevalecendo a maior parcela na idade de 21 anos. Em relação ao período de atuação no curso, todos os entrevistados pertenciam ao 7º semestre da graduação em Administração, logo, é possível verificar que a maior parte se encontra na iminência da conclusão do curso e por isso, conforme os resultados apresentados a seguir, mantém característica comuns.

Quanto ao quesito atividades laborativas além da vida acadêmica, 10 entrevistados afirmaram que realizam estágio, dentro desse montante a maioria realiza o estágio remunerado de 6 horas diárias e os demais, estágio de 4 horas diárias. Os 5 restantes estão divididos entre alunos que possuem trabalhos formais, os que terminaram o estágio e não desejaram ser efetivados e aqueles que não realizam estágio e não estão formalmente empregados. Assim sendo, pode-se entender que a maioria dos alunos atua em atividade de estágio não obrigatório, com carga horária de 6 horas por dia, totalizando 30 horas semanais.

Em relação ao sentido de a universidade impactar ou não na vida dos entrevistados ao ingressarem no curso de administração, 13 afirmaram que sim e 2 relataram que não perceberam um impacto significativo. No que se refere as respostas positivas, os entrevistados relataram que ao ingressar no curso de Administração ocorreram mudanças significativas na rotina, como: no posicionamento crítico em relação a sociedade, percepção de uma grande diferença entre o ensino médio e a graduação, expectativas não correspondidas no início do curso, a saída da zona de conforto, o amadurecimento e crescimento pessoal, a pressão por dedicar-se a uma atividade nova, a mudança da visão da sociedade em relação ao entrevistado e a demissão para que

pudesse se dedicar aos estudos. Essas inferências podem ser confirmadas através das falas transcritas a seguir:

Logo quando entrei, estranhei bastante, por ser mais puxado que o ensino médio, a questão de trabalho e seminário, de artigo, de geral, e depois comecei o estágio também e ficou os dois, daí ficou mais puxado. (entrevista 1)

Eu tive que dar prioridade aos estudos, tive que desistir de alguns compromissos, para que eu possa exercer, ser uma boa estudante, né? [...] (entrevista 2)

No geral me tornar mais crítica com a sociedade e buscar o conhecimento de todas as áreas, todas as áreas são importantes, né [...]. (entrevista 7)

Mudou completamente, porque antes eu trabalhava o dia todo, tive que sair do emprego, para poder estudar. (entrevista 8)

A questão de estresse, questão de me dedicar mais com uma nova atividade. Uma atividade intelectual no caso, né, porque na época eu só trabalhava e quando você trabalha você não tem essa... Você só se importa com as atividades daquela rotina do seu trabalho, você não tem que ir atrás de fazer pesquisa, desenvolver atividades da aula, coisas do tipo. (entrevista 10)

No início, quando eu entrei no curso de administração, eu tinha muitas expectativas, que não foram respondidas [...] (entrevista 13)

Assim, mudou toda rotina, né. Ficou mais puxado, no primeiro semestre não, no primeiro semestre foi mais tranquilo, mas a partir do segundo onde começaram a entrar diversos projetos, a onde os professores começaram a colocar mais conteúdo para gente, mais trabalho, depois da greve então, foi, nossa, foi tenso o negócio. Eles apertaram muito a gente, cobraram demais, então assim, isso causa cansaço [...] (entrevista 14)

Logo, entende-se que a parte majoritária dos entrevistados vê a universidade como um ponto de inflexão em suas vidas após seu ingresso, este muitas vezes dispendioso, requerendo esforços e sacrifícios para sua manutenção, porém, também positivo e de grande agregação de valor para o crescimento pessoal dos indivíduos.

