

Elaine Aparecida Regiani de Campos

Universidade Tecnológica Federal do Paraná
(UTFPR, Brasi)

earcamp@gmail.com

Marcos Roberto Kuhl

Universidade Estadual do Centro-Oeste
(Unicentro, Brasil)

marcosrobertokuhl@yahoo.com.br

Sandra Mara de Andrade

Universidade Estadual do Centro-Oeste
(Unicentro, Brasil)

prof.sandraandrade@hotmail.com

Silvio Roberto Stefano

Universidade Estadual do Centro-Oeste
(Unicentro, Brasil)

professor-silvio@hotmail.com

Universidade Federal do Espírito Santo

Endereço

Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras
29.075-910, Vitória-ES
gestaoconexoes@gmail.com
gestaoconexoes@ccje.ufes.br
http://www.periodicos.ufes.br/ppgadm

Coordenação

Programa de Pós-Graduação em
Administração (PPGADM/CCJE/UFES)

Artigo

Recebido em: 08/03/2016

Aceito em: 25/04/2016

Publicado em: 21/09/2016

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM FORMANDOS DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

ANALYSIS OF STRESS LEVELS AMONG GRADUATING STUDENTS IN ADMINISTRATION AND ACCOUNTING AT A PUBLIC UNIVERSITY

RESUMO

Este estudo avalia os níveis de estresse em alunos no último ano de graduação nos cursos de Administração e de Ciências Contábeis de uma universidade pública no estado do Paraná. A amostra compreendeu 107 alunos dos 2 cursos, sendo 56 homens e 51 mulheres. Foi utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos (ISSI), de Lipp (2000 b). O teste qui-quadrado ($p > 0,05$) indicou que a amostra é representativa por gênero. Foram extraídos as médias e o desvio padrão e também foram utilizados o teste t e a análise de variância (ANOVA) para verificação de diferenças entre os grupos. Os resultados apontam que 40,4% das mulheres estão na fase sem estresse, 34,6% estão na fase resistência e 25,0% estão na fase de exaustão. Já entre os homens esses percentuais foram diferentes, 29,1% estão na fase sem estresse, 54,5% estão na fase de resistência e 16,4% estão na fase de exaustão. Em geral, 70,9% dos homens encontram-se nas fases de resistência e exaustão, ao passo que 59,6% das mulheres se encontram nas fases de resistência e exaustão. O estudo concluiu que os homens apresentaram maiores níveis de estresse e sugere a aplicação de técnicas de *mindfulness* junto com as práticas pedagógicas que a universidade adota.

Palavras-chave: Estresse em alunos; Qualidade de vida; *Burnout*; Ensino Superior.

ABSTRACT

This study analyzes stress levels among students attending the last year of the undergraduate courses in Administration and Accounting at a public university in the state of Paraná, Brazil. The sample consisted of 107 students from the 2 courses, with 56 men and 51 women. Lipp's Stress Symptoms Inventory (LSSI), as proposed by Lipp (2000b), was used. The chi-square test ($p > 0.05$) pointed out that the sample is representative by gender. Mean values and standard deviation were extracted and the t test and analysis of variance (ANOVA) were also used to check differences between the groups. The results show that 40.4% of the women are at the phase without stress, 34.6% are at the resistance phase, and 25.0% are at the exhaustion phase. In turn, among men these percentages were different, 29.1% are at the phase without stress, 54.5% are at the resistance phase, and 16.4% are at the exhaustion phase. Overall, 70.9% of the men are at the resistance and exhaustion phases, while 59.6% of the women are at the resistance and exhaustion phases. The study concluded that men have higher stress levels and it suggests the application of mindfulness techniques along with pedagogical practices adopted by the university.

Keywords: Stress in students; Quality of life; Burnout; Higher Education.

1. INTRODUÇÃO

O estresse, embora não seja considerado uma doença, como descreve Lipp (2002), afeta diretamente o desempenho do indivíduo em suas atividades, seja nas relações do trabalho, na família ou nas atividades acadêmicas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2013a) considera que um trabalho saudável é aquele no qual não há níveis elevados de pressão a ponto de causar algum problema de saúde, com equilíbrio em relação às capacidades e aos recursos do indivíduo. Segundo a OMS (2013a), a saúde não é ausência de doença ou enfermidade, mas um estado positivo de completo bem-estar físico, mental e social, e um ambiente de trabalho saudável é aquele onde não há apenas ausência de condições prejudiciais, mas abundância de promoção da saúde.

Ao pesquisar *estresse em alunos de graduação*, a literatura apresenta estudos voltados às áreas da saúde realizados com alunos: Brook et al. (1983), Lloyd e Gartrell (1984), Milsted, Amorim e Santos (2009), Malagris et al. (2009), Torquato et al. (2010) e Benavente e Costa (2011). Tais estudos não contemplam a temática *estresse entre alunos no último ano do curso de bacharelado em Administração*, período das atividades de conclusão de curso e fase de inserção dos alunos no mercado de trabalho.

Não foram identificados estudos sobre estresse entre alunos no último ano de graduação do curso de bacharelado em Administração e Ciências Contábeis na base de pesquisa Scientific Periodicals Electronic Library (SPELL) – que contém artigos de mais de 80 periódicos com estratos Qualis, da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), B3 a A2 nacionais. Em julho de 2015, foi identificado um total de 34 artigos relacionados a estresse: 33 artigos voltados ao comportamento organizacional e 1 artigo voltado às finanças, ou seja, um número reduzido, pois foram publicados 30.345 documentos na base de pesquisa.

Na concepção Eizirik, Kapczinski e Bassols (2001), os níveis de estresse entre universitários têm relação direta com as exigências durante o período acadêmico e sua transição no último ano na universidade, quando a pressão exercida tende a ser maior. O aluno sofre privações nos mais diversos níveis: sono, lazer, atividade física, contato com a família e outros.

A tensão é comum em uma fase transformadora na vida do indivíduo. Muitas vezes, essa mudança pode ser percebida na esfera acadêmica, no momento em que o estudante já ingressou na universidade e está migrando para o ano final e decisivo de seu curso de graduação.

