

Estresse em Acadêmicos do Curso de Fisioterapia

Stress in Undergraduate Physiotherapy Students

JULIANA ATANÁSIO DE FREITAS SANTOS¹

NEIDE MARIA GOMES DE LUCENA²

THIAGO DO VALLE ROCHA¹

PAULO ORTIZ ROCHA DE ARAGÃO³

MARIA CLÁUDIA GATTO-CARDIA⁴

ANTONIO GERALDO CIDRÃO DE CARVALO⁵

MARIA DE FÁTIMA ALCÂNTARA BARROS⁵

RESUMO

Objetivo: Identificar o perfil sociodemográfico e analisar a prevalência de situações indutoras de estresse nos acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba. **Material e Métodos:** Caracteriza-se como um estudo com delineamento correlacional de caráter transversal e descritivo. Como instrumentos de medida foram utilizados: questionários sociodemográficos, adaptados de AGUIAR (2009) e o Questionário das Fontes de Estresse, adaptado de LOUREIRO *et al.* (2009). A amostra foi constituída de 58 acadêmicos. Os dados foram analisados através da estatística descritiva e do teste qui-quadrado de Pearson, estabelecendo-se o nível de significância em $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados apontam que 91,4% dos acadêmicos consideram suas atividades na universidade como fontes geradoras de estresse, obtendo-se 1,984 para o teste do qui-quadrado e nível de significância de 0,361, sem diferença estatisticamente significativa entre os semestres. Destacam-se em ordem decrescente de intensidade de estresse extremo as seguintes variáveis: a falta de tempo para atividades de lazer (50%), incertezas quanto ao futuro profissional (50%), carga horária elevada do curso (46,6%), volume elevado de matérias para estudar (43,1%), números de horas de sono insuficientes (36,2%), dificuldade na gestão do tempo (34,5%), ensino/aprendizagem (32,8%). **Conclusão:** Sugere-se a adoção de medidas de prevenção e apoio psicológico que detectem situações indutoras de estresse, assim como ajustes na estrutura pedagógica.

DESCRITORES

Exaustão Emocional e Física. Indicadores. Fisioterapia.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to identify the socio-demographic profile and analyze the prevalence of stress-inducing situations in undergraduate physiotherapy students of the Federal University of Paraíba. **Material and Methods:** This was a correlation study with cross-sectional and descriptive design. As measurement instruments, it was used socio-demographic questionnaires adapted from Aguiar (2009), and the Questionnaire of Sources of Stress by Loureiro *et al.* (2009). The sample consisted of 58 students from seventh, eighth, ninth and tenth semesters in 2010. Data were analyzed statistically, with a significance level of $p < 0.05$. **Results:** The results show that 91.4% of the students consider their activities in the university as sources of stress, however no statistically significant difference was found between the semesters. The following variables are described in decreasing order of intensity of extreme stress: lack of time for leisure activities (50%), uncertainty about the professional future (50%), high workload of the course (46.6%), high amount of materials to study (43.1%), insufficient number of hours of sleep (36.2%), difficulty in managing time (34.5%), teaching / learning (32.8%). **Conclusion:** We suggest the adoption of preventive measures and psychological support that detect stress-inducing situations and adjustments in the educational structure.

DESCRIPTORS

Burnout, Professional. Indicators. Physical Therapy Specialty.

1 ¹Fisioterapeuta graduada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa/PB, Brasil.

2 ²Professora Doutora do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Coordenadora do Laboratório de Ergonomia e Saúde (LABES) do Núcleo de Pesquisas em Epidemiologia e Fisioterapia (NEPEFIS/UFPB), João Pessoa/PB, Brasil.

3 ³Professor Titular Aposentado do Departamento de Economia e Finanças da Universidade Federal de Campina Grande (UEPB), Campina Grande/PB, Brasil.

4 ⁴Professora Mestre do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), pesquisadora do LABES/NEPEFIS e doutoranda da Universidade de Granada (UGR) – Espanha.