Um dos achados relevantes da pesquisa consiste no fato de que a dúvida em relação ao futuro acadêmico na escolha do curso ou mesmo a identificação com ele, foram fatores ressaltados por alguns entrevistados. O que não pode ser generalizado, já que vários entrevistados afirmaram estarem satisfeitos com a escolha: “eu gosto muito da administração, eu sou louca por essa área” (entrevista 13). A partir disso, pode-se inferir que a não identificação com o curso pode desencadear-se como fator relacionado ao estresse, conforme respaldo na literatura, já que pode levar a desmotivação, conforme as falas:

[...] comecei a ficar desanimada e meio que entrando em depressão em relação ao curso, mas ainda é

um curso que eu escolhi. [...] mais que o stress, para mim ainda é a desmotivação! Daí a desmotivação me leva ao estresse! (entrevista 3)

[...] porque eu cheguei esperava uma coisa e quando eu comecei a ter as aulas, foi totalmente diferente que eu pensei. Mas com o passar do tempo comecei a gostar. [...] penso até em desistir da faculdade. Ai não estou dando conta, eu achava que era de um jeito, mas não é, não consigo entender. (entrevista 6)

[...] acabei descuidando um pouco da faculdade, pelo centro acadêmico e também por estar desmotivada com a faculdade e ficando mais estressada. (entrevista 7)

Quando eu entrei na faculdade, eu achei muito legal, gostava muito daqui, gostava muito da vivência na universidade, de ir no RU, de ir na biblioteca. Só que foi uma coisa que foi se perdendo com o tempo porque quando eu comecei a fazer estágio, não fui me identificando muito com o curso, não era o que eu me sentia muito bem fazendo. Então ai eu comecei a ficar meio assim desanimada, querendo sair e começar outra coisa, mas eu também quero me formar, não sei. (entrevista 9)

Eu tô motivado, eu vim de um período de desmotivação extrema, eu pensei em desistir da faculdade, porque querendo ou não... Eu tinha uma visão diferente da faculdade. Sabe quando você escolhe seu curso, você vai fazer sua primeira graduação e sua família tem uma visão que a faculdade vai garantir seu sucesso profissional? Sendo que não é bem assim, porque o mercado de trabalho está em constante evolução. (entrevista 10)

Em relação aos sentimentos provocados pela universidade, os mais comuns sempre vivenciados, é possível identificar que os relatos podem ser divididos em duas vias, os sentimentos positivos e os negativos, como os exemplos de falas:

De crescimento que eu sinto, profissionalmente e pessoalmente também a questão de estresse, me estressa bastante, porque muita preocupação, muito trabalho acessível, quando tem muitos trabalhos e seminários, juntos, provas. (entrevista 1)

Eu tenho muito medo, medo de não encontrar meu lugar, depois que eu terminar a faculdade, principalmente, mas eu sinto ao mesmo tempo confiança, que eu aprendo muito aqui. (entrevista 2)

Insegurança com o futuro, com meu futuro profissional e acadêmico também, estresse com o acúmulo, com a sobrecarga mesmo da faculdade, emocional também. (entrevista 4)

Os mais diversos, estresse, raiva, ódio, tristeza, felicidade, tem coisas boas, mas tem coisas ruins, mas um misto de sentimentos. (entrevista 5)

Insegura, ansiosa, nervosa, estressada, por enquanto não tanto, mas eu sei que vai piorar bastante. (entrevista 7)

É satisfatória, porque eu vejo que é um privilégio estar na universidade pública, apesar desse estresse, dessa questão dos rumores de greve que acontece, mas acontece, é normal, mesmo assim é satisfatório poder cursar na universidade federal e ser diplomada por aqui. (entrevista 8)

A universidade ela dá empoderamento, principalmente esta universidade. Porque a gente entra na melhor instituição do Estado, então já dá esse empoderamento, a gente se sente um pouquinho superior aos outros profissionalmente. (entrevista 13)

Assim sendo, é possível inferir que a universidade provoca tanto sentimentos como “preocupação”, “nervosismo”, “estresse”, “raiva”, “ódio”, “insegurança”, porém, os alunos também conseguem perceber o lado positivo, como “empoderamento”, “admiração pelo curso”, “felicidade pelo ingresso” e “gratidão pelo aprendizado”. Os entrevistados também pontuaram a preocupação com o possível surgimento de indicativos de greve e cargas excessivas de atividades, que podem ser entendidos como uma das causas da elevada percepção de estresse e preocupação relatados.

