



**LORENA SILVA RODRIGUES
KALINE HOTTIS POSSMOSER**

ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS: Uma Revisão da Literatura

Ji-Paraná
2019

**LORENA SILVA RODRIGUES
KALINE HOTTIS POSSMOSER**

ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS: Uma Revisão da Literatura

Artigo apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário de Ji-Paraná – RO, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Biomedicina.

Orientadora: Prof.^a Natália Malavasi Vallejo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Gerada automaticamente mediante informações fornecidas pelo(a) autor(a)

R696e Rodrigues, Lorena Silva.

Estresse em universitários: uma revisão de literatura / Lorena Silva Rodrigues, Kaline Hottis Possmoser. -- Ji-Paraná, RO, 2019.

15, p.

Orientador(a): Prof. Natalia Malavasi Vallejo

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biomedicina)
- Centro Universitário São Lucas

1. Rendimento acadêmico. 2. Evasão escolar.
3. Esgotamento mental I. Possmoser, Kaline Hottis.
II. Vallejo, Natalia Malavasi. III. Título.

CDU 616.89-008.454

**LORENA SILVA RODRIGUES
KALINE HOTTIS POSSMOSER**

ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS: Uma Revisão da Literatura

Artigo apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Bacharel em Biomedicina

Orientadora Prof^a :Natália Malavasi Vallejo

Ji-Paraná, ____ de _____ de _____.

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Resultado: _____

TITULAÇÃO E NOME

Centro Universitário de Ji-Paraná/RO
São Lucas Educacional

TITULAÇÃO E NOME

Centro Universitário de Ji-Paraná/RO
São Lucas Educacional

TITULAÇÃO E NOME

Centro Universitário de Ji-Paraná/RO
São Lucas Educacional

ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS: Uma Revisão da Literatura¹

Lorena Silva Rodrigues²
Kaline Hottis Possmoser³

RESUMO: O estresse é descrito como a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de uma pessoa frente a tentativas de adaptação a situações que ameaçam transpor seus recursos e capacidades. Está envolvido na origem de variadas doenças e pode comprometer a saúde do indivíduo independentemente da idade, sexo ou condição socioeconômica. O desgaste psicológico é inerente ao ambiente acadêmico, pois dentre diversos fatores envolve dedicação do tempo e de recursos financeiros do estudante, sem que haja garantia de retorno satisfatório. O objetivo deste artigo é ressaltar a importância do tema, visto que as emoções vivenciadas no período da graduação estão diretamente relacionadas a resultados como sucesso profissional, saúde e bem-estar do estudante. Para elaborar o presente artigo, efetuou-se pesquisas em determinados bancos de dados bibliográficos, sem delimitação de período específico, buscando relacionar artigos sobre estresse e de pesquisas já realizadas dentro do tema e seus resultados. Entende-se que a formação acadêmica é um período de suma importância para o desenvolvimento de um país, portanto o tema merece atenção a fim de que intervenções eficientes possam ser realizadas.

Palavras-chave: Rendimento acadêmico; evasão escolar; estresse psicológico; estudantes de graduação.

STRESS IN ACADEMICS: A literature review

ABSTRACT: Stress is described as a person's physiological, psychological and behavioral response to attempts to adapt to situations that threaten to transpose their resources and capabilities. It is involved in the origin of various diseases and can compromise the health of the individual regardless of age, gender or socioeconomic status. Psychological distress is inherent in the academic environment, since among several factors it involves dedication of the student's time and financial resources, without guaranteeing a satisfactory return. The aim of this article is to emphasize the importance of the theme, since the emotions experienced during the undergraduate period are directly related to results such as professional success, health and well being of the student. To elaborate this article, researches were carried out in certain bibliographic databases, without delimitation of specific period, seeking to relate articles about stress and research already carried out within the theme and its results. It is understood that academic education is a period of paramount importance for the development of a country, so the theme deserves attention so that efficient interventions can be performed.

Keywords: Academic Performance; school dropout; psychological stress; undergraduate students.