Diante do cenário de estresse entre os universitários e o escasso interesse por parte dos pesquisadores em explorar a temática, o artigo adota como referência esta questão: “qual é o quadro de estresse entre alunos do último ano de graduação em Administração de uma universidade pública do estado do Paraná?”. Logo, o objetivo do estudo consiste em avaliar os níveis de estresse em alunos no último ano de graduação nos cursos de Administração e Ciências Contábeis em uma universidade pública no estado do Paraná.

Este artigo está estruturado em três seções: na primeira, apresenta-se o quadro teórico que proporciona suporte ao estudo; na segunda, apresenta-se a metodologia adotada; e na terceira são apresentados os resultados da pesquisa.

2. QUADRO TEÓRICO

2.1. Conceito e Contextualização do Estresse

O conceito de estresse foi introduzido por Hans Selye na década de 1950 com uma dimensão biológica, sendo considerado uma resposta a determinado agente estressor que causa vários distúrbios, como: cansaço, esgotamento, úlceras e perda de sono, entre inúmeras outras situações sintomáticas (WALLAU, 2003). O modelo de estresse proposto por Lazarus e Launier (1978 apud SILVA; ALMEIDA; CARVALHO, 2004) considera a existência de dois processos críticos que enfatizam o relacionamento da pessoa com seu ambiente, sendo estes a apreensão cognitiva (*cognitive appraisal*) e o enfrentamento (*coping* – que compreende as formas de enfrentar ou lidar com os estressores).

Em qualquer situação, alguns fatores podem ser considerados desencadeadores do estresse e estão relacionados a estilo de vida, experiências não positivas, atitudes, crenças e predisposição genética. Quando associado à exaustão física, o risco de um estímulo estressor é uma potencial doença (LIPP, 2000a).

Na mesma vertente de Lipp (2000a), Stefano, Bonanato e Raifur (2013) avaliam que, normalmente, o estresse advém de uma reação do organismo, que confronta situações que estimulam emoções negativas, como irritação e medo, ou positivas, como extrema felicidade.

Wallau (2003) salienta a importância de compreender que o estresse não deve ser considerado apenas um fenômeno negativo, o *distresse*, também pode ser uma reação de ordem positiva do organismo, o denominado *eustresse*, onde determinada situação exige esforço psíquico e físico; este costuma ocorrer na fase inicial do estresse, ou seja, de alerta.

De acordo com a OMS (2013b), o estresse consta na 10ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-10) e apresenta 6 categorias: F43: Reações ao estresse grave e transtornos de adaptação; F43.0: Reação aguda ao estresse; F43.1: Estado de estresse pós-traumático; F43.2: Transtornos de adaptação; F43.8: Outras reações ao estresse grave; e F43.9: Reação não especificada a um estresse grave. A CID-10 (OMS, 2013b) fornece códigos relativos à classificação de doenças e uma variedade de sinais e sintomas. Para cada estado de saúde é atribuída uma categoria única, que corresponde a um código CID.

O estresse no ambiente de trabalho é avaliado por Lipp (1997) como fator que expõe a saúde dos colaboradores. Há, portanto, indícios de que quando as pessoas são expostas a situações prolongadas de estresse e isso interfere diretamente no bem-estar psicológico e na qualidade de vida; é dessa relação que trata o próximo tópico.

2.2. Influência do Estresse na Qualidade de vida

Cox e Mackay (1979 apud GLINA; ROCHA, 2005), relacionando estresse e qualidade de vida, ponderam que o estresse surge como consequência refletida e advinda de extremos na percepção do indivíduo das pressões exercidas sobre ele e na habilidade de trabalhar no núcleo dessa pressão, de modo que esta não interfira em sua qualidade de vida. Sadir, Bignotto e Lipp (2010) consideram que o estresse pode ter um efeito desencadeador no desenvolvimento de doenças, sobretudo comprometendo a qualidade de vida e o rendimento do ser humano, o que faz com que cada vez mais seja promissor o interesse no método de redução de estresse.

Nesse sentido, Albuquerque e Limongi-França (1998) abordam a preocupação com a qualidade de vida do indivíduo em relação a fatores considerados estressores. Os autores salientam a necessidade de ações para mitigar situações que levam ao desenvolvimento de algum tipo de perturbação psicológica. Tais ações visam a propiciar plenas condições para a realização de atividades inerentes ao trabalho.

Para preservar a qualidade de vida do indivíduo e evitar maior desencadeamento de estresse, Simha, Mousa e Kim (2011) adotam um aspecto mais humanizado, considerando formas de retardamento de estresse por meio de práticas pedagógicas, uma vez que o foco das pesquisas é apenas medir se trabalhadores ou acadêmicos apresentam estresse.

2.3. Estresse e *Burnout*

Burnout foi o nome atribuído à condição na qual a pessoa não tem o mínimo interesse em reagir diante de uma situação. Ela passa a considerar aquilo que está à sua volta algo sem importância e essa diferença costuma fazer com que o indivíduo desista. Normalmente, essa síndrome ataca pessoas em seu ambiente do trabalho.

Segundo Codo (1999), esse conceito é recente, surgiu na década de 1970. A síndrome de *burnout* é definida por Maslach e Jackson (1981 apud CODO, 1999) como uma reação de estresse avançada, que foi anteriormente constituída por uma situação de contato direto e excessivo com pessoas quando estas estão preocupadas ou enfrentam problemas.

Wallau (2003) considera a síndrome de *burnout* uma resposta ao estresse crônico, tendo como consequência o esgotamento físico e psicológico. Em situações menos graves, o aluno universitário pode não entrar em um estado de depressão profunda, mas conviver constantemente com estados de tensão e ansiedade, derivados da própria situação (FIGUEIREDO; OLIVEIRA, 1995).

A síndrome, segundo Codo (1999), é entendida como um conceito multidimensional que envolve três componentes: 1) exaustão emocional, quando o indivíduo percebe que já não dispõe de energia suficiente para lidar com o contato diário com os problemas; 2) despersonalização, quando o indivíduo apresenta sentimentos e atitudes negativas e de cinismo; e 3) falta de envolvimento, quando há uma tendência de evolução negativa, afetando a capacidade de realização das atividades.