Quando questionados se a universidade é uma fonte de preocupação e como se sentem no semestre que estão cursando, foi possível observar nas respostas, de modo geral, que há falas mencionando pressão, já que muitos se queixam do acúmulo de trabalhos e atividades. Além disso, por estarem no último ano do curso, realizam a entrega de Atividades Complementares, uma modalidade específica em que os alunos devem realizar atividades de ensino, pesquisa, extensão e culturais-esportivas para adquirirem aprovação. Além disso, é o período dedicado para elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso. Em sua maioria, foram apontados pelos próprios entrevistados como sendo como fatores estressantes:

Eu estava tensa por causa, que no sétimo semestre a gente começa com o tcc né? Essa era minha maior preocupação desde do início, desde quando ingressei, qual que era o tema? Como que eu iria fazer? E ainda conciliar com o estágio. (entrevista 1)

Ai meu Deus, não tem como, você fica preocupada, você pensa em tudo. Amanhã eu tenho aquela prova; amanhã eu tenho aquela atividade, eu tenho mil coisas para fazer...como que eu vou conseguir dar tempo. Eu tenho coisas em casa para fazer; tenho que trabalhar. Não tem como, você se preocupa, ainda mais agora perto do tcc, é minha maior preocupação. (entrevista 5)

É uma fonte de preocupação para mim nesse ano principalmente por causa do TCC. O TCC, a questão das notas das horas complementares, porque como eu tenho o meu dia muito cheio, ai eu preciso estar conciliando com conseguir essas 300 horas complementares, para conseguir fazer artigo para publicar, porque a carga horária – O que mais me preocupa é, a carga horária das horas científicas, que tem que fazer o artigo e defender para conseguir as 100 horas que é a mais pesada e a questão do TCC, é o que mais me preocupa na universidade [...] (entrevista 9)

[...]Minha maior preocupação agora é com as horas complementares de pesquisa, porque eu não tenho tempo para fazer pesquisa, risos... e eu não tenho tempo mesmo, e eu tenho que conseguir essas horas complementares, e eu tenho muita prática, eu não sou da área de pesquisa, mas da área prática. Então

eu acho que, essa parte aqui é a que me preocupa mais [...] (entrevista 13)

[...] eu acho que a universidade é uma fonte de preocupação sim, é, seja em questão de ‘‘a, será que eu vou me formar? Será que vai ser muito difícil o TCC, isso e tal’’[...] (entrevista 15)

Ao serem questionados se o desempenho era melhorado ou prejudicado pela universidade e por aquilo que indicavam como estresse, 12 discentes disseram que quanto a universidade é melhorado, por proporcionar novas oportunidades, como estágios, aprendizagem e novas experiências. Mas quanto ao estresse, é prejudicado, segundo a maior parte dos entrevistados.

[...] pelo estresse ele prejudica bastante, principalmente pela ansiedade que você fica[...] (entrevista 1)

[...] porque quando eu me sinto estressada eu não consigo fazer mais nada. Daí piora tudo [...] (entrevista 3)

Até mesmo assim, meu humor sabe...muda muito...minha família, às vezes fico estressada, dos trabalhos, das coisas, eu acabo descontando na família, até eu mesma, eu não consigo fazer nada[...] penso até em desistir da faculdade. Ai não estou dando conta, eu achava que era de um jeito, mas não é, não consigo entender[...] (entrevista 6)