¹ Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso à Banca Examinadora do Centro Universitário de Ji-Paraná em 2019/2, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Biomedicina, sob orientação da Professora Natália Malavasi Vallejo, Bacharela em Biomedicina pela Fundação Lusíada -SP. Mestre e Doutora em Tecnologia Nuclear- IPEN/USP. malavasinv@gmail.com

² Acadêmica do 10º período de Biomedicina do Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná/RO, e-mail: lorenabiomedicina14@gmail.com

³ Acadêmica do 10º período de Biomedicina do Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná, e-mail: kalinepossmoser@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O termo “estresse” é amplamente utilizado em diferentes áreas do conhecimento e não é um conceito novo. A medicina o trata em termos de mecanismos fisiológicos; a engenharia fala em resistência; a psicologia em mudança do comportamento e na esfera popular há interesse em formas de prevenção, gerenciamento e eliminação. Essa pluralidade de aplicações causou uma polêmica em torno da definição de estresse.

Portanto, torna-se necessário compreender o contexto do termo, para posteriormente defini-lo. A palavra “estresse” se origina do inglês “stress” e surgiu na Física para traduzir a tensão ou desgaste a que estão expostos certos materiais. O endocrinologista Hans Selye transportou esse conceito para a área da Medicina e Biologia, atribuindo-lhe o significado de esforço do organismo para adaptar-se frente a situações com potencial de ameaça a vida ou ao equilíbrio interno. Por isso passou a denominar-se também Síndrome de Adaptação Geral (MASCI, 1997).

O estresse pode apresentar-se de duas formas. Uma que é positiva e chamada de eustresse, quando acontecem situações na vida do indivíduo que o impulsionam a reagir e interagir em seu meio ambiente, estimulando ou acompanhando as mudanças. Exemplos desse tipo de estresse podem ser uma promoção no âmbito profissional, a notícia de uma gravidez ou a aquisição de um bem material almejado. A outra forma causa o efeito oposto e denomina-se distress. Ocorre quando um episódio se dá na vida do indivíduo e culmina em sentimento de tristeza, levando-o a tornar-se frustrado e a mercê dos problemas, inapto a ter uma reação para transformar sua situação (RIOS, 2006).

A resposta ao estresse é fundamental para a manutenção da homeostasia interna dos seres vivos. Abrange a participação de várias estruturas neurais, neurotransmissores e de hormônios que operam de forma harmônica para o êxito do organismo diante dessa ameaça. Mas não é sempre que essa resposta é adequada ao equilíbrio necessário para o organismo. Como consequência, o estresse pode prejudicar a qualidade de vida do indivíduo, diminuindo sua motivação para atividades de sua rotina, principalmente nos desafios com que o sujeito se depara em seu cotidiano (GOMES, PEREIRA,

2014).

Segundo Lipp (2006), o ser humano que apresenta estresse crônico exibe cansaço mental, concentração dificultada, prejuízo na memória recente, apatia e distanciamento emocional, o que interfere nas relações do indivíduo com o mundo. Por conseguinte, é preciso esclarecer que o estresse não se trata de uma doença. Sua função é de promotor da resistência do organismo aos fatores geradores de estresse. Todavia, a permanência nesse estágio de resistência torna-se danosa, pois trata-se do estresse crônico, que pode comprometer o funcionamento do organismo.

As consequências de estar exposto ao excesso de estresse podem ser observadas na função cognitiva, emocional, física e do comportamento. Dentre os prejuízos na função cognitiva destaca-se a degradação da memória, índice de erros aumentados, lentidão e dificuldade na resposta a estímulos. Todos esses fatores refletem no processo de ensino e aprendizagem, repercutindo no desempenho acadêmico de crianças e adultos. Por isso é crescente o número de pesquisas realizadas para compreender os efeitos do estresse excessivo na saúde física e mental dos seres humanos. (MONDARDO, PEDON, 2005).

O período acadêmico não se distancia dessa situação, pois requer que o estudante universitário experimente muitas mudanças, adaptações, que podem gerar estresse e danos a aprendizagem e alteração no desempenho acadêmico.

Estudos evidenciam que o ingresso na universidade pode acarretar tensão ou estresse. (ELIAS, PING, ABDULLAH, 2011). Os estudantes se deparam com um novo ritmo de estudo, sistema avaliativo e burocracias do ensino superior, que podem representar significativos estressores para os universitários. Assim como na esfera pessoal e vocacional, a necessidade de comprometimento e de criação de uma identidade profissional representam desafios para os acadêmicos. O novo modelo de se relacionar com a família, professores e colegas igualmente se relacionam ao processo de adaptação à vida acadêmica (GOMES, PEREIRA, 2014).

Os estudantes se deparam também com a necessidade de novas habilidades de socialização, de gerenciamento do tempo e atividades, com a diferença entre a vida universitária e escolar e mudança de casa. Todas essas mudanças podem gerar sofrimento psicológico e danos ao desempenho

acadêmico (ELIAS, PING, ABDULLAH, 2011).

