

NOTA CIENTÍFICA

**A influência do trabalho no nível de estresse em estudantes de psicologia**

*The influence of work on the level of stress in psychology students*

***Byanca Eugênia Duarte Silva***

Faculdade Santa Maria - byanca\_psi@outlook.com

***Bruna Eugênia Duarte Silva***

Faculdade Santa Maria - bruninhaeugenia@hotmail.com

***José Ellder Araújo de Almeida***

FAFIC – ellder\_1@hotmail.com

***Maria José Nunes Gadelha***

Universidade Federal da Paraíba -nunesgadelha@hotmail.com

***Talita Graziela Reis Melo***

Faculdade Santa Maria - talitagrazielaacm@hotmail.com

***Symara Abrantes Albuquerque de Oliveira Cabral***

Universidade Federal de Campina Grande – Symara\_abrantes@hotmail.com

**Resumo:** O estresse é inevitável diante das constantes adaptações que se faz necessárias às pessoas, há varias situações que exigem capacidade de adaptação psíquica e física. O período acadêmico não consiste uma exceção, nesse é exigido do graduando que vivencie inúmeras mudanças, podendo assim eclodir situações estressoras. O presente trabalho objetivou investigar o estresse no âmbito acadêmico bipartindo em dois seguimentos, o primeiro, conhecer o nível de estresse em graduando que apenas estudam e segundo, conhecer o nível de estresse em graduando, conhecendo assim seus efeitos sobre os acadêmicos. A população da pesquisa conteve 47 graduandos de Psicologia da Faculdade Santa Maria, que cursa nos turnos diurno e noturno, sendo que 22 são apenas graduandos que estudam (G1) e 25 graduandos que estudam e trabalham (G2). O Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos - ISSL (LIPP, 2001), foi utilizado para verificar a presença de estresse nos graduandos. Os dados colhidos descreveram o nível de estresse nos graduandos e seus efeitos sobre eles. O teste não paramétrico Qui-quadrado revelou diferenças significantes ( $X^2 = 10,607149$ ;  $DF=1$ ;  $p < 0,05$ ) entre a presença de estresse de estudantes que trabalham e não trabalham, com prevalência de 90,9% de estresse em estudantes que trabalham. A presença de estresse foi considerável no G2, ou seja, o grupo de graduandos que trabalham apresentou um índice de estresse mais elevado em relação aos graduandos que apenas estudam (G1). Apenas 9,1% do G2 não manifestou sintomas estressores. Por outro lado, o G1 apresentou apenas 50% de sintomas de estresse. O resultado confirmou que os estudantes que estudam e trabalham têm um nível maior de estresse em relação aos estudantes que apenas estudam.

**Palavras-chave:** Situações de Estresse; Estudantes de Psicologia; Atividade Laboral.

**Abstract:** Stress is inevitable in the face of constant adaptation that is necessary for people, there are several situations that require mental and physical adaptability. The academic year is not an exception in this period is required of the student to experience that numerous changes and may well erupt stressful situations. This study aimed to investigate stress in the academic bipartindo in two segments, the first, to know the level of stress in undergraduate study only and second, to know the level of stress in undergraduate, so knowing its effects on academics. The research population contained 47 undergraduate students of Psychology Faculty of Santa Maria, which runs day and night shifts, and 22 are only graduate students who study (G1) and 25 graduate students who study and work (G2). The Inventory of Stress Symptoms for Adults - ISSL (LIPP, 2001) was used to verify the presence of stress in undergraduate students. The data collected described the level of stress in undergraduate students and its effects on them. The non-parametric Chi-square test revealed significant differences ( $X^2 = 10.607149$ ;  $DF = 1$ ,  $p < 0.05$ ) between the presence of stress students working and not working, with a prevalence of 90.9% of stress in working students. The presence of stress was considerable in G2, that is, the group of undergraduates who work presented a higher stress index in relation to the graduate students who only study (G1). Only 9.1% of G2 did not show symptoms stressors. Moreover, G1 showed only 50% from symptoms of stress. The result confirmed that students who study and work have a higher stress level compared to students who only study.