[...] quanto mais estressada eu fico mais improdutiva eu fico não consigo escrever bem, não consigo dormir bem, não consigo viver bem, não consigo comer bem, ou eu como pouco ou como demais, durmo pensando no que tenho que fazer, estressada, ansiosa, fico até tarde mesmo não conseguindo produzir nada, fico ali martelando, então desisto, descanso um pouco, mas mesmo assim não consigo produzir, e o estresse me causa um bloqueio. (entrevista 7)

[...] prejudica, as vezes você vai estudar e parece que o assunto não entra de tanto estresse que você está. Prejudica no desempenho na prova, às vezes também prejudica na relação com o professor-aluno, relação aluno com aluno também quando tem que fazer algum trabalho em grupo. (entrevista 11)

[...] quando eu fico estressado eu não consigo produzir, não consigo produzir muito bem, ou as vezes eu produzo além do necessário, mas não com a qualidade que eu quero (entrevista 15)

Alguns entrevistados apontaram que a rotina acelerada provocada pela universidade promove uma espécie de reenergização, o que para eles é um sentimento sadio. Isso, conforme a literatura, é apresentado pelo conceito de eustresse, como sendo uma consequência dos fatores estressantes, só que em sentido positivo quando se relaciona com a capacidade de motivação e estímulo, podendo proporcionar maior capacidade de envolvimento, concentração e percepção (Silva& Salles, 2016).

[...] quanto menos coisas a gente faz, menos coisas a gente parece querer fazer e quando quanto mais coisas a gente faz, mais a gente quer fazer, então a gente fica naquele gás, aquela pilha o dia inteiro,

que é o que me faz conseguir acordar 5 da manhã e estudar até as 10 da noite. Agora se eu não estiver fazendo nada, eu não consigo. Então estresse para mim, muitas vezes é bom, porque eu fico nervosa e aí eu fico correndo atrás de tudo. (entrevista 9)

Por fim, ao perguntar se apresentaram algum sintoma de doenças ou problemas de saúde, ou ainda se já tinha e foram intensificados pela rotina de estudante, 5 entrevistados disseram que possuem sintomas, sendo a ansiedade foi a resposta mais frequente, além de dores de estômago, problemas emocionais, falta de apetite, perda de peso, descontrole alimentar e início de depressão, conforme os segmentos de falas:

[...] é porque já tive ansiedade né? Isso é desde do ensino médio, eu entrei para faculdade e para o estágio, ele piorou um pouco, daí afetou a questão do estômago, gastrite nervosa. (entrevista 1)

[...] eu acabei tendo problema de ansiedade ano passado eu tive que tomar remédio e eu tive que parar um pouco, faltar, eu faltei bastante aulas, porque eu assumi muita coisa[...] (entrevista 2)

[...] só alimentar, e às vezes quando está muito estressada descontar em comida, ou seja, comendo muito, fritura, doce. Como comer pouco, deixa de comer por causa do estresse[...] (entrevista 7)

Olha, já fiquei muito ansiosa, fiquei ansiosa por causa do final do semestre de prazos. Aí quando eu fico muito ansiosa eu não consigo comer, eu acabo emagrecendo, também não consigo dormir, fico com insônia. É isso, ansiedade e insônia que me afetam mais. (entrevista 11)

[...] eu tenho ansiedade e início de depressão, eu acho que isso começou com a faculdade[...] eu acredito que eles iniciaram quando eu entrei na faculdade principalmente pela incerteza se era administração que eu quero para minha vida, então... esse é um assunto que traz grande estresse para mim também. (entrevista 15)

Conforme apresentado na metodologia, utilizou-se o processamento dos textos contendo as respostas transcritas dos entrevistados como complemento para análise qualitativa, considerada nesse caso um tipo de análise textual. O processamento foi realizado com uso do programa IRAMUTEQ, software de análise de dados textuais que permite várias análises sobre um texto. A análise feita sobre o artigo em questão foi baseada em uma divisão de 15 corpus textuais, cada um representando uma entrevista. Dentre todos os corpus de texto, há um total de 10975 palavras, das quais, 449 não se repetem, aparecem apenas uma vez em todo corpus textual analisado.