Dahlin e Runeson (2007) descrevem um estudo realizado com alunos do terceiro ano do curso de Medicina na Suécia, que apontou a existência de uma preocupação constante com o volume de matérias a assimilar, associada à incerteza sobre o futuro profissional. Os autores concluem que a intensidade dos sintomas depressivos observados é considerada um fator de risco para o *burnout*.

Galbraith e Merrill (2015) avaliam o impacto de *burnout* no desempenho de estudantes universitários, com uma amostra de estudantes de graduação em Economia, constatando que a eficiência do aluno varia de acordo com tipo de curso; cursos quantitativos, como a economia, apresentam o mais alto nível de dispersão. A análise indicou que tanto a exaustão relativa à universidade como a relativa ao trabalho afetam negativamente a produtividade do aluno.

Nessa mesma linha de pesquisa, Souza (2010) tinha por objetivo identificar a prevalência de sintomas depressivos que resultavam em ansiedade entre alunos do sexto

ano em Medicina. Concluiu-se que há traços de sintomas depressivos os quais o autor considera sintomas de luto. Há necessidade de desenvolver estratégias para que o profissional de Medicina não saia da universidade com um quadro depressivo.

Sabe-se que o curso de medicina exige muito do profissional. Entretanto, quando se analisa a tensão entre alunos do último ano acadêmico, questiona-se se o nível de exposição a fatores estressores não pode causar *burnout* ao longo dos anos. Muitas vezes, a realidade do desgaste no término da graduação pode afetar inclusive o início da vida profissional, isso em virtude de um processo que não foi erradicado em seu princípio.

2.4. Estresse em Alunos Universitários

Na vida acadêmica, vários são os fatores considerados responsáveis pelo desencadeamento do estresse. O estudo de Pereira e Jesus (2011) com alunos de graduação já anunciava que durante o período avaliativo há maior propensão de estresse entre os alunos, decorrente da tensão envolvida, fazendo com que não consigam controlar seu estado de ansiedade e culminando em comportamentos de irritabilidade, impaciência e cansaço.

Limongi-França e Rodrigues (2002) ressaltam duas circunstâncias: na primeira, há os casos que podem desencadear o estresse, denominados estímulos estressores; a segunda diz respeito à resposta do indivíduo diante do fator estressor. Algumas reações de estresse são consideradas dentro da normalidade, porém, quando se desencadeiam de forma mais intensa, isso pode ser prejudicial.

O cotidiano de estudantes universitários concludentes da graduação pode levar a episódios que geram constantes sintomas de estresse (RIOS, 2006). O fato de enfrentar situações de cobrança e sobrecarga de atividades, entre outros aspectos, faz com que eles tenham maior predisposição para enfrentar estados de medo, incerteza e ansiedade, gerando estresse (BAPTISTA et al., 1998). O Quadro 1 a seguir traz um formato resumido algumas características do estresse em acadêmicos.

Quadro 1 – Fontes do estresse entre universitários

- Insegurança e instabilidade no que se refere à carreira a seguir;
- Dificuldades pessoais e acadêmicas de adaptação ao curso;
- Dúvidas quanto à profissão a ser seguida;
- Dificuldades na consolidação da identidade sexual e profissional;
- Problemas existenciais decorrentes da contradição de sentir-se entre os limites da dependência familiar e das necessidades da realização pessoal e produtividade como adulto jovem;
- Problemas de confronto entre expectativa e valores incorporados e a realidade social vigente;

- Crises emocionais diversas;
- Problemas de saúde interferindo na vida pessoal e acadêmica do aluno;
- Problemas pessoais mal resolvidos;
- Sentimento de desamparo do estudante em relação ao poder de alguns professores de forma autoritária;
- Provas e exames;
- Dúvidas e preocupações sobre sua capacidade de absorver as informações repassadas ao longo do curso e a aplicação delas ao término do curso;
- Longas e exaustivas horas de estudo na elaboração do trabalho de conclusão de curso;
- Medo de concluir a graduação e ficar sem emprego;
- Dificuldades financeiras;
- Saudades devido à distância dos familiares;
- Exposição a drogas/bebidas.

Fonte: Adaptado de Cataldo Neto et. al. (1998).

Os fatores estressores, como citam Torquato et al. (2010), podem causar falta de sono, dificuldade de concentração, ansiedade, entre outros sintomas. Normalmente, essa sintomática altera a capacidade de raciocínio, memorização e interesse por parte do acadêmico no processo evolutivo de aprendizagem.

O estudo de Mondardo e Pedon (2005), realizado por intermédio do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos (ISSL), proposto por Lipp (2000b), com 192 alunos de uma Instituição do Ensino Superior da região noroeste do Rio Grande do Sul, constatou que 74% da amostra apresentam estresse, todavia, os autores apontam a inexistência de relação entre estresse e desempenho.

Na conjuntura acadêmica, os fatores considerados estressores, como menciona Bardagi (2007), dizem respeito à expectativa do aluno e à realidade vivenciada na universidade, a exemplo da abordagem de conteúdos nas disciplinas, descontentamento com professores, falta de motivação/desinteresse por parte do aluno e dificuldades que têm vínculo com a aplicação da teoria na prática profissional. O estresse afeta tanto o desempenho universitário como o profissional, de modo que o indivíduo não consegue recuperar-se nem adaptar-se ao estressor (TORQUATO et al., 2010).

Segundo Meireles (2012), é necessário que haja maior preparação dos discentes que estão no último período de curso, de tal forma que não passem por situações desgastantes de estresse. O autor sugere práticas preparatórias tanto em estágios como nas atividades científicas, como forma de despertar no aluno o anteparo necessário para o momento em que for preparar o trabalho de conclusão de curso (TCC), sentindo-se seguro por conta de suas noções de pesquisa, o que, conseqüentemente, reduz os níveis de estresse.