Keywords: Suspendisse condiciones; Psychology of alumni; actio Laboral.

Recebido em 15/06/2016

Aprovado em: 05/08/2016



## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o tema estresse tem sido amplamente estudado devido às mudanças que ocorrem na sociedade, exigindo uma grande capacidade de adaptação e um grande esforço. “Estresse significa experimentar situações que são percebidas como ameaçadoras a nosso bem-estar físico ou psicológico” (ATKINSON, et al., 2002. P. 509). Segundo Lipp e Novais (2002), a priori o estresse não é uma doença, é uma preparação do organismo para que o mesmo possa lidar com as situações que se apresentam, sendo, uma resposta a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa.

O período acadêmico não é exceção ao estresse, pois esse importante período de transição exige que o universitário vivencie uma série de mudanças e adaptações, as quais podem propiciar o aparecimento de estresse, gerando, muitas vezes, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico (CAMPOS, ROCHA; CAMPOS, 1996). Conforme Eizirik, Kapczinski e Bassols (2001) esta fase comporta tarefas evolutivas fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, responsabilidades, competitividade, o comprometimento com o mundo acadêmico, e posteriormente, com o mundo do trabalho.

A reorganização de seu cotidiano a partir da nova realidade requer desempenho com êxito, concentração e uma rotina de estudos constante, podendo muitas vezes, gerar uma situação de estresse. Além disso, a situação pode ser ainda mais agravada quando todas essas atividades precisam estar em consonância com o trabalho. Ou seja, os estudantes que trabalham podem enfrentar uma série de insatisfações, acarretando consequências negativas e conseqüentemente estresse. Dessa forma, essa insatisfação profissional poderá ser refletida em outros âmbitos, como na atividade acadêmica (BAPTISTA; CAMPOS, 2000; EVANGELISTA, et al. 2004).

O presente trabalho teve como objetivo mapear o nível de estresse apresentado pelos graduandos do curso de Psicologia e seus efeitos consequentes, sejam eles físicos e/ou psíquicos realizando uma comparação entre nível de estresse de graduandos que somente estudam e em graduandos que também trabalham.

## MATERIAL E MÉTODOS

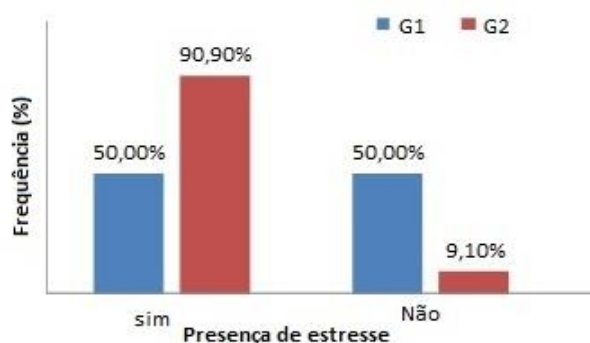
A população da pesquisa foi composta por 47 graduandos de Psicologia da Faculdade Santa Maria situada na cidade Cajazeiras no Sertão do Estado da Paraíba. A amostra foi dividida em dois grupos sendo 22 que apenas graduandos que estudam (G1) e 25 graduandos que estudam e trabalham (G2), todos pertencentes aos segundos períodos nos turnos diurno e noturno. A coleta foi realizada após aprovação do comitê de ética local sob protocolo de número 444.185. O instrumento utilizado foi O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). O instrumento foi aplicado em sala de aula e sua aplicação foi coletiva e durou de 10 min há 15 minutos. A análise dos dados coletados se deu por meio do programa estatístico SPSS, versão 15 e quantificado por meio do teste Qui-quadrado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As estatísticas descritivas mostraram que amostra de estudantes foi representativa quanto a distribuição do sexo entre os grupos (77,3% mulheres e 22,7% homens), tendo vista a prevalência de estudantes do sexo feminino no curso de Psicologia. Quanto ao turno que os participantes estudavam, verificou-se que G1 54,5% cursavam durante o dia e 45,5% à noite. No G2 9,1% cursavam durante o dia, 90,9% cursavam à noite.