Na análise do tipo “Especificidades”, foi observado que 250 segmentos de texto foram aproveitados na análise (78,62%) do total de 318. O conteúdo analisado foi categorizado em seis classes, conforme o programa: Classe 1 (15,6%); Classe 2 (15,6%); Classe 3 (14,0%); Classe 4 (21,6%); Classe 5 (15,6%) e Classe 6 (17,6%). No Gráfico de Classificação Hierárquica Descendente, as seis classes de palavras se encontram divididas em 4 ramificações. Infere-se que as classes de palavras 2 e 3 possuem uma maior proximidade no corpus textual, juntamente com a classe 4.



O primeiro gráfico de nuvem de palavras foi baseado no corpus textual da pergunta relacionada aos sentimentos. A nuvem destaca quais são as palavras mais citadas e recorrentes no corpus textual analisado. No primeiro caso, as palavras foram “não”, seguida de “muito”, “mais”, “sentimento”, “gente”. Além delas, é possível notar que sentimentos como “tristeza”, “estresse”, “raiva”, “cansaço” e “alegria” foram apontados.

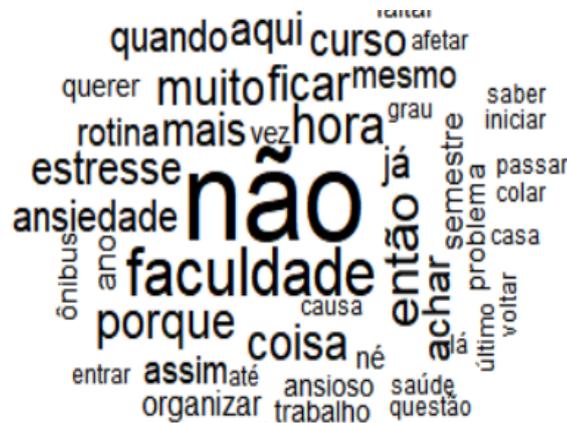


Fig. 3. Sintomas de doenças ou problemas de saúde que iniciaram ou foram intensificados pela rotina de estudante

O gráfico de nuvem de palavras anterior foi baseado no corpus textual da pergunta relacionada aos sintomas de doenças ou problemas de saúde que iniciaram ou foram intensificados pela rotina de estudante. Foram citados “ansiedade” e “estresse”. Essa análise pode concluir que os entrevistados, em sua maioria, não apresentam sintomas significativos de problemas de saúde causados pela faculdade, mas, ainda são acometidos pela ansiedade, ocasionada pela rotina de estudante, além das pressões que estão também presentes no cotidiano dos acadêmicos.

## 5. Considerações finais

Os estudos sobre o estresse são entendidos como um avanço da ciência e da academia moderna e mesmo ainda tão difundido, merecem por parte dos pesquisadores maior diversificação. Em especial, ao retratar os diferentes papéis que os indivíduos podem desempenhar em sua vida. Um dos papéis mais relevantes na vida do ser humano é o de estudante. Em especial, faz-se necessário o estudo da relação escola/universidade com o discente, aprofundando como este pode estar sujeito às implicações que a rotina como acadêmico acarreta.

Resgatando-se a questão norteadora do estudo, de “como os alunos do ensino superior relacionam o estudo universitário e a ocorrência de estresse?”, observou-se conforme as falas dos entrevistados que o exercício acadêmico enquanto discente em uma universidade federal é percebido como um agente promotor de pressões constantes, interpretadas por eles como estresse, acarretando o aparecimento de alguns sintomas, sendo os mais recorrentes a ansiedade, a insônia e o desequilíbrio alimentar. Em especial, buscou-se neste estudo aprofundar o escopo de pesquisa especificando-se apenas tal relação em um curso de graduação.