5 ⁵Professores Ph.D. do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, pesquisadores do Laboratório de Fisioterapia em Saúde Coletiva (LabFISC/NEPEFIS/UFPB), João Pessoa/PB, Brasil.

Ao ingressar na universidade, os acadêmicos do curso de fisioterapia enfrentam novos desafios diferentes dos da época escolar, passando por um momento de transição em que devem se adaptar a um novo estilo de vida tornando-se responsáveis por si e por seu futuro acadêmico e profissional. Aliado a isto, tem-se ainda a complexidade do curso e o lidar com a dor, o sofrimento e até a morte de pessoas, enfim, o contato com as limitações humanas, que podem acarretar no desenvolvimento de sentimentos de incapacidade frente a estas atividades. Tais fatores quando não são bem administrados, podem prejudicar a homeostase dos discentes e exercer influência direta na sua vida social, pessoal e, sobretudo, na sua trajetória acadêmica, podendo resultar em complicações físicas ou psicológicas, a exemplo do estresse.

O termo estresse pode ser entendido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, decorrente de uma situação que provoque irritação, medo, excitação ou confusão, ou mesmo que faça a pessoa imensamente feliz (LIPPP, 1996, FURTADO, FALCONE, CLARK, 2003). Pode-se afirmar ainda que tudo o que cause a quebra da homeostase interna, que exija alguma adaptação, é chamado de estressor, ou seja, fatos que envolvem adaptação a mudanças, sejam eles positivos ou negativos, constituem-se em fatores importantes porque a pessoa necessitará despende energia adaptativa para poder lidar com estes eventos (LIPPP, 1996, FURTADO, FALCONE, CLARK, 2003).

De acordo com estudos realizados com a população discente universitária brasileira, sabe-se que a vida acadêmica se caracteriza como uma situação estressante, pois no decorrer dela existem fatores que podem desencadear uma alteração no desempenho do estudante como vícios, cobrança de professores e hábitos individuais que alteram o desempenho acadêmico, pois modificam a capacidade de raciocínio, memorização e interesse do jovem em relação ao processo evolutivo da aprendizagem (TORQUATO *et al.*, 2010).

Tendo em vista que os acadêmicos encontram-se despreparados para lidar com as situações estressantes e considerando-se que para o graduando de fisioterapia tornar-se apto para prestar cuidado precisa manter em níveis adequados sua saúde física e mental, a realização deste estudo é relevante, pois poderá contribuir para a adoção de medidas preventivas a fim de que os mesmos consigam enfrentar as situações que lhes causem estresse.

Este estudo objetiva identificar o perfil socio-demográfico e analisar a prevalência de situações indutoras de estresse nos acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba/UFPB.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo com delineamento correlacional, de caráter transversal e descritivo, do qual participaram 58 acadêmicos matriculados no sétimo, oitavo, nono e décimo períodos do curso de fisioterapia da UFPB. A escolha da amostra foi por conveniência, justificada pelo fato de estarem matriculados em disciplinas com carga-horária elevada, atuarem em campos de estágio em contato direto com pacientes e profissionais atuantes nos mesmos, sofrerem maior cobrança dos professores, dedicarem-se ao trabalho de conclusão de curso e preocuparem-se com o mercado de trabalho.

Os instrumentos utilizados para a coleta dos dados foram: Questionário Individual, adaptado do estudo Prevalência dos Sintomas de Estresse e de Depressão dos Estudantes de Medicina e de Odontologia (AGUIAR, 2007); e Questionário Adaptado do Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico no Curso de Medicina (IFSAM) (LOUREIRO *et al.*, 2009).

A realização do estudo foi precedida da aprovação do projeto no Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley (HULW/UFPB) com protocolo de aprovação n°. 437/10, folha de rosto n°. 358239.