O teste não paramétrico Qui-quadrado revelou diferenças significantes ( $X^2 = 10,607149$ ;  $DF=1$ ;  $p < 0,05$ ) entre a presença de estresse de estudantes que trabalham e não trabalham, com prevalência de 90,9% de estresse em estudantes que trabalham. A presença de estresse foi considerável no G2, ou seja, o grupo de graduandos que trabalham apresentou um índice de estresse mais elevado em relação aos graduandos que apenas estudam (G1). Apenas 9,1% do G2 não manifestou sintomas estressores. Por outro lado, o G1 apresentou apenas 50% de sintomas de estresse. Como mostra a figura 1.

Figura 1. Porcentagem dos grupos quanto a presença de estresse.



Fonte: Dados da pesquisa. 2015.

Esses confirmam a hipótese de que os estudantes que estudam e trabalham tem um nível maior de estresse em relação aos estudantes que apenas estudam. Neste sentido, Mondardo e Pedon (2005) afirmam que a rotina de estudos contínua e crescente pode se tornar ser algo potencialmente estressor, já que as atividades acadêmicas envolvem um aumento de responsabilidade, ansiedade e competitividade.

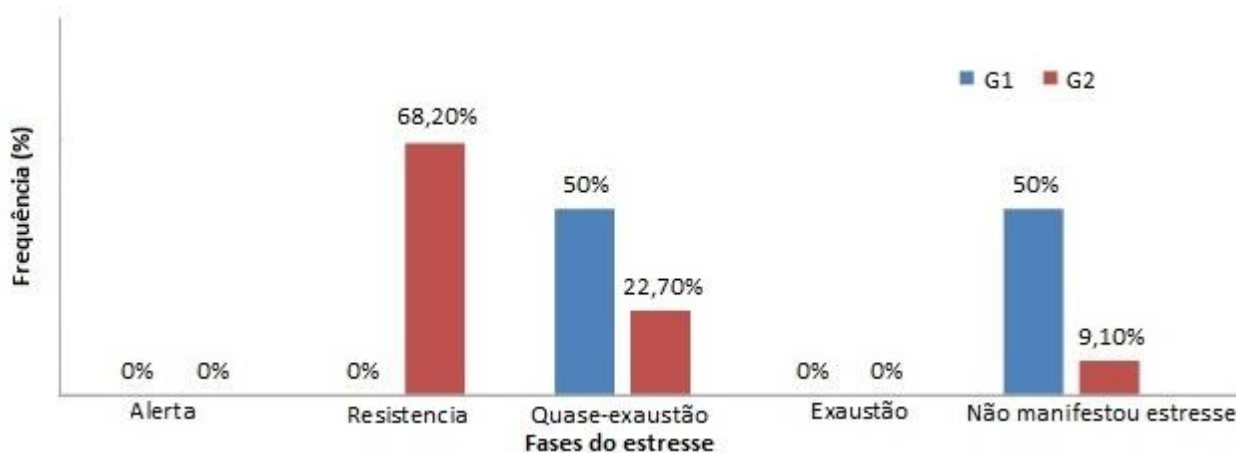
Segundo Lipp (2005), algumas atividades simples podem ajudar no enfrentamento do estresse, como a informação sobre a alimentação, relaxamento muscular, momentos de descanso, respiração profunda, yoga, exercícios físicos, estabilidade emocional, capacidade de resiliência, ter um posicionamento positivo e uma boa qualidade de vida. Sendo assim, uma das formas lidar com essas situações seria através da criação dessas atividades pelas instituições de ensino superior, para que os estudantes pudessem desenvolver estratégias de enfrentamento do estresse com objetivo de melhorar seu desempenho acadêmico e sua qualidade de vida. Porém, vale salientar que se o acadêmico se encontra em uma fase avançada do estresse, onde o mesmo esteja interferindo na sua rotina, é preciso procurar um especialista para cuidar do caso.