As taxas de evasão nas universidades do Brasil comparadas as de países mais desenvolvidos demonstram que a dificuldade em completar a graduação é um problema de nível mundial, o que comprova a importância do tema. Em 2010 o gasto por aluno no ensino superior do Brasil foi em torno de R\$30 mil (OCDE, 2010). Conclui-se que a evasão gera dano ao processo educacional, a nível pessoal do estudante, a instituição e a sociedade. (GOMES, PEREIRA, 2014) Analisando as repercussões citadas a respeito da exposição demasiada ao estresse, tornam-se claros os efeitos deste no processo de ensino-aprendizagem. (MONDARDO, PEDON, 2005).

Partindo disso, essa revisão tem por objetivo evidenciar o estresse presente no ambiente acadêmico e os prejuízos decorrentes deste. O conhecimento deste fenômeno é um passo importante rumo a programas de intervenção e prevenção de fatores contribuintes para o fracasso e evasão acadêmicos.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Foram efetuadas buscas nos seguintes bancos de dados: Scielo, Pubmed, Revista Science Direct e Google Acadêmico. No intuito de explorar as temáticas relevantes, as palavras-chave avaliadas através de Descritores em Ciências da Saúde (DECS) foram: “rendimento acadêmico”, “evasão escolar”, “estresse psicológico” e “estudantes de graduação”. Utilizou-se como critério de inclusão artigos científicos até o ano de 2019 escritos e publicados nos idiomas inglês, espanhol e português. Selecionou-se artigos que abordam definições de estresse, manifestações do estresse em estudantes universitários, bem como pesquisas realizadas em centros universitários a fim de identificar e medir o estresse e seus malefícios no ambiente acadêmico.

Foi realizado fichamento dos artigos, através da análise do título e resumo dos estudos. Posteriormente os artigos fichados foram lidos e as principais partes foram selecionadas e arquivadas no Word. O critério de exclusão utilizado

foram artigos que fugiam do tema principal da pesquisa e não se relacionavam ao estresse.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos últimos anos o ensino superior tem sido impactado pelas mudanças da sociedade em um mundo que se encontra extremamente competitivo. (CUNHA, CARRILHO, 2005). A aquisição de um diploma é crescentemente valorizada no mercado de trabalho, em decorrência disso a entrada na universidade se torna cada dia mais atrelada ao sucesso profissional. Os acontecimentos na vida acadêmica irão repercutir não apenas sobre a carreira escolhida, mas também na formação pessoal do estudante, uma vez que esse espaço possibilita o contato com diferentes valores, crenças, questionamentos e novas experiências sociais. (SANTOS, MOGNON, LIMA, 2011).

Ao ingressar na universidade os alunos atravessam um período de adaptação que envolve vários fatores (NORONHA, LAMAS, 2014). Esse processo inclui grandes expectativas e projetos futuros que dependem de sua adequação ao ensino superior. As profundas mudanças que ocorrem na vida pessoal do estudante nem sempre são acompanhadas por mecanismos saudáveis de enfrentamento. A falta desses recursos muitas vezes culmina no aparecimento do estresse.

O estresse gera inúmeros efeitos negativos para a saúde do acadêmico, de tal modo que contribui para ocorrência de depressão, suicídio, consumo de drogas, distúrbio do sono e alimentares e baixo rendimento acadêmico (RAMOS, CARVALHO, 2007).

Independente do período cursado, o estresse está presente no decorrer da graduação e tem caráter tanto psicoemocional quanto fisiológico. No entanto, percebe-se um predomínio de sintomas de ordem emocional (MONTEIRO, FREITAS, RIBEIRO, 2006). A emoção se relaciona fortemente com o processo de aprendizagem, já que resulta da ativação de redes neurais específicas como resultado de estímulos ambientais. (GOMES, PEREIRA, 2014). Também em decorrência dessas emoções negativas existe prejuízo

cognitivo e de organização coerente dos pensamentos. Diante disso o desempenho de acadêmicos em tarefas de maior nível de complexidade deteriora-se (MONDARDO, PEDON, 2005).

As manifestações do estresse nos estudantes chamam atenção dos pesquisadores, e se tratam de tremores, debilidade física, síndrome do pânico, angústia, solidão, tristeza, frustração, desmotivação, impotências e revolta. A angústia foi a mais prevalente de todas as manifestações mencionadas (BENAVENTE, COSTA, 2011). Também podem ocorrer alterações severas no funcionamento do organismo, como por exemplo no sistema endócrino, sistema imune e sistema nervoso. (PACAK; PALKOVITS, 2001).