Após a aprovação do projeto, realizou-se o teste piloto dos instrumentos com cinco acadêmicos para realização de possíveis ajustes necessários. Foram aplicados dois instrumentos: o questionário sócio-demográfico contendo as seguintes perguntas: semestre que está cursando, idade, naturalidade, sexo, estado civil, religião, moradia, se o acadêmico considera suas atividades na universidade como fontes de estresse. Em seguida foi solicitado que respondessem ao Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico, composto por 31 itens a partir dos quais foi possível investigar a intensidade do estresse que tais indicadores ocasionam, sendo que os mesmos foram convertidos em uma escala do tipo Likert devendo o acadêmico assinalar (1) se a situação lhe provoca muito pouco estresse, (2) pouco estresse, (3) estresse médio, (4) estresse extremo e (5) não se aplica.

A partir de outubro de 2010 procedeu-se a coleta dos dados, em dias letivos normais e mediante autorização prévia dos docentes. Os instrumentos foram aplicados pela pesquisadora de forma coletiva aos alunos que estavam presentes nas salas de aula, na Clínica-Escola de Fisioterapia da UFPB e no HULW/UFPB sendo que após a distribuição foram prestados esclarecimentos sobre os objetivos da pesquisa, o anonimato das respostas e que a participação dos estudantes era facultativa, não ocorrendo nenhum prejuízo aos que optassem por não participar. Os que aceitaram responder assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, cujo modelo foi elaborado de acordo com a Resolução nº 196/96 sobre pesquisa envolvendo seres humanos (BRASIL, 1996). Ao final os questionários foram recolhidos para posterior análise.

Para obtenção dos resultados foi utilizado o software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for Windows versão 15.0, e utilizou-se a estatística descritiva (média e desvio padrão) para análise dos dados sociodemográficos e também o teste bivariado do Qui-quadrado de Pearson para verificação de associações entre variáveis do estudo. Adotou-se o nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaram do estudo 58 acadêmicos, sendo assim distribuídos: 18 (31%) estudantes cursando o sétimo, 15 (26%) o oitavo, 18 (31%) o nono e 7 (12%) o décimo período.

Na amostra verificou-se predomínio do sexo feminino (74,1%) em relação ao sexo masculino (25,9%). A média de idade encontrada foi de 22,53 anos, com um desvio padrão de 1,3. Quanto ao estado civil, 86,2% declararam-se solteiros, 12,1% casados e 1,7% desquitados. No que se refere à naturalidade dos 57 acadêmicos que responderam a esta questão, 36,2% eram da cidade de João Pessoa; 25,9% eram naturais de outras cidades da Paraíba, 34,5% eram de cidades de outro estado e 1,7% eram provenientes de outro país. No que se refere à religião, dos 57 acadêmicos que responderam a este item, 69% consideram-se católicos; 12,1% evangélicos; 3,4% agnósticos e 13,8% enquadraram-se em outra opção religiosa.

Com relação à moradia dos estudantes, 60,3% moram com os pais, 13,8% com outros familiares, 6,9% com cônjuge, 3,4% com o cônjuge e filhos, 5,2% moram sozinhos, 5,2% em repúblicas e 5,2% com colegas. No

que concerne ao financiamento dos gastos, 91,4% não trabalham e tem seus gastos financiados pela família, 6,9% trabalham e recebem alguma ajuda da família e 1,7% trabalham e contribuem com o sustento da família.

A maior parte dos acadêmicos (91,4%) considera suas atividades na universidade como fontes geradoras de estresse. Mas, ao realizar a correlação dessa variável com o semestre em curso obteve-se 1,984 para o teste do qui-quadrado e 0,361 para o nível de significância, inferindo-se que apesar de um elevado percentual da amostra considerar tais atividades estressantes não há uma associação estatisticamente significativa entre o nível de estresse e o período cursado.

