

# Estresse em Estudantes do Quarto Ano de Graduação Expostos à Realização do Trabalho de Conclusão de Curso

## Stress Among Fourth-Year Undergraduate Students in the Process of Developing Their Course Term Project

MÁRCIA LILLA<sup>1</sup>

IZABELA DOROTA TULETA<sup>2</sup>

JÔNATAS BUSSADOR DO AMARAL<sup>3</sup>

PATRÍCIA COLOMBO DE SOUZA<sup>4</sup>

CAROLINA NUNES FRANÇA<sup>5</sup>

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar o nível de estresse em alunos do quarto (último) ano de graduação, na fase de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso. **Material e Métodos:** Foram incluídos 51 alunos dos cursos de Graduação em Fisioterapia, Biologia e Sistemas de Informação de uma universidade de São Paulo - SP, que foram avaliados por meio de questionário de coleta de dados e pelo Inventário para Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp. **Resultados:** Observou-se que o grupo Fisioterapia referiu com maior frequência (n= 10, 76,9%) que tem que fazer as atividades com muita rapidez e 69,2% (n= 9) do mesmo grupo afirmou que o trabalho exige frequentemente habilidades ou conhecimentos especializados (p = 0,002 e p = 0,02, respectivamente, Teste de Kruskal-Wallis). O grupo Biologia pareceu ter o pior relacionamento com os chefes e o melhor com os colegas e também referiu o maior número de sintomas associados ao estresse em 24 horas, uma semana e um mês (p < 0,0001, p < 0,0001 e p = 0,009, respectivamente, Teste de Kruskal-Wallis). **Conclusão:** O grupo Sistemas de Informação apresentou menor número de sintomas associados ao estresse, sugerindo maior adaptabilidade às exigências e problemas do dia-a-dia por esse grupo, comparado à Fisioterapia e Biologia.

### DESCRIPTORIOS

Esgotamento Profissional. Transtornos de Estresse Traumático. Universidades. Estudantes. Monografia.

### ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the level of stress among fourth-year undergraduate students in preparation of their course term projects. **Materials and Methods:** 51 students of Physiotherapy, Biology and Information Systems from a university in São Paulo were included. The student were evaluated using a questionnaire and the Lipp's Stress Symptoms Inventory for adults. **Results:** The Physiotherapy group reported most frequently having to do the activities very quickly (n= 10, 76.9%). Of these, 69.2% (n=9) reported that the work often requires skill or specialized knowledge (p=0.002 and p=0.02, respectively, Kruskal-Wallis Test). The Biology group seemed to have the worst relationship with the bosses and the best with colleagues and also reported the highest number of symptoms associated with stress in 24 hours, one week and one month (p<0.0001, p<0.0001 and p=0.009 respectively, Kruskal-Wallis Test). **Conclusion:** The Information Systems group presented a lower number of symptoms related to stress, suggesting more adaptability to the demands and day-by-day problems as compared to Physiotherapy and Biology.

### DESCRIPTORIOS

Burnout Professional. Stress Disorders. Traumatic. Universities. Students. Monograph.

1 Discente do programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Santo Amaro – UNISA. São Paulo. Brasil.

2 Médica da Clínica Médica e Policlínica II da Universidade de Bonn – UKB. Bonn. Renânia do Norte -Vestfália. Alemanha.

3 Biólogo responsável pelo Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP. São Paulo. Brasil.

4 Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Santo Amaro – UNISA. São Paulo. Brasil.

5 Coordenadora Adjunta e Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Santo Amaro – UNISA. São Paulo. Brasil.

O estresse acadêmico tem contribuído para a elevada incidência populacional de depressões, suicídios, consumo de drogas, distúrbios alimentares como bulimia, anorexia nervosa e baixo rendimento universitário; sem dúvida, um quadro assustador e digno de renovadas práticas, nas áreas de saúde e educacionais, assim como em tantas outras<sup>1-5</sup>.

Os grandes desafios a serem enfrentados pelos universitários são, fundamentalmente, o da transição de vida e adaptação a um novo momento acadêmico (solidão, saudade de casa), o auto-conceito, a autoestima e adaptação em desenvolvimento e problemas específicos de natureza acadêmica (ansiedades e estresses nos exames, rendimento escolar, desistência, motivação, relação com colegas, professores, orientadores e outros funcionários)<sup>6,7</sup>.

