13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

Estudo sobre os níveis de estresse em estudantes universitários

Autores: SANTOS, Carolina da Silva; BARBOSA, Thamires Pereira; GONDRAN, Lucas Ribeiro; PEREIRA, Andressa Hubner; GUEDES, Fabíola Machado.

Orientador: ZIMMER, Marilene

Evento: Pesquisa

Área do conhecimento: Psicologia

Palavras-chave: Estresse, estudantes universitários, saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

O referente trabalho foi construído pelo Grupo PET de Psicologia, a fim de conhecer a consequência do intenso comprometimento empenhado à graduação, nessa jornada os estudantes podem vir a passar por vivência de estresse ao longo da formação. Dessa forma, o presente trabalho objetiva a revisão teórica acerca dos níveis de estresse dos estudantes universitários, usando a literatura como meio de conhecer os fatores facilitadores para o desencadeamento do estresse nos estudantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A vida acadêmica é marcada por uma trajetória de mudanças às quais o universitário necessita se ajustar progressivamente, além de ter mais compromisso deve conceber uma pressão psicológica frisada por eventos estressores em sua vida.

Uma pesquisa sucedida pelo curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí que objetivava as investigações das situações geradoras de estresse na vida dos estudantes de Enfermagem transpareceu que as mesmas ocorrem ao transcorrer do curso, e as situações permeiam desde a entrada na universidade e ao cursar certas disciplinas que exigem uma atenção superior devido à dificuldade do conteúdo, como por exemplo, a disciplina de Farmacologia. Os universitários relataram ser uma das maiores circunstâncias estressoras no currículo acadêmico (MONTEIRO, 2007).

A definição de estresse pode ser empregada como o vínculo típico através de elementos internos, externos e situacionais que o sujeito está subordinado, no qual o mesmo encontra-se em estado de ameaça ou coloca em risco seu conforto de forma a não conseguir enfrentar com suas próprias habilidades ou recursos (Rodrigues, 1997). As três fases de reação do estresse respaldam-se no Alerta que consiste no instante em que o indivíduo foi exposto ao agente estressor e assim corrompe seu equilíbrio natural físico; na Resistência, definida pelo empenho do sujeito para readquirir o equilíbrio, adaptando-se ou extinguindo a adversidade; a Exaustão, na qual há a falha dos mecanismos de adaptação e ocorre deficiência energética (GREENBERG et al., 2002).

Um estudo realizado na Universidade Federal de São Paulo no Campus da Baixada Santista com acadêmicos de psicologia, foi constatado que os estudantes do quarto e quinto anos do curso demonstram vulnerabilidade ao desenvolvimento de estresse. Os fatores preponderantes e facilitadores para tal fragilidade em uma vasta porção dos estudantes são as demandas de moradia, adaptação às contingências de ensino e aprendizagem, necessidade de organização do tempo e de atividades e estabelecimento de novas relações interpessoais (BONIFACIO, 2011).

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

Para elaboração do projeto será realizada uma pesquisa bibliográfica viabilizando a fundamentação teórica, acerca da exposição dos principais fatores incitadores dos níveis de estresse dos estudantes universitários.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Em consequência da complexidade dos desgastes físicos e cognitivos sofridos em ambiente universitário somado a alta carga horária de determinados cursos e demais responsabilidades (seja elas estudantis ou não) os acadêmicos estão expostos ao estresse ao longo da formação.

A partir dos indícios aqui expostos sobre os efeitos prejudiciais provenientes do estresse e as evidências da relação com o mal-estar, descrevendo o contexto universitário como espaço de propensão a estresse, por parte dos universitários, foi apontado através da pesquisa os níveis de estresse dos alunos e compreendido os motivos que desencadeiam os mesmos, contribuindo para mais estudos na área.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No contexto universitário é possível listar como agentes estressores a administração, os professores, grêmios, ambiente físico da instituição, currículo universitário e as relações com os colegas (WITTER, 1997). Devido à ampla gama de elementos facilitadores do estresse no âmbito universitário há a necessidade de mais estudos sobre a temática, visto que no Brasil há poucas pesquisas abordando este assunto. Dessa maneira, esse estudo pode sustentar e embasar a necessidade de um maior acompanhamento para auxílios psicológicos à população universitária e assim contribuir para a saúde mental e melhor desempenho estudantil.

REFERÊNCIAS

Greenberg, N; Carr, J.A.; Summers, C.H. (2002). Causes and Consequences of Stress. Integr. Comp. Biol. 42(3):508-516.

Rodrigues, A. Stress, trabalho e doenças de adaptação. in: Franco, a.c.l. & Rodrigues, a.l. (1997). Stress e trabalho: guia prático com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, cap. 2.

BONIFACIO, Shirlei de Paula et al . Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, jun. 2011 Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-5687201100010004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 13 jul. 2014.

MONTEIRO, Claudete Ferreira de Souza; FREITAS, Jairo Francisco de Medeiros; RIBEIRO, Artur Assunção Pereira. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 11, n. 1, Mar. 2007 Retirado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452007000100009&lng=en&nrm=iso . Acessado em 27 de Junho de 2014.