Agolla e Ongori (2009), em estudo com alunos de uma universidade de Botswana, consideram que a carga de atividades de cunho acadêmico, poucos recursos

para realização de atividades, baixa motivação, mau desempenho, salas superlotadas e a incerteza de concluir o Ensino Superior e conseguir emprego são potencializadores de estresse entre os acadêmicos.

De acordo com a análise de estressores com alunos de Enfermagem de Silva et al. (2011), um fator de suma relevância é o desgaste observado pelo estudante no que diz respeito à dificuldade de conciliar o trabalho e o estudo. Esse desgaste se acentua nos períodos avaliativos (PEREIRA; JESUS, 2011).

Luz et al. (2009) investigaram, por meio do Inventário de Estresse em Estudantes Universitários (ISEU), os níveis de estresse com 660 estudantes da Universidade de Aveiro, em Portugal; a pesquisa considerou as variáveis sociodemográficas e sua percepção do rendimento acadêmico. Os resultados apontam que, quando se consideram os gêneros, as mulheres apresentam maiores níveis de estresse, por outro lado, quando outras variáveis foram analisadas obteve-se uma associação negativa entre níveis de estresse e ano de curso, assim como rendimento.

No ambiente de trabalho, estudos consideram que as mulheres são mais estressadas do que os homens. Al-Qaisy (2011), em pesquisa com universitários da Universidade Técnica de Tafila, na Jordânia, apontam que as mulheres também obtiveram maiores níveis de estresse e foram consideradas mais ansiosas do que os homens; por outro lado, o estudo considerou que os homens são mais deprimidos em comparação às mulheres, havendo uma relação positiva entre a realização e a ansiedade, seguida por uma relação negativa com a depressão.

Esse dado também é semelhante quando se analisa o estresse no ambiente de trabalho, a exemplo de Stefano, Bonanato e Raifur (2013), onde homens e mulheres apresentaram níveis de estresse, porém, as mulheres tiveram incidência de problemas físicos relacionados ao estresse.

Simha, Mousa e Kim (2011) abordam o método holístico de combate ao estresse em níveis avançados, com base nas técnicas de interação e integração em sala de aula, onde os professores adotam um novo formato de ensino com o propósito de maximizar e instigar os alunos no processo de aprendizagem, com atividades que induzem ao relaxamento e à interação entre alunos para reduzir os níveis de estresse (Figura 1).

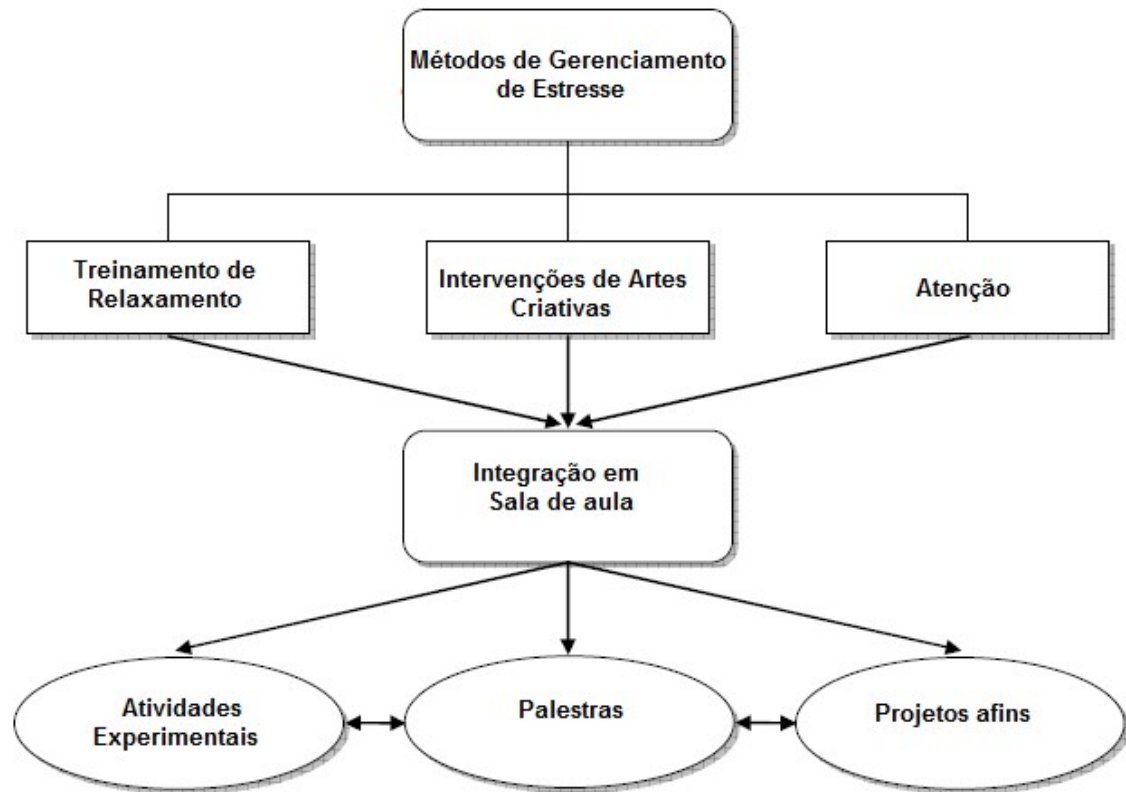


Figura 1 – Modelo de integração e gerenciamento
 Fonte: Simha, Mousa e Kim (2011, p. 7948).

Na concepção de Schure et al. (2008), a *mindfulness* proporciona o entendimento e a capacidade para trabalhar com as emoções de modo que há o enfrentamento da situação por meio da interação em sala de aula.

Simha, Mousa e Kim (2011) indicam que a técnica de *mindfulness* (MSBR) foi considerada por vários estudos a melhor forma de reduzir o estresse entre alunos, que apresentaram resultados favoráveis. A técnica pedagógica de controle de estresse proporciona interatividade, integração e uma forma de administrar situações que são desencadeadoras de tensões.