A vida universitária, desde o início, implica em diversas exigências acadêmicas, que necessariamente irão mobilizar e até confrontar, as mais complexas habilidades cognitivas e emocionais dos alunos. O ingresso na vida acadêmica pressupõe mudanças e ampla capacitação para adentrar em um universo completamente novo e mutante, onde existe o desafio constante para a adaptabilidade e flexibilização das inúmeras demandas, aliadas ao desenvolvimento de comportamento responsável, com autonomia, para a coparticipação da construção dos saberes. Além de todas estas pressões, existem as preocupações naturais com a inserção no mercado de trabalho e dificuldades financeiras<sup>8,9</sup>.

Os alunos, ao desenvolverem um trabalho de conclusão de curso, usualmente se deparam com inúmeras circunstâncias geradoras de expectativas, que podem aumentar seus desconfortos, acirrando inseguranças; é importante que recebam orientação estratégica de como podem vir a desenvolver atitudes positivas, promovendo paulatinamente a resolução dos problemas e contemplando as possibilidades e habilidades disponíveis, dentro de uma perspectiva de abertura e encorajamento, de todos os envolvidos no processo, com seus orientadores<sup>10</sup>.

Nesse sentido, o objetivo principal do presente trabalho foi quantificar número de sintomas associados ao estresse entre alunos do quarto (último) ano de graduação, na fase de elaboração

do Trabalho de Conclusão de Curso, buscando associar os achados às atividades desempenhadas por eles. Optou-se por avaliar alunos durante a confecção de seus Trabalhos de Conclusão de Curso por ser um período da formação de maior envolvimento e desgaste dos alunos, uma vez que sofrem pelas fortes demandas e falta de tempo para lazer, amigos e familiares<sup>11</sup>.

## MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal envolvendo uma amostra por conveniência de 51 alunos do quarto (último) ano de graduação em Fisioterapia, Biologia e Sistemas de Informação da Universidade de Santo Amaro (UNISA), Campi 1 e 2, que foram avaliados por meio de questionário de coleta de dados e pelo Inventário para Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp.<sup>12</sup> Não foram incluídos alunos de Ensino à Distância. Foram incluídos apenas alunos que tiveram 12 meses de prazo para desenvolver seus Trabalhos de Conclusão de Curso e com apresentações individuais.

Para análise dos dados foi utilizado o programa SPSS versão 20.0. Foram desenvolvidas análises descritivas e os três grupos (Fisioterapia, Biologia e Sistemas de Informação) foram comparados utilizando-se o Teste de Kruskal-Wallis. Considerou-se o nível de significância  $p < 0,05$ .

Foi considerado trabalho as atividades de estágio e/ou trabalho propriamente dito. Nos casos em que os alunos apenas faziam estágio, o supervisor foi considerado o chefe.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santo Amaro - UNISA sob parecer número 095909/2014.

## RESULTADOS

Foram incluídos 51 alunos dos cursos de Graduação em Fisioterapia, Biologia e Sistemas de Informação. A Tabela 1 mostra os parâmetros gerais da amostra.

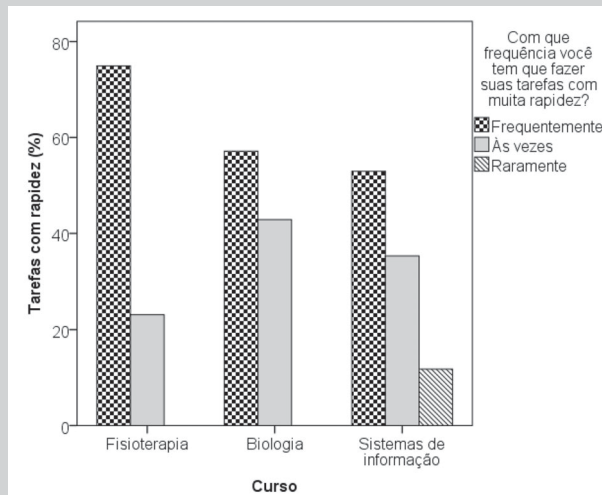
O grupo Fisioterapia foi o que referiu que com maior frequência ( $n = 10$ , 76,9%) tem que desempenhar suas atividades com muita rapidez (Figura 1,  $p = 0,002$ , teste de Kruskal-Wallis).