Foi evidenciada uma forte relação entre os níveis de estresse e habilidades sociais dos estudantes (FURTADO, FALCONE, CLARK, 2003). A melhora dos relacionamentos interpessoais resulta no progresso do rendimento acadêmico e adiamento da evasão. (MATTA, LEBRÃO, HELENO, 2017). Soares e Prette (2015), concluíram que boas habilidades sociais reduzem significativamente o efeito negativo do estresse no primeiro ano do curso.

Muitos estudos apontam que acadêmicas do sexo feminino se encontram mais afetadas pelo estresse, apresentando maior índice de distúrbios psicológicos. Em relação ao estado civil, os estudantes solteiros apresentam melhor qualidade de vida que os casados, demonstrando menor nível de estresse. O último ano dos cursos de ciências da saúde também apresentou elevada taxa de exaustão, devido ao contato com pacientes e preocupações relacionadas ao ingresso no mercado de trabalho. (TORQUATO, GOULART, CORREA, 2010).

A relação com os professores é de grande influência para a adaptação universitária, essa interação pode dificultar ou facilitar a trajetória do estudante. Fatores que causam impacto nessa transição são a diferença entre professores do ensino médio e ensino superior, a forma de receber e incentivar o aluno, mudança da didática apresentada e relação pessoal com o acadêmico. Entende-se que é ideal que os docentes atuem de maneira a motivar, mostrando-se receptivos ao diálogo e a orientar o aluno quanto a escolha profissional (OLIVEIRA, WILES, FOIRIN, 2014).

No que se refere ao período de maior nível de estresse em estudantes universitários, as pesquisas apontam maior constância no primeiro e segundo

ano do curso, todavia os geradores de estresse e forma de enfrentamento transformam-se no decorrer do curso e se relaciona positivamente ao desempenho acadêmico. (Radillo, Serrano, Fernández, 2014).

Um estudo sobre estratégias de enfrentamento utilizadas por universitários realizou experimentos com traçado de encefalograma e eletrocardiograma. O resultado obtido mostrou que compartilhar emoções ativa a região temporal esquerda do cérebro e é de extrema eficácia para redução do estresse. Receber a empatia de um colega também reduz estes níveis. (BENAVENTE, COSTA, 2011).

A privação de sono está associada ao estresse nos estudantes do ensino superior. O sono de má qualidade acomete principalmente os sistemas neurais do córtex pré-frontal, que é responsável por importantes funções como aprendizagem, tomada de decisões, capacidade de atenção e criatividade. Está associado ainda com queda da imunidade, irritabilidade e ansiedade. Tais prejuízos influenciam negativamente no rendimento acadêmico e aprendizado. Segundo as pesquisas os acadêmicos de medicina demonstram qualidade de sono inferior. (SANTOS, GONÇALVES, SILVA, 2015).

A capacidade de gerenciamento do tempo também aparece como um importante fator na adaptação acadêmica. Quando há uma falha nesse gerenciamento os alunos costumam apresentar sentimentos de desmotivação e de estar perdido, além de interferir na crença de auto eficácia dos estudantes (MATTA, LEBRÃO, HELENO, 2017).

Pereira e colaboradores (2006), expõem fatores que influenciam no insucesso acadêmico de acordo com revisão da literatura. São eles: mudança e adaptação, questões acadêmicas e de ordem pessoal. Os autores mostram que os problemas de âmbito pessoal são os que mais influem no sucesso acadêmico, e que isto evidencia a necessidade de intervenção ao nível de saúde mental e física do aluno.

Nota-se que iniciar uma faculdade pode representar um marco de divisão entre a vida adolescente e a vida adulta, tendo em vista as mudanças de meio, de responsabilidades, obrigações dentro e fora da universidade. A mudança abrupta acontece em diversas áreas da vida do estudante, além de desafios com um grau maior de dificuldade daqueles já enfrentados na escola. Tudo isso pode gerar episódios de cansaço, depressão e angústia relacionada

a incerteza do futuro e da profissão que definiram para suas vidas. Diversos estudos da literatura já dão alertas para os estados depressivos devido ao desgaste da graduação. (RIOS, 2006)

O progresso da educação passa, sem dúvidas, pela consideração da qualidade de vida de professores e alunos. Programas que visem a redução do estresse no ambiente universitário são de suma importância para o ensino e aprendizagem. (GOMES, PEREIRA, 2014).