3. MÉTODO

Este artigo pode ser considerado descritivo, tendo em vista seu objetivo. De acordo com Collis e Hussey (2005), estudos descritivos costumam utilizar dados quantitativos, compilados estatisticamente para resumir as informações, enquanto estudos analíticos buscam identificar e mensurar as relações entre os fenômenos em foco.

Na visão de Hair Jr. et al. (2005), os estudos descritivos proporcionam uma visão dos elementos em determinado ponto, fornecendo dados transversais que podem ser embasados em métodos estatísticos.

Dessa forma, foram utilizados procedimentos quantitativos para analisar os dados coletados por meio de questionário, por meio do *software* estatístico SPSS®.

3.1. Instrumento de Coleta de Dados

O questionário adotado para a coleta dos dados foi dividido em dois blocos, sendo o primeiro baseado no questionário utilizado por Souza (2010), com ajustes para equiparação das escalas. A primeira parte do questionário continha 18 questões, as quais visavam a analisar a esfera pessoal, social e profissional dos alunos.

A segunda parte foi idêntica à utilizada por Orlandino (2008), que constitui uma cópia do ISSL (LIPP, 2000b). Assim, não foi necessário validar o questionário e as escalas. A adoção do ISSL deve-se ao fato de poder ser utilizado com adultos e aplicado individualmente.

O ISSL possibilita identificar a presença de estresse e em qual fase o indivíduo se encontra (alerta, resistência, quase exaustão, exaustão). Inicialmente, esse instrumento foi validado por Lipp (2000b), com uma amostra de 1.849 adultos (1.299 no estado de São Paulo, 352 na Paraíba, e 198 do Rio de Janeiro); os respondentes participaram voluntariamente, sendo 64% do sexo feminino e 35,7% do sexo masculino. O ISSL se mostrou confiável para aplicação com adultos.

3.2. Descrição da amostra

Para este estudo, optou-se por analisar os níveis de estresse apenas em formandos dos cursos de Administração e Ciências Contábeis. O questionário foi entregue a todos os alunos presentes nas quatro turmas em análise, sendo 2 turmas de Administração e 2 turmas de Ciências Contábeis, nos períodos diurno e noturno. A distribuição dos questionários e as orientações quanto ao seu preenchimento ocorreram em junho e julho de 2013. Foram distribuídos 116 questionários e todos foram respondidos.

O primeiro passo antes de iniciar a análise propriamente dita foi a verificação da existência de valores ausentes (*missing values*) e valores extremos (*outliers*). No primeiro caso, foram identificados 9 questionários nos quais os respondentes deixaram a segunda parte em branco. Dessa forma, restaram 107 questionários válidos. Não foram identificados questionários com valores extremos.

Tendo em vista a representatividade da amostra, buscou-se junto à instituição o total de alunos matriculados no último ano dos dois cursos, separados por gênero. A Tabela 1 apresenta os dados relativos ao total de alunos matriculados, em termos de

gênero, bem como o resultado do teste qui-quadrado, ou adequação (*goodness of fit*), que indica a representatividade da amostra.

Tabela 1 – Representatividade da amostra por gênero

CURSO	GÊNERO	NÚMERO OBSERVADO	NÚMERO ESPERADO	RESIDUAL
ADMINISTRAÇÃO	Masculino	36	36	0
	Feminino	30	30	0
	Total	66	66	0
Significância estatística segundo o teste qui-quadrado ($p > 0,05$)				0,976
CIÊNCIAS CONTÁBEIS	Masculino	19	19	0
	Feminino	22	22	0
	Total	41	41	0
Significância estatística segundo o teste qui-quadrado ($p > 0,05$)				0,981
TOTAL	Masculino	55	56	-1
	Feminino	52	51	1
	Total	107	107	0
Significância estatística segundo o teste qui-quadrado ($p > 0,05$)				0,820

Fonte: Elaborada pelos autores.

Os resultados da Tabela 1 indicam que a amostra é representativa por gênero, tanto no cômputo total da amostra como quando são considerados os dois cursos individualmente, tendo em vista que em todos os casos o resultado do teste foi estatisticamente significativo ($p > 0,05$).

4. ANÁLISE DOS DADOS

Inicialmente, a Tabela 2 apresenta as médias e o desvio padrão de cada uma das variáveis, em função de uma escala de 5 pontos.

Tabela 2 – Média, desvio padrão e coeficiente de variação

VARIÁVEL	MÉDIA	DESvio PADRÃO
Percepção sobre problemas com a saúde física	2,37	0,830
Uso de tabaco	0,13	0,584
Consumo de bebida alcoólica	1,89	1,305

Deficiência nos relacionamentos pessoais	1,62	0,760
Deficiência nas práticas de lazer e esporte	4,18	1,212
Carga semanal de estudo do curso	2,67	1,211
Carência no planejamento dos estudos	3,38	1,138
Carência de intervalos durante a realização das tarefas	2,98	1,213
Necessidade de auxílio médico durante o curso	0,31	0,936
Necessidade de auxílio médico antes do curso	0,76	1,180
Incerteza sobre o futuro profissional	2,29	1,492
Incapacidade de tirar dúvidas com professores	2,28	1,062
Deficiência no relacionamento com colegas	2,36	0,925
Influência da situação econômica no futuro profissional	3,26	1,144
Desejo de mudar de curso	1,07	1,471

Fonte: Elaborada pelos autores.

Na Tabela 2, são notados dados interessantes, como a média extremamente baixa de uso de tabaco ($M = 0,13$) e de necessidade de auxílio médico durante o curso ($M = 0,31$). Por outro lado, a média elevada nas práticas de lazer ($M = 4,18$) indica a baixa propensão dos acadêmicos para praticar atividades de esporte e lazer (escala inversa).