Esses dados sugerem resultados que podem ser comuns a variadas universidades e a variados cursos, como a apreensão quanto ao futuro após o fim da vida acadêmica, a não identificação com o curso, além de problemas de relacionamento com colegas de sala e com professores. Contudo, também revela resultados que podem ser considerados, a partir de novos estudos, próprios da ciência da Administração, como o desgaste pela rotina e pelas pressões do meio acadêmico.

Em relação ao objetivo geral, pode-se afirmar que o estudo cumpriu o propósito de revelar a percepção subjetiva dos estudantes no que se refere ao estresse em relação ao seu papel como discente. O estudo foi capaz

de revelar como os estudantes observam essa relação e permite que sejam extraídas importantes considerações a respeito dela. A universidade como promotora de ensino tem o papel de intervir e dar apoio aos acadêmicos, e para isso, emerge deste estudo possíveis ações de intervenção por parte da universidade.

Sugere-se a título de promoção de melhorias, acordos interinstitucionais com outros cursos, como por exemplo, no estágio de estudantes psicologia e assistência social com próprios alunos da universidade. Além disso, cabe a universidade tomar conhecimento de tais medidas para que possa de forma coordenada estabelecer uma agenda de promoção de saúde e bem-estar dos estudantes, estabelecendo assim sua função social, ao mesmo tempo em que mantenha a busca pela excelência no ensino. Os casos de suicídio de alunos em alguns cursos e também os problemas psicológicos, tem sido problemáticas cada vez mais recorrentes e comuns nas IE brasileiras.

Por fim, tal estudo não teve a pretensão de avaliar ou mesmo medir o nível do estresse dos entrevistados, já que é uma atividade própria do exercício profissional de pesquisadores da área da saúde. O que se buscou foi realizar uma exploração perceptual dos entrevistados, puramente qualitativa no que diz respeito a visão que possuem quanto ao problema da pesquisa. Deste modo, cabem limitações ao estudo. Sugerem-se estudos futuros que façam tal medição e que aumentem o escopo de análise e discussão da pesquisa, podendo fazer comparações entre variados cursos e variados tipos de instituições de ensino, ou até mesmo, comparando os estágios de formação enquanto discente, seja na educação básica, na educação superior e na pós-graduação.

## Referências

- Abreu, K. L., Stoll, I., Ramos, L. S., Baumgardt, R. A. & Kristensen, C. H. (2002). Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicol. cienc. Prof.* 22 (2), 22-29.
- Anjos, D. R., Silva, E. A., Falqueiro, H. J. A., Freitas, P. M. P., Peres, V. P. M., Massruhá, V. C. & Souza, V. F. (2008). Estresse: fatores desencadeantes, identificação e avaliação de sinais e sintomas no enfermeiro atuante em UTI neonatal. *Revista do Instituto de Ciências da Saúde.* 26 (4), 426–431.
- Bardin, L. (2012). *Análise de conteúdo*. Edições 70, São Paulo.
- Benavente, S. B. T., Monteiro, E. M. S. & Costa, A. L. S. (2015). Diferenças de gênero na percepção de estresse e estratégias de enfrentamento em pacientes com câncer colorretal que fazem quimioterapia. *Aquichan.* 15 (1), 9-20.
- Bennion, E., Olpin, M. N. & Debeliso, M. (2018). A comparison of 4 stress reduction modalities on measures of stress among university students. *International Journal of Workplace Health Management.* 11 (1), 45-55.
- Bernik, V. (2006). *Estresse: o assassino silencioso*. Accessed April 2018. <http://www.cerebromente.org.br/n03/doencas/stress.htm>
- Borine, R. C. C., Wanderley, K. S. & Bassitt, D. P. (2015). Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia.* 6 (1), 100-118.

Calais, S. L., Carrara, K., Brum, M. M., Batista, K., Yamada, J. K. & Oliveira, J. R. S. (2007). Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. *Estudos de Psicologia*. 24 (1), 69-77.

Campos, E. A. R., Kuhl, M. R., Andrade, S. M. & Stefano, S. R. (2016). Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública. *Revista Gestão & Conexões*. 5 (1), 121-140.