O grupo Fisioterapia ( $n = 9$ , 69,2%) foi o que referiu que com maior frequência o trabalho exige habilidades ou conhecimentos especializados (Figura 2,  $p = 0,02$ , teste de Kruskal-Wallis).

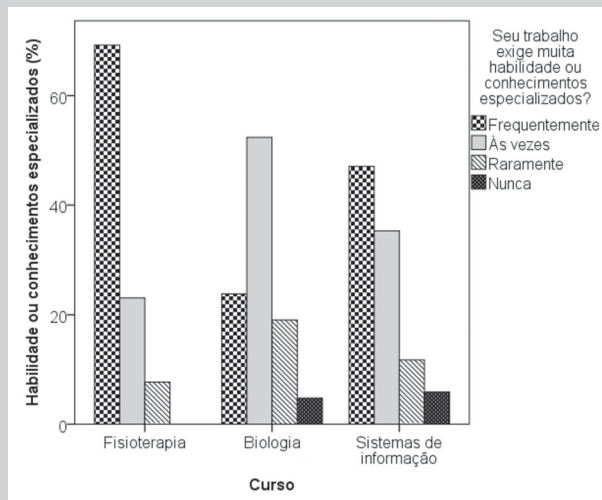
**Tabela 1.** Parâmetros gerais da amostra avaliada, Universidade Santo Amaro, fevereiro a agosto de 2015, n= 51 alunos.

PARÂMETRO	VALORES		
	Fisioterapia n= 13	Biologia n= 21	Sistemas de informação n= 17
Idade, mediana (intervalo interquartis), anos	22 (21-26)	22 (21-27)	25 (21-31)
Gênero masculino, n (%)	1 (7,7)	6 (28,6)	13 (76,5)
Renda familiar, n (%)	2-4 SM, 7 (53,8)	4-6 SM, 10 (47,6)	1-2 SM, 9 (52,9)
Pressão arterial, normal, n (%)	6 (46,2)	16 (76,2)	13 (76,5)
Gastrite, sim, n (%)	4 (30,8)	0 (0,0)	2 (11,8)
Tendinites e bursites, sim, n (%)	2 (15,4)	5 (23,8)	2 (11,8)
TPM, sim, n (%)	2 (15,4)	8 (38,1)	1 (5,9)

SM: Salários mínimos; TPM: Tensão pré-menstrual.



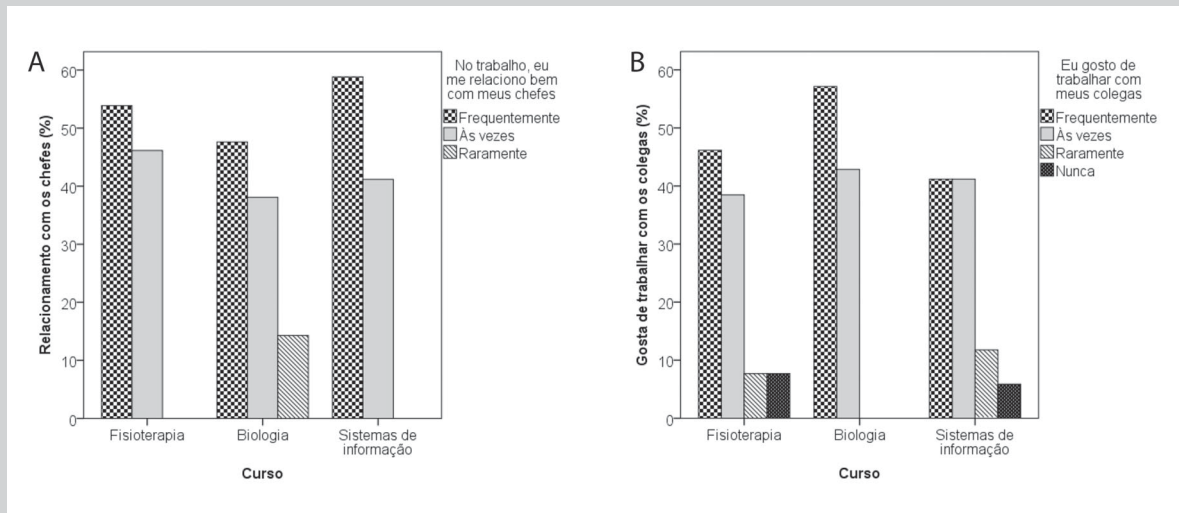
**Figura 1.** Frequências com que os alunos referiram desenvolver as tarefas com rapidez ( $p = 0,002$ , Teste Kruskal-Wallis).