O passo seguinte consistiu em averiguar se existiam diferenças entre os alunos dos cursos de Administração e de Ciências Contábeis e, ainda, entre os alunos dos dois gêneros. Para essa verificação, optou-se por utilizar o teste t para amostras independentes, que também é denominado teste t de medidas independentes (FIELD, 2009) e é adotado, como afirma Maroco (2003, p. 122), “para testar se as médias de duas populações são ou não significativamente diferentes”. No caso dos dois cursos, em todas as variáveis, o teste t indicou que não existem diferenças estatisticamente significativas. O mesmo ocorre em praticamente todas as variáveis quanto ao gênero, exceto na última variável (“desejo de mudar de curso”), onde existe diferença entre os alunos do sexo masculino e os do feminino. Entretanto, como apenas nesse caso foi constatada diferença estatisticamente significativa e, nessa variável as médias foram relativamente baixas, optou-se por não analisá-la separadamente.

Além dos dados das variáveis apresentados na Tabela 2, o questionário também tinha por propósito mensurar o nível de estresse dos acadêmicos em função dos escores do inventário de sintomas de estresse para adultos de Lipp (2000b). Os escores indicaram que 37 dos acadêmicos que responderam ao questionário não apresentam estresse, nenhum apresentou escore que indicasse a fase de alerta, 48 apresentaram escores que indicam a fase de resistência e 22 apresentaram escores que indicam a fase de exaustão – este é o nível mais elevado.

A partir dessa classificação dos alunos em função do nível de estresse, buscou-se verificar que as respostas aos questionamentos se apresentavam de forma diferente em cada um dos três agrupamentos resultantes no nível de estresse (Tabela 2). Para isso, foi utilizada a análise de variância (ANOVA). A ANOVA serve para testar se as médias de mais de duas populações são ou não significativamente diferentes (MAROCO, 2003; MALHOTRA, 2006; HAIR JR. et al., 2005; VIEIRA, 2006). A Tabela 3 apresenta os resultados da ANOVA.

Tabela 3 – Diferenças na percepção dos grupos

VARIÁVEL	MÉDIAS			ANOVA	
	Sem estresse (n = 37)	Resistência (n = 48)	Exaustão (n = 22)	F	Sign.
	Percepção sobre problemas com a saúde física	2,11	2,33	2,91	7,302
Uso de tabaco	0,16	0,12	0,09	0,105	0,001*
Consumo de bebida alcoólica	1,89	1,67	2,36	2,199	0,900
Deficiência nos relacionamentos pessoais	1,38	1,77	1,68	2,992	0,116
Deficiência nas práticas de lazer e esporte	4,54	4,17	3,59	4,523	0,055*
Carga semanal de estudo do curso	2,84	2,65	2,45	0,708	0,013*
Carência no planejamento dos estudos	3,11	3,58	3,41	1,858	0,495

Carência de intervalos durante a realização das tarefas	2,92	2,96	3,14	0,234	0,161
Necessidade de auxílio médico durante o curso	0,03	0,27	0,86	6,124	0,003*
Necessidade de auxílio médico antes do curso	0,32	0,88	1,23	4,792	0,010*
Incerteza sobre o futuro profissional	2,11	2,21	2,77	1,512	0,225
Incapacidade de tirar dúvidas com professores	2,62	2,83	3,14	1,644	0,198
Deficiência no relacionamento com colegas	2,14	2,38	2,73	2,933	0,058*
Influência da situação econômica sobre o futuro profissional	3,16	3,25	3,45	0,451	0,638
Desejo de mudar de curso	0,95	0,86	1,77	3,294	0,041*

* Significância no nível de 0,05 ($p < 0,05$)

Fonte: Elaborada pelos autores.

Na Tabela 3 são identificados os itens com diferenças estatisticamente significativas. Eles se encontram nos grupos dos alunos “sem estresse” e na fase de “exaustão”. Ou seja, nesses itens, a diferença entre os grupos pode ser considerada significativa.

Apesar de praticamente não ter sido identificadas diferenças entre as médias de cada variável em função do gênero, a classificação dos indivíduos, por gênero, em cada uma das faixas do nível de estresse, apresenta-se de maneira distinta, mas não estatisticamente diferente, como observado na Tabela 4.

Tabela 4 – Diferenças na percepção dos grupos

NÍVEL DE ESTRESSE	MASCULINO		FEMININO		TOTAL
Sem estresse	16	29,1%	21	40,4%	37
Resistência	30	54,5%	18	34,6%	48

Exaustão	9	16,4%	13	25,0%	22
TOTAL	55	100%	52	100%	107

Fonte: Elaborada pelos autores.

Segundo a Tabela 4, 40,4% das mulheres se encontram na fase sem estresse, 34,6% estão na fase de resistência e 25% se encontram na fase de exaustão. Já entre os homens, esses percentuais foram diferentes: 29,1% estão na fase sem estresse, 54,5% estão na fase de resistência e 16,4% estão na fase de exaustão. Em geral, 70,9% dos homens se encontram nas fases de resistência e exaustão, ao passo que 59,6% das mulheres se encontram nas fases de resistência e exaustão. O estudo de Mikolajczyk, El Ansari e Maxwell (2009), utilizando dados de três países europeus, mostrou uma associação entre indicadores de saúde mental (estresse percebido e sintomas depressivos) e ingestão alimentar entre mulheres; essa mesma análise não foi semelhante para alunos do sexo masculino.

Os estudos de estresse organizacional apontaram que tanto os homens como as mulheres apresentavam níveis de estresse, a exemplo de Vasconcelos, Vasconcelos e Crubellate (2008), Stefano, Bonanato e Raifur (2013), Kim et al. (2014) Kim, Im e Hwang (2015). O estudo com os alunos conclui que os homens apresentaram maiores níveis de estresse, contrariamente aos achados de Luz et al. (2009), que concluíram que as mulheres eram mais estressadas que os homens. No entanto, ambos os sexos apresentam níveis de atenção quanto aos estressores, nesse sentido, os resultados se associam a Al-Qaisy (2011), porém, considera-se que o estudo em questão foi realizado apenas com alunos que estavam cursando o último ano de graduação; a partir disso, acredita-se que os estressores no último ano de graduação, como elaboração do TCC e, muitas vezes, adaptação a longas rotinas de estudo, além de conciliar tudo isso com o trabalho, pode ser um potencializador de maiores níveis de estresse.