Creswell, J. W. (2007). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*, 2. ed., Artmed, Porto Alegre.

Faro, A. & Pereira, M. E. (2011). Raça, racismo e saúde: a desigualdade social da distribuição do estresse. *Estudos de Psicologia*. 16 (3), 271-278.

Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa*, 4. ed., Atlas, São Paulo.

Hall, K. & Savery, L. K. (1987). Stress management. *Management Decision*. 25 (6), 29-35.

Kami, M. T. M., Larocca, L. M., Chaves, M. M. N., Lowen, I. M. V., Souza, V. M. P. & Goto, D. Y. N. (2016). Trabalho no consultório na rua: uso do software IRAMUTEQ no apoio à pesquisa qualitativa. *Esc Anna Nery RevEnferm*. 20 (3).

Leite, A. C. B., Grillo, L. P., Caleffi, F., Mariath, A. B. & Stuker, H. (2011) Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. *Revista Espaço para a Saúde*. 13 (1), 82-90.

Lipp, M. E. N. (1996). *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Papyrus, Campinas.

Mondardo, A. H. & Pedon, E. A. (2005). Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista Ciências Humanas Educ*. 6 (6), 159-180.

Monteiro, C. F. S., Freitas, J. F. M. & Ribeiro, A. A. P. (2007). Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc Anna Nery RevEnferm*. 11 (1), 66-72.

Monzón, I. M. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*. 25 (1), 87-99.

Morais, L. M., Mascarenhas, S. & Ribeiro, J. L. P. (2010). Diagnóstico do estresse, ansiedade e depressão em universitários: desafios para um serviço de orientação e promoção da saúde psicológica na universidade - um estudo com estudantes da UFAM - Brasil. *Revista AMazônica*. 4 (1), 55-76.

Moreira, A., Freitas, C. G., Nakamura, F. Y. & Aoki, M. S. (2010). Percepção de esforço da sessão e a tolerância ao estresse em jovens atletas de voleibol e basquetebol. *Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum*. 12 (5), 345-351.

Nascimento-Junior, J. R. A., Capelari, J. L. & Vieira, L. F. (2012). Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. *Rev. educ. fis. UEM*. 23 (4), 647-654.

Nickel, D. C. & Coser, C. (2007). Mudança organizacional, aprendizagem e estresse: um estudo de caso numa IES. *Revista de Gestão USP*. 14 (3), 91-106.

Oliveira, D. J. A. & Caggy, R. C. S. S. (2013). Análise dos fatores influenciadores do desempenho acadêmico de estudantes de administração: um olhar do docente. *Revista Formadores: Vivências e Estudos*. 6 (1), 05-28.

Pizolotto, M. F., Barriquello, C. & Zamberlan, L. (2012). Acadêmicos empregados e estressados? *VIII Congresso Virtual Brasileiro - Administração*. São Paulo, SP. s.n.

Quarantini, C. L., Netto, L. R., Andrade-Nascimento, M., Almeida, A. G., Sampaio, A. S., Miranda-Scippa, A., Bressan, R. A. & Koenen, K. C. (2009). Transtornos de humor e de ansiedade comórbidos em vítimas de violência com transtorno do estresse pós-traumático. *Rev. Bras. Psiquiatr.* 31 (2), 66-76.

Silva, J. A. & Marra, A. V. (2017). Estresse em estudantes de administração: um estudo da Universidade Federal de Viçosa. *Revista de Administração da UEG*. 8 (3).

Silva, L. C. & Salles, T. C. A. (2016). O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. *Revista de Carreiras e Pessoas*. 6 (2).

Silveira, K. A., Enumo, S. R. F. & Batista, E. P. (2014). Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*. 18 (3), 457-465.

Teston, S. F. & Grigol, C. (2014). Fatores de estresse e a sustentabilidade social em uma empresa do ramo da saúde de Chapecó. *Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade*. 9 (2).