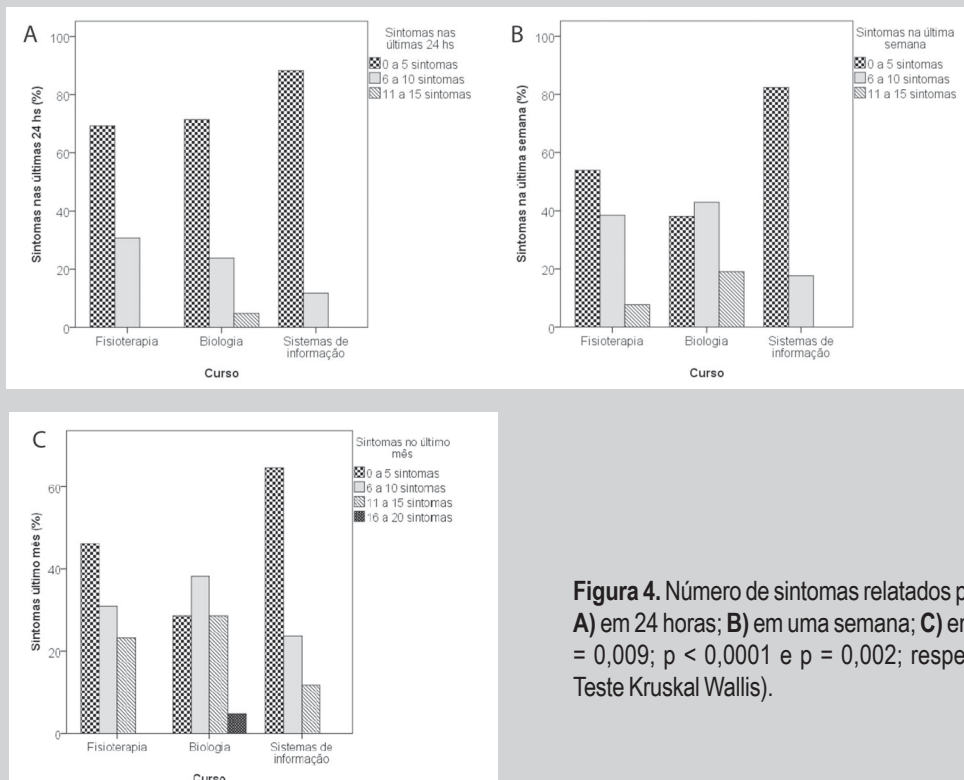
**Figura 2.** Percepção dos estudantes quanto às exigências de habilidades e conhecimentos especializados no trabalho ( $p = 0,02$ , Teste Kruskal-Wallis).

O grupo Biologia foi o único que referiu “raramente” relacionar-se bem com os chefes, ao mesmo tempo em que relatou ter melhor relacionamento com os colegas que os outros grupos (Figura 3,  $p < 0,0001$  em ambos os casos, teste de Kruskal-Wallis)

O grupo Biologia foi o que referiu maior número de sintomas (segundo o Inventário para Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp) em 24 horas, em uma semana e em um mês (Figura 4,  $p = 0,009$ ;  $p < 0,0001$  e  $p = 0,002$ , respectivamente, teste de Kruskal Wallis).



**Figura 3.** Relacionamento: **A)** com os chefes e **B)** com os colegas, segundo os alunos avaliados ( $p < 0,0001$  em ambos os casos. Teste Kruskal-Wallis).