A Tabela 1 apresenta a intensidade de estresse das principais situações indutoras de estresse. Observou-se que as seguintes variáveis apresentam predominância na intensidade de estresse extremo: incertezas quanto ao futuro profissional (50%), falta de tempo para atividades de lazer (50%), carga horária elevada do curso (46,6%), volume elevado de matérias para estudar (43,1%), número de horas de sono insuficientes (36,2%), dificuldade na gestão do tempo (34,5%), ensino/aprendizagem focados na memorização (32,8%). Já a intensidade de estresse médio se destaca nas seguintes situações: exigências das disciplinas aplicadas (55,2%), preocupação com o sucesso acadêmico (48,3%), dedicação exigida pelo curso (39,7%) e sistema de avaliação (39,7%). A transição da escola para a universidade (34,5%) e a pouca preparação prática (27,6%) causam pouco estresse, bem como a relação com os professores (41,4%) é responsável por causar muito pouco estresse nos estudantes (TABELA 1).

Concernente à correlação entre a carga horária do curso, com o semestre cursado, tem-se um valor de 11,51 para o qui-quadrado e 0,190 para o nível de significância inferindo-se que não há relação estatisticamente significativa entre as variáveis.

No item dificuldade na gestão do tempo houve a predominância da intensidade estresse extremo, mas ao realizar a correlação com o semestre em curso, encontrou-se 17,24 para o qui-quadrado e 0,492 para o nível de significância mostrando-se que não há relação significativa entre elas.

A falta de tempo para o lazer é responsável por desencadear a intensidade de estresse extremo em 50% dos acadêmicos e ao correlacionar-se tal situação com o semestre cursado, tem-se 12,49 para o teste do qui-quadrado e um valor de significância de 0,086, inferindo-se que não existe uma relação significativa.

Tabela 1. Intensidade das situações indutoras de estresse

Situação indutora de estresse	Muito pouco estresse	Pouco estresse (%)	Estresse médio (%)	Estresse extremo (%)	Não se aplica (%)
Preocupação com o sucesso acadêmico	12,1	10,3	48,3	27,6	1,7
Carga horária do curso elevada	3,4	10,3	37,9	46,6	1,7
Transição da escola para a universidade	25,9	34,5	20,7	12,1	6,9
Número de horas de sono insuficientes	10,3	17,2	36,2	36,2	-
Dificuldade na gestão do tempo	10,3	20,7	32,8	34,5	1,7
Incertezas quanto ao futuro profissional	12,1	10,3	25,9	50	1,7
Exigências das disciplinas aplicadas	5,2	22,4	55,2	15,5	1,7
Dedicação exigida pelo curso	5,2	29,3	39,7	24,1	1,7
Relação com os professores	41,4	32,8	13,8	1,7	10,3
Volume elevado de matérias para estudar	6,9	10,3	37,9	43,1	1,7
Ensino/aprendizagem das disciplinas focados demasiadamente na memorização	10,3	22,4	31	32,8	3,4
Falta de tempo para atividades de lazer	10,3	12,1	25,9	50	1,7
Falta de tempo para amigos e/ou família	12,1	20,7	32,8	34,5	-
Pouca preparação prática	25,9	27,6	22,4	13,8	10,3
Sistema de avaliação	12,1	25,9	39,7	20,7	1,7

DISCUSSÃO

O estudo verificou que 91,4% dos discentes consideram suas atividades na universidade como fontes geradoras de estresse, resultado que se encontra com valor acima do achado por AGUIAR *et al.*, (2009) que dos 200 estudantes de medicina da amostra do seu estudo 73,5% consideraram suas atividades na faculdade como fonte de estresse, evidenciando-se que no estudo atual a porcentagem de acadêmicos que consideram tais atividades responsáveis por gerarem estresse em si é maior. Contudo ao correlacionar-se essa variável com o semestre cursado não se encontrou relação significativa entre as mesmas, o que difere do resultado achado por TORQUATO *et al.*, (2010) que em estudo realizado com 188 acadêmicos de fisioterapia encontrou níveis mais elevados de estresse nos alunos do quarto ano, atribuindo isso ao fato de esses discentes terem a responsabilidade dos estágios práticos, estarem em contato com o paciente, sofrerem cobrança maior dos professores, preocuparem-se com o mercado de trabalho

e a sua participação no trabalho de conclusão de curso.