4 CONCLUSÃO

Nota-se que os resultados da literatura nesta área confirmam que os desafios apresentados pela transição educacional têm impacto negativo na qualidade de vida e trajetória acadêmica do estudante. O ensino superior vem sendo afetado pelas inúmeras alterações no modelo da sociedade, portanto as universidades necessitam se reorganizar, rever seus métodos e práticas, de maneira que considere o bem-estar de todos os envolvidos no processo de aprendizagem.

Faz-se necessária a participação ativa da instituição no processo de adaptação do estudante ao ensino superior. Destaca-se o valor da conscientização dos responsáveis nas universidades e da sua atuação por meio de atividades que promovam integração e apoio ao estudante.

Existem ainda poucas pesquisas relacionadas ao tema e se torna cada vez mais evidente a necessidade de investimento nesse tipo de estudo para que soluções eficazes sejam criadas e aplicadas pelas universidades.

REFERÊNCIAS

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**, v. 24, n. 4, p. 571–576, 2011.

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

FÁTIMA LEITE RIOS, O. DE. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. 2006.

FURTADO, E. D. S.; FALCONE, E. M. D. O.; CLARK, C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 43–51, 2003.

GOMES, M.; PEREIRA, S. G. Aspectos Neurais Da Aprendizagem E a Influência Do Estresse. **Licencia&acturas**, p. 16–23, 2014.

JULIANA, A.; CARMO, D. O. AMANDA JULIANA DO CARMO EVASÃO UNIVERSITÁRIA: REPERCUSSÕES NA TRAJETÓRIA E NO. 2018.

MATTA, C. M. B. DA; LEBRÃO, S. M. G.; HELENO, M. G. V. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: Revisão da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 21, n. 3, p. 583–591, 2017.

MONTEIRO, C. F. DE S.; FREITAS, J. F. DE M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery**, v. 11, n. 1, p. 66–72, 2007.

SANTOS MO, HÉLIDA SBA, GONÇALVES S, SANTOS FAS, SILVA JG. A relação da qualidade do sono e rendimento acadêmico nos graduandos do curso de medicina. **Sleep Science** 2015; 8(4):255-169.

OLIVEIRA, C. T. DE; SANTOS, A. S. DOS; DIAS, A. C. G. Expectativas de universitários sobre a universidade: Sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. **Revista Brasileira de Orientacao Profissional**, v. 17, n. 1, p. 43–53, 2016.

OLIVEIRA, C. T. DE; WILES, J. M.; FIORIN, P. C.; DIAS, A. C. G. Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n. 2, p. 239–246, 2014.

OLIVEIRA, M. DAS G. M. DE; CARDOSO, C. L. Stress and university teaching in the health sector. **Estudos de Psicologia**, v. 28, n. 2, p. 135–141, 2011.

PACÁK, K.; PALKOVITS, M. Stressor specificity of central neuroendocrine responses: Implications for stress-related disorders. **Endocrine Reviews**, v. 22, n. 4, p. 502–548, 2001.

PEREIRA, A. M. S.; MOTTA, E. D.; VAZ, A. L.; PINTO, C.; BERNARDINO, O.; MELO, A. C. DE; FERREIRA, J.; RODRIGUES, M. J.; MEDEIROS, A.; LOPES, P. N. Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. **Análise Psicológica**, v. 24, n. 1, p. 51–59, 2012.

RAMOS, S. I. V.; CARVALHO, A. J. R. DE. Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do Ensino Universitário de Coimbra. **Psicologia.com.pt**, p. 1–17, 2008.

SANTOS, A. A. A. DOS; MOGNON, J. F.; LIMA, T. H. DE; CUNHA, N. B. A relação entre vida acadêmica e a motivação para aprender em universitários. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 15, n. 2, p. 283–290, 2011.

SILVA, E. Efeitos do estresse crônico em áreas do cérebro. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v. 1, n. 1, 2015.

SOARES, A. B.; PRETTE, Z. A. P. DEL. Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, v. 33, n. 2, p. 139–151, 2015.

TORQUATO, J. A.; VICENTIN, P.; CORREA, U. Avaliação Do Estresse Em Estudantes Universitários. **InterScience Place**, v. 1, n. 14, 2015.

UNIVERSITÁRIOS, E. M. E. Estresse E Desempenho Acadêmico Em Estudantes Universitários. v. 6, n. 6, p. 159–180, 2005.