**Figura 4.** Número de sintomas relatados pelos alunos: **A)** em 24 horas; **B)** em uma semana; **C)** em um mês ( $p = 0,009$ ;  $p < 0,0001$  e  $p = 0,002$ , respectivamente. Teste Kruskal Wallis).

## DISCUSSÃO

Os dados do presente trabalho sugerem que grande parte dos alunos entrevistados, especialmente no grupo de Sistemas de Informação, lida com o estresse de forma adaptável (Figura 4), buscando uma atitude e comportamento auto-motivado e resiliente para com este<sup>13</sup>.

O grupo de Sistemas de Informação apresentou menor número de sintomas associados ao estresse, comparado aos demais grupos (Figura 4), seja em 24 horas, uma semana ou em um mês; supostamente, por serem habituados a trabalharem num ritmo mais frenético, podem mesmo ter uma leitura racionalizada da questão de não se perceberem pressionados pelo tempo e até sentirem que “correr” faz parte de seus afazeres cotidianos, sugerindo que há algum grau de fortalecimento das resistências destes alunos, com concomitantes superações para com as dificuldades e ou pressões sofridas nos contatos e relações, tanto humanas como técnico/operacionais. Os achados encontrados no presente trabalho levaram a essas suposições, não tendo sido encontrados dados na literatura para confrontá-los.

Por outro lado, os alunos de Biologia foram os únicos que relataram maior número de sintomas associados ao estresse em 24 horas (11 a 15 sintomas, Figura 4A), bem como um maior percentual desse grupo (comparado aos demais) descreveu elevado número de sintomas em uma semana e em um mês (11 a 15 sintomas e 16 a 20 sintomas, respectivamente, Figuras 4B e 4C). Esses achados podem ser, em parte, justificados pelo pior relacionamento com os chefes, como mostrado na Figura 3A, o que seria, supostamente, um fator desencadeador de estresse entre os alunos de Biologia. Nesse grupo também foi encontrado melhor relacionamento com colegas (Figura 3B); devido às dificuldades com os superiores, é comum existir uma melhora na coesão grupal quando é dificultada a relação com chefias, orientadores e ou coordenadores<sup>14,15</sup>. Esses dados sugerem maior fortalecimento da coesão grupal<sup>16,17</sup> entre os alunos de Biologia, porém são necessários estudos adicionais para confirmar ou não essas hipóteses.

Outro importante fator a ser considerado no presente trabalho é que os alunos de Sistemas de Informação apresentaram maior faixa etária que os alunos de Fisioterapia e de Biologia (Tabela 1), o que também pode ser interpretado como sendo um indicativo propiciador de melhorado auto-suporte para lidar com pressões variadas, incluindo a demanda da agilidade com eficiência máxima e, consequentemente, menor número de sintomas

associados ao estresse, como demonstrado na Figura 4. Segundo a literatura, é característico no universo de exatas que as habilidades sejam maiores para as lidas com pressões onde existem diversidades de tarefas técnicas que devem ser executadas com rapidez e precisão focadas<sup>18</sup>.

Já no campo das Ciências Biológicas e da Saúde, existe a propensão dos indivíduos adquirirem maior sensibilidade para as questões do organismo e isso também inclui, inúmeras vezes, serem mais atentos aos seus próprios sintomas, uma vez que esse olhar e sensores gerais ficam despertados para toda esta questão<sup>19</sup>. Essa hipótese corrobora com os achados deste estudo, com relação aos alunos de Biologia e Fisioterapia, que relataram maior número de sintomas associados ao estresse comparados ao grupo de Sistemas de Informação (Figura 4).

No presente trabalho, os alunos de Fisioterapia foram aqueles que referiram com maior frequência que têm que desempenhar suas atividades com muita rapidez e que o trabalho exige habilidades ou conhecimentos especializados (Figuras 1 e 2), o que pode justificar o maior número de sintomas associados ao estresse apresentado por eles, comparados aos alunos de Sistemas de Informação. Estudo avaliando a prevalência de sintomas desencadeadores de estresse entre acadêmicos do curso de Fisioterapia de uma universidade da Paraíba mostrou que 91,4% dos alunos relataram que suas atividades na universidade são geradoras de estresse,<sup>20</sup> o que reforça os achados apresentados nas Figuras 1 e 2 do presente estudo.