Com relação às situações indutoras de estresse e a intensidade que as mesmas provocam os resultados aqui encontrados assemelham-se com os obtidos por LOUREIRO *et al.*, (2008) que em pesquisa feita com 251 estudantes de medicina, identificou como principais fontes de estresse em ordem decrescente de intensidade o volume elevado de matérias para estudar, as exigências da disciplina de anatomia, o ritmo das avaliações, o ensino/aprendizagem focados na memorização, a falta de tempo para atividades de lazer, a dificuldade na gestão do tempo e a dedicação exigida pelo curso. Também se deve ressaltar que quanto às intensidades de estresse provocadas por tais situações destacaram-se o estresse médio e o estresse extremo, neste estudo observa-se que há uma predominância das relacionadas aos aspectos pedagógicos do curso (carga horária elevada do curso, volume elevado de matérias para estudar, ensino/aprendizagem focados na memorização,

exigência das disciplinas aplicadas, sistema de avaliação) em comparação aos aspectos interpessoais da vida acadêmica (transição da escola para a universidade, relacionamento com os professores) que são responsáveis por causar pouco estresse ou muito pouco estresse, corroborando novamente os achados de Loureiro (LOUREIRO *et al.*, 2008). Tais relações ainda concordam com os resultados obtidos por FURTADO, FALCONE, CLARK, (2003) que em pesquisa realizada com acadêmicos de medicina, esses indicaram que os professores injustos, a excessiva quantidade de matéria para estudo, a grande quantidade de provas, as provas orais, a falta de tempo para diversão, as expectativas como futuro médico e o medo de fracassar nos estudos foram indicados em ordem decrescente como sendo os estressores mais intensos.

Em relação à carga horária elevada do curso, observa-se que a mesma é causadora de estresse extremo, o que de acordo com MONTEIRO, FREITAS, RIBEIRO, (2008) poderia estar relacionado à forma como as atividades acadêmicas estão distribuídas de maneira extensa e irregular, ou seja, em dois turnos, fazendo com que em alguns momentos o aluno se sinta sobrecarregado e outras vezes se defronte com situações livres de afazeres acadêmicos, gerando-lhe uma situação confusa e resultando em sentimentos típicos do estresse. Tal afirmação está em acordo com a realidade vivenciada pelos estudantes de fisioterapia da UFPB, que com a implantação das novas diretrizes curriculares dos cursos de graduação de Fisioterapia e do desenvolvimento do novo projeto político pedagógico em que houve a dicotomia de conteúdos de várias disciplinas, a sobrecarga de estágios, bem como a dedicação ao desenvolvimento do trabalho de conclusão de curso, esses fatores podem ser considerados estressantes, uma vez que a carga horária elevada do curso exige que os mesmos destinem grande parte do seu tempo para o cumprimento das atividades acadêmicas.

Apesar de não encontrarmos relação significativa entre a dificuldade na gestão do tempo e o semestre cursado pelo estudante é interessante analisarmos a notável intensidade de estresse que a mesma desencadeia o que está em concordância com BINOTTO, SCHAURISH, (2010) os quais asseguram que as várias atividades destinadas aos acadêmicos e o pouco tempo para cumpri-las devido à vida corrida enfrentada pelos mesmos, faz com que haja um elevado acúmulo diário de afazeres e que ao ter uma inabilidade para atender a estas demandas, as mesmas geram uma tensão e ocasionam o estresse. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento se torna por vezes, o

desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes (MONTEIRO, FREITAS, RIBEIRO, 2008).

Embora não tenha sido verificada correlação significativa entre a falta de tempo para atividades de lazer e o semestre em curso encontrou-se que a mesma é causadora de estresse extremo em 50% da amostra, o que está em conformidade com PEREIRA, BUENO, (1997) os quais elucidam que o lazer favorece consideravelmente o nível de saúde integral das pessoas, canalizando as energias perdidas para os aspectos saudáveis, aliviando assim, a fadiga exaustiva e o estresse provocado por condições desfavoráveis.