São comuns os casos de estresse na sociedade contemporânea, onde o indivíduo não consegue equilibrar as emoções positivas e negativas, e isso resulta em níveis avançados de estresse, seja no trabalho, nas relações sociais e no âmbito da educação. O último ano de graduação representa muito para os formandos, a partir desse momento passa a existir um nível acelerado de informações e, sobretudo, de preocupações, decorrentes dos estressores; é com base no que o indivíduo visualiza na universidade que ele passa a moldar aquilo dentro de seu futuro profissional, muitas vezes encontrando incertezas ao longo desse percurso.

Acima de tudo, a qualidade de vida do indivíduo deve estar de acordo com aquilo que faz com que não passe por situações com fortes pressões que culminem em níveis de estresse. As universidades devem proporcionar práticas pedagógicas nas quais o estresse decorrente do último ano de graduação não seja responsável por estados de *burnout* no futuro. Dahlin e Runeson (2007) mensuram que a intensidade dos sintomas depressivos é considerada fator de risco para a síndrome de *burnout*.

Os dados estatísticos apresentados neste estudo traçam um perfil universitário de alunos que, em geral, não consomem tabaco, poucas vezes procuram auxílio médico em determinadas situações e não adotam práticas regulares de esportes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse, como abordado por Lipp (2002), não é uma doença, quando se apresenta em determinada intensidade; trata-se apenas de um estímulo gerado no organismo para reagir mediante determinada situação, sendo que cada indivíduo tem uma característica própria de reação a situação que enfrenta no dia a dia, seja no trabalho ou na vida acadêmica, porém, esse estado pode acarretar alterações sobre as quais o indivíduo não tem controle.

Pode-se dizer que o objetivo principal deste estudo foi atingido, considerando a condição inevitável de estresse, decorrente de longas horas de estudo entre os acadêmicos que estão prestes a se formar; há de se analisar formas para que o último ano de graduação seja menos estressante. Assim como Rego e Souto (2004), com base em Kets de Vries (2001), mencionaram que o trabalho não tem razões para ser marcado por um ambiente causador de estresse, assim como o contexto acadêmico. Daí a relevância de estudos que demonstrem uma atualização sobre os níveis de estresse, porém, mais importante que a mensuração é uma solução pedagógica que faça com que o término da graduação não culmine no início do estresse.

A ansiedade que passa a existir nesse momento é ascendente, por conseguinte, o acadêmico está mais suscetível a níveis elevados de estresse, visto que passa a existir uma sobrecarga de obrigações a cumprir antes de se formar como, por exemplo: pressão por parte dos familiares, pressão exercida pelos professores, avaliações das disciplinas, apresentação e entrega do TCC e expectativa de ingresso no mercado de trabalho. E isso, muitas vezes, afeta a vida pessoal do universitário.

Conforme o que foi levantado por Schure et al. (2008) e Simha, Mousa e Kim (2011), a *mindfulness* proporciona entendimento e capacidade para trabalhar com as

emoções de modo que haja enfrentamento da situação por meio da interação em sala de aula e redução dos níveis avançados de estresse.

Diante disso, sugere-se que a universidade busque em suas práticas pedagógicas a incorporação de técnicas de redução de estresse por meio da *mindfulness*, com vistas a aprimorar a qualidade de vida no âmbito acadêmico.

REFERÊNCIAS

- AGOLLA, J. E.; ONGORI, H. An assessment of academics stress among undergraduate students: the case of university of Botswana. **Educational Research and Review**, Lagos, v. 4, n. 2, p. 63-70, 2009.
- ALBUQUERQUE, L. G.; LIMONGI-FRANÇA, A. C. Estratégias de recursos humanos e a gestão da qualidade de vida no trabalho: o *stress* e a expansão do conceito de qualidade total. **Revista de Administração da USP**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 40-51, 1998.
- AL-QAISY, L. M. The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. **International Journal of Psychology and Counselling**, Lagos, v. 3, n. 5, p. 96-100, 2011.
- BAPTISTA, M. N. et. al. Níveis de estresse em alunos de psicologia. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 61-76, 1998.
- BARDAGI, M. P. **Evasão e comportamento vocacional de universitários**: estudos sobre o desenvolvimento de carreira na graduação. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.
- BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 571-576, 2011.
- BROOK, J. S. et al. Depressive mood in male college students: father-son interactional patterns. **Archives of General Psychiatry**, San Francisco, v. 40, p. 665-669, 1983.
- CATALDO NETO, A. et. al. O estudante de medicina e o *stress* acadêmico. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 8, n. 1, p. 6-16, 1998.
- CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho – burnout**, a síndrome da desistência do educador que pode levar à falência da educação. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- COLLIS, J.; HUSSEY, R. **Pesquisa em administração**: um guia prático para alunos de graduação e pós-graduação. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- DAHLIN, M. E.; RUNESON, B. Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview-based study. **BMC Medical Education**, London, v. 12, n. 7, p. 6, 2007.
- EIZIRIK, C. L.; KAPCZINSKI, F.; BASSOLS, A. M. S. **O ciclo da vida humana**: uma perspectiva psicodinâmica. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.
- FIELD, A. **Descobrendo a estatística usando o SPSS**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- FIGUEIREDO, R. M.; OLIVEIRA, M. A. P. Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 3, n. 1, p. 5-18, 1995.
- GALBRAITH, C. S., MERRILL, G. B. Academic performance and burnout: an efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students. **Journal of Further and Higher Education**, Abingdon, v. 39, p. 255-277, 2015.