Torquato *et al*<sup>14</sup> analisaram o nível de estresse entre os discentes de Fisioterapia de uma universidade de São Paulo por meio do *General Health Questionnaire*, e identificaram maior estresse entre os alunos do quarto ano, que estão em fase de estágios práticos e em elaboração dos trabalhos de conclusão de curso, o que corrobora com os achados do presente trabalho, que também avaliou alunos de Fisioterapia do último ano, embora o instrumento utilizado por Torquato *et al* tenha avaliado nível de estresse, diferente do presente estudo que identificou número de sintomas relacionados ao estresse.

## CONCLUSÃO

O grupo Sistemas de Informação apresentou menor número de sintomas associados ao estresse, o que sugere maior capacidade de lidar com os problemas e atividades diárias por parte desse grupo, comparado à Fisioterapia e Biologia.



## REFERÊNCIAS

1. Lipp MEN. Pesquisa sobre estresse no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas (SP): Papyrus; 1996. 304p.
2. Dunkel-Schetter C, Lobel M. Stress Among Students. *New Dir Stud Serv.* 1990;1990(49):17-34.
3. Gervásio SMD, Kawaguchi LYA, Casalechi HL, de Carvalho RA. Análise do estresse em acadêmicos de enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular. *J Health Sci Inst.* 2012; 30(4):331-5.
4. Silva VLS, Chiquito NC, Andrade RAPO, Brito MFP, Camelo SHH. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. *Rev. Enferm.* 2011;19(1):121-6.
5. Malagris LEN, Suassuna ATR, Bezerra DV, Hirata HP, Monteiro JLF, da Silva LR *et al.* Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. *Psicol Rev.* 2009;15(1):184-203.
6. Pereira AMS. Helping Students Cope: Peer Counselling in Higher Education. PHD Dissertation. Hull: University of Hull, 1997.
7. Claude J. Combater o stress do estudante. Porto: Porto Editora, 1993.
8. Vaz Serra A. O Stress na vida de todos os dias. 3.ed. Coimbra: Gráfica de Coimbra, 1999.
9. O'Hanlon B. O Stress. Mem Martins: Publicações Europa-América, 1998.
10. Moniz ALF. Como defender seu TCC com mais sucesso e menos estresse. 3º Congresso de Iniciação Científica do Centro Universitário do Distrito Federal – UDF - Vol. 1 – Nº 1 / Nov. 2013.
11. Haslam C, Stevens R, Haslam R. Eating habits and stress correlates in a female student population. *Work & Stress,* 1989; 3:327-34.
12. Lipp MEN. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo (SP): Casa do Psicólogo; 2000.
13. Yunes MAM. Psicologia Positiva e Resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo,* 2003;8 (esp.):75-84.
14. Torquato JA, Goulart AG, Vicentin P, Correa U. Avaliação do estresse em estudantes universitários. *Rev Cient Internacional* 2010; 3(14):140-54.
15. Furtado ES, Falcone EMO, 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* 2003;7(2):43-51.
16. Lewin K. Princípios da psicologia Topológica. São Paulo: Cultrix, 1973.
17. Kleba ME, Wendausen A. Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. *Saúde Soc.* 2009;18(4):733-43.
18. Molina OF. (1996) Estresse no cotidiano. São Paulo: Pancast.
19. Mendes. Stress em estudantes de enfermagem e imunidade. Tese de Doutorado. Braga: Universidade do Minho, 2000.
20. Santos JAF, Lucena NMG, Rocha TV, Aragão POR, Gatto-Cardia MC, Carvalho AGC, *et al.* Estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. *Rev Bras Ciências da Saúde* 2012; 16(2):89-94.

**CORRESPONDENCIA**

Carolina Nunes França

Av. Prof. Eneas de Siqueira Neto, 340, Jardim das Imbuías - SP

Cep: 04829-300.

São Paulo - São Paulo – Brasil

Email: carolufscar24@gmail.com