Por fim, a partir dos resultados obtidos observa-se que as diversificadas situações a que o estudante de fisioterapia se submete ao longo da trajetória acadêmica estão relacionadas com a intensidade de estresse que ocasionam nos mesmos, sendo as principais responsáveis pelo fato de a maioria destes acadêmicos considerarem suas atividades na universidade como fontes geradoras de estresse.

CONCLUSÃO

De acordo com o exposto, conclui-se que as atividades acadêmicas vivenciadas no transcorrer da graduação são consideradas como fontes geradoras de estresse, independentemente do semestre que esteja sendo cursado. Porém, deve-se ressaltar a importância da realização de mais estudos que abordem toda a população discente do curso para podermos generalizar os resultados obtidos.

Dentre as dificuldades encontradas destaca-se a escassez de estudos realizados com acadêmicos de Fisioterapia, bem como de instrumentos específicos destinados à avaliação do estresse neste coletivo. Ressaltamos ainda a relevância da adaptação dos instrumentos encontrados na literatura em áreas afins, os quais apresentaram coerência e consistência para a obtenção dos objetivos estudados. Assim, frente aos resultados obtidos sugere-se a adoção de medidas que proporcionem atividades de prevenção e apoio aos estudantes, tais como redes de apoio psicológico, bem como a revisão de elementos da estrutura pedagógica do curso, de preferência encontrando junto com os acadêmicos as melhores formas de ajustá-los, já que esses são os que sofrem influência direta tanto no âmbito da sua vida acadêmica quanto pessoal e social.

REFERÊNCIAS

1. AGUIAR SM. Prevalência dos sintomas de estresse e de depressão nos estudantes de medicina e odontologia. [Dissertação de Mestrado]. Fortaleza: Mestrado em Saúde Coletiva, Universidade de Fortaleza; 2007. 89p.
2. AGUIAR SM, VIEIRA APGF, VIEIRA KMF, AGUIAR SM, NÓBREGA JO. Prevalência dos sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *J Bras Psiquiatria*. 2009; 58(1):34-38.
3. BINOTTO M, SCHAURISH D. Estresse em acadêmicos do curso de enfermagem: uma abordagem qualitativa. *Rev Enfermagem, UFPE*. 2010; 3(4):31-36.
4. 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. *Rev Interação Psicologia*. 2003; 7(2):43-51.
5. LIPP MEN. *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. São Paulo: Editora Papyrus, 1996.
6. LOUREIRO EMF, MCINTYRE TM, MOTA-CARDOSO R, FERREIRA MA. A relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de medicina da faculdade de medicina do Porto. *Acta Médica Portugal*. 2008; 21(3):209-214.
7. LOUREIRO EMF, MCINTYRE TM, MOTA-CARDOSO R, FERREIRA MA. Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico no Curso de Medicina (IFSAM). *Rev Bras Educação Médica*. 2009; 3(2):191-197.
8. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, *Conselho Nacional de Saúde*, Brasília: 1996.
9. MONTEIRO CFS, FREITAS JFM, RIBEIRO AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Rev Enfermagem Anna Nery*. 2007; 11(1):66-72.
10. PEREIRA MER, BUENO SMV. Lazer – um caminho para aliviar as tensões no ambiente de trabalho em UTI: uma concepção da equipe de enfermagem. *Rev latino-americana Enfermagem*. 1997; 5(4):75-83.
11. TORQUATO JA, GOULARTAG, VICENTIN P, CORREAU. Avaliação do estresse em estudantes universitários. *Rev Cient Internacional*. 2010; 3(14):140-154.

Correspondência

Juliana Atanásio de Freitas Santos
Rua Luiz Alves Conserva, 173, Apto. 205 – Ed. Pacaembu
– Bancários - João Pessoa – Paraíba – Brasil
58051-090
E-mail: julifreitasfisio@hotmail.com