Também foram encontradas diferenças significantes ( $X^2 = 17,614$ ;  $DF = 2$ ;  $p < 0,05$ ) quando foi realizada uma associação entre as fases do estresse em estudantes que trabalham e não trabalham. Nesse sentido, observou-se que 50% dos estudantes que não trabalham não manifestaram nenhum sintoma de estresse, enquanto que a outra metade (50%) se encontrava na fase de quase-exaustão. Porém, verificou-se que apenas 9,1% dos estudantes que trabalham não manifestou sintomas de estresse, 22,7% estão na fase de quase-exaustão e 68,2%

estão na fase de resistência, como pode ser visto na figura 2.

Esses resultados eram esperados e, segundo Lipp (2005), o indivíduo que está na fase de resistência tenta lidar com seus agentes estressores a fim de manter a homeostase interna, porém se esses fatores persistirem em frequência e intensidade, há uma quebra na resistência do indivíduo, o que lhe sujeita a passar para a fase de quase-exaustão.

Figura 2. Fases do estresse de acordo com os grupos analisados.



Fonte: Dados da pesquisa. 2015.

Quanto à predominância de sintomas, verificou-se que os sintomas psicológicos predominaram no G1 com 68,2%. Já o G2 teve prevalência dos sintomas físicos com 72,7%. Essa alta porcentagem (72,7%) quanto a prevalência dos sintomas físicos no G2 é confirmada pelos sintomas que mais se sobressaíram, onde observou-se que 84,4% dos estudantes que trabalham apresentaram sensação de desgaste constante e 71,9% evidenciaram o cansaço excessivo.

## CONCLUSÕES

Diante do que foi exposto é possível verificar que o ambiente acadêmico atrelado ao trabalho, pode propiciar uma probabilidade maior ao estresse já que que o ingresso ao ensino superior exige dos estudantes maiores habilidades, acarretando mudanças subjetivas e emocionais que favorecem o aparecimento do estresse. Neste sentido, os prejuízos acadêmicos podem ser identificados quando ocorrem perdas de memória e o desgaste excessivo e constante, dentre outros sintomas.

Apesar deste estudo ter trazido mais informações acerca da relação dos estudantes que trabalham e níveis de estresse, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas, aumentando-se o tamanho da amostra e com comparações mais precisas, principalmente entre homens e mulheres, visto que a literatura aponta as mulheres como sendo um alvo mais vulnerável ao estresse.

## REFERÊNCIAS

- ATKINSON, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J. (1995). **Introdução à Psicologia de Hilgard**. 13. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.
- BAPTISTA, M. N. e CAMPOS, L. F. L.. **Avaliação longitudinal de sintomas de depressão e estresse em estudantes de psicologia**. 2000. Boletim de Psicologia Volume L, nº 113. CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R. L. Da; CAMPOS, P. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal. **Revista Psicologia Argumento**. Ano XIV, n. 19, nov. 1996.
- EIZIRIK, C. L.; KAPCZINSKI, F.; BASSOLS, A. M. S. O. **Ciclo da Vida Humana: uma perspectiva psicodinâmica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.
- EVANGELISTA, R. A., et al. **Estimação de magnitude do estresse, pelos alunos de graduação, quanto ao cuidado de enfermagem**. 2004. Revista Latino Americana de Enfermagem Novembro-Dezembro.
- LIPP, M.; NOVAES, L. **Estresse: mitos e verdades**. 4. ed. São Paulo: Contexto, 2002.
- LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. Reimp. da 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
- MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. **Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. 2005. Revista de Ciências Humanas, Ano VI, n. 6.