- GLINA, D. M. R.; ROCHA, L. E. As políticas de recursos humanos como fatores de estresse no trabalho de estagiários e supervisores do setor de cobrança de um banco internacional. **Caderno CRH**, Salvador, v. 18, n. 43, p. 113-125, 2005.
- HAIR JR., J. F. et al. **Fundamentos de métodos de pesquisa em administração**. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- KETS DE VRIES, M. F. R. Creating authentizotic organizations: well-functioning individuals in vibrant companies. **Human Relations**, Thousand Oaks, v. 54, n. 1, p. 101-111, 2001.
- KIM, G. et al. The effect of jay-customer behaviors on employee job stress and job satisfaction. **International Journal of Hospitality & Tourism Administration**, Abingdon, v. 15, p. 394-416, 2014.
- KIM, S. S.; IM, J.; HWANG, J. The effects of mentoring on role stress, job attitude, and turnover intention in the hotel industry. **International Journal of Hospitality & Tourism Administration**, Abingdon, v. 48, p. 68-82, 2015.
- LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**. Campinas, SP: Papyrus, 1997.
- LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000a.
- LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000b.
- LIPP, M. E. N. **Estresse: mitos e verdades**. 4. ed. São Paulo: Contexto, 2002.
- LLOYD, C.; GARTRELL, N. K. Psychiatric symptoms in medical students. **Comprehensive Psychiatry**, Amsterdam, v. 25, p. 552-565, 1984.
- LUZ, A. et al. Stress e a percepção do rendimento acadêmico no aluno do Ensino Superior. In: CONGRESSO INTERNACIONAL GALEGO-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA, 9., 2009, Braga. **Actas...** Braga: Universidade do Minho, 2009. p. 972-978.
- MALAGRIS, L. E. N. et al. Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p. 184-203, 2009.
- MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. Porto Alegre: Bookman, 2006.
- MAROCO, J. **Análise estatística: com utilização do SPSS**. 2. ed. Lisboa: Syllabus, 2003.
- MEIRELES, G. O. A. B. **A vivência do estresse no último ano de um curso em enfermagem**. Dissertação (Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2012.
- MIKOLAJCZYK, R. T.; EL ANSARI, W.; MAXWELL, A. E. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. **Nutrition Journal**, London, v. 8, n. 1, p. 1, 2009.
- MILSTED, J. G.; AMORIM, C.; SANTOS M. Níveis de estresse em alunos de psicologia do período noturno. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 9., 2009, Curitiba. **Anais...** Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná, 2009.
- MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, Frederico Westphalen, v. 6, n. 6, 2005.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Stress at the workplace. Disponível em: <http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/#>. Acesso em: 13 maio 2013a.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. CID-10: F43 - Reações ao "stress" grave e transtornos de adaptação. Disponível em: <http://www.medicinanet.com.br/cid10/1539/f43_quotreacoes_ao_quotquotstressquotquot_grav_e_e_transtornos_de_adaptacaoquot.htm>. Acesso em: 13 maio 2013b.
- ORLANDINO, A. **O estresse ocupacional em professores do Ensino Médio**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade do Oeste Paulista, Presidente Prudente, 2008.

- PEREIRA, G. A.; JESUS, R. M. O estresse na vida dos universitários em períodos avaliativos. In: COLÓQUIO INTERNACIONAL EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE, 5., 2011, Sergipe. **Anais...** Sergipe: Universidade Federal de Sergipe, 2011.
- PEREIRA, A. et al. University student stress inventory: an exploratory study. In: 24th international conference of the stress and anxiety, book of abstracts. 2003. p. 188.
- REGO, A.; SOUTO, S. La relación entre los climas organizacionales autenticizantes y las variables intención de salida de la organización, el compromiso organizacional y el estrés. **Revista Latinoamericana de Administración**, Bogotá, v. 32, p. 77-102, 2004.
- RIOS, O. F. L. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006.
- SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influências de algumas variáveis pessoais. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.
- SCHURE, M. et al. Mind-body medicine and the art of self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. **Journal of Counseling & Development**, Hoboken, v. 86, n. 1, p. 47-56, 2008.
- SILVA, A. M. M.; ALMEIDA, G. O.; CARVALHO, D. O papel das dimensões da justiça organizacional distributiva processual, interpessoal e informacional na predição do *burnout*. **Revista de Administração Mackenzie**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 107-127, 2004.
- SILVA, V. L. S. et al. Fatores de estresse no último ano de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. *Revista Enfermagem UERJ*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 121-126, 2011.
- SIMHA, A.; MOUSA, F. T.; KIM, S. K. Jack and Jill fall down the stress filled hill: an integrative management educational model to prevent such stressful slides. **African Journal of Business Management**, Lagos, v. 5, n. 19, p. 7945-7953, 2011.
- SOUZA, L. **Prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e estresse em acadêmicos de medicina**. Tese (Doutorado em Ciências) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.
- STEFANO, S. R.; BONANATO, F. M.; RAIFUR, L. Estresse em funcionários de uma instituição de Ensino Superior: diferenças entre gênero. **Economia & Gestão**, Belo Horizonte, v. 13, n. 31, 73-92, 2013.
- TORQUATO, J. A. et al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **InterSciencePlace**, Campos dos Goytacazes, v. 3, n. 14, p. 140-154, 2010.
- VASCONCELOS, F. C.; VASCONCELOS, I. F. G.; CRUBELLATE, J. M. Stress in organizations: between efficiency and the institutionalization of fear. **Brazilian Administration Review**, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 37-52, 2008.
- VIEIRA, S. **Análise de variância (Anova)**. São Paulo: Atlas, 2006.
- WALLAU, S. M. **Estresse laboral e síndrome de burnout**: uma dualidade em estudo. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2003.

Elaine Aparecida Regiani de Campos

Mestre em Engenharia de Produção pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Especialista em Gestão Estratégica de Pessoas pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro). Graduada em Administração.

Marcos Roberto Kuhl

Professor na Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro). Doutor em Administração e Pós-Doutor em Contabilidade pela Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Sandra Mara de Andrade

Doutora e Mestre em Administração pela Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo (FEA-USP). Graduada em Administração e Pedagogia pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro). Professora do Mestrado Profissional em Administração na Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro)

Silvio Roberto Stefano

Pós-Doutor em Administração pela Universidade do Vale do Itajaí (Univali). Doutor em Administração pela Universidade de São Paulo USP. Mestre em Administração pela Universidade Estadual de Maringá e Universidade Estadual de Londrina (UEM/UEL). Professor e Coordenador do Mestrado Profissional em Administração na Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro).