



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO, ATUÁRIA, CONTABILIDADE,
SECRETARIADO EXECUTIVO E FINANÇAS
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE SECRETARIADO EXECUTIVO**

SAYANE DE SOUZA SAMPAIO

ESTRESSE EM ESTUDANTES DE SECRETARIADO EXECUTIVO

FORTALEZA

2016

SAYANE DE SOUZA SAMPAIO

ESTRESSE EM ESTUDANTES DE SECRETARIADO EXECUTIVO

Monografia apresentada ao Curso de Secretariado Executivo da Faculdade de Economia, Administração, Atuária, Contabilidade e Secretariado da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Secretariado Executivo.

Orientador: Profa. Ma. Daniela Giareta
Durante

FORTALEZA

2016

SAYANE DE SOUZA SAMPAIO

ESTRESSE EM ESTUDANTES DE SECRETARIADO EXECUTIVO

Monografia apresentada ao Curso de Secretariado Executivo da Faculdade de Economia, Administração, Atuária, Contabilidade e Secretariado da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Secretariado Executivo.

Aprovada em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Ma. Daniela Giareta Durante
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Me. Laudemiro Rabelo de Sousa e Moraes
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Profa. Ma. Joelma Soares da Silva
Universidade Federal do Ceará (UFC)

A Deus.

Aos meus pais, Iran e Jane.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar, porque sem Ele nada disso seria possível.

Agradeço aos meus pais, Iran e Jane, que com paciência me ajudaram em tudo o que puderam e me são verdadeiros exemplos de conduta e fé.

Agradeço ao meu namorado, Ellan, sem a ajuda do qual esse trabalho não seria entregue em tempo hábil, também por toda paciência e compreensão durante esse período.

À minha família pelo apoio e torcida. Aos meus amigos que tornaram esses dias mais leves e divertidos e também por todo incentivo, vocês são indispensáveis. Amo cada um de vocês de maneira especial.

Agradeço a Professora Daniela, que com muita paciência não desistiu de me orientar nesse trabalho. Agradeço imensamente e de coração, a senhora foi fundamental.

Aos professores, Laudemiro e Joelma por aceitarem compor a banca. A todos os alunos que aceitaram participar da pesquisa, e a todos que de alguma forma contribuíram para a chegada desse momento.

“Porque na muita sabedoria há muito enfado; e o que aumenta o conhecimento aumenta a tristeza” (Eclesiastes 1:18 – Bíblia Sagrada).

RESUMO

O estresse é cada vez mais comum entre as pessoas, sendo crescente inclusive a quantidade de estudos abrangendo o fenômeno, principalmente pelas suas consequências. O estresse, no entanto, por si só não é um mal. O estresse acontece com o intuito de trazer de volta o equilíbrio físico e emocional do indivíduo (SEYLE, 1956). Estudos mais recentes abordam o estresse também na vida acadêmica de estudantes universitários de diversos cursos, identificando níveis e apontando as principais consequências na vida acadêmica, pessoal, profissional e saúde dos estudantes (COSTA, SOARES, 2008; MULATO, BUENO, 2011; FARO, 2013). A presente pesquisa teve como pergunta orientadora: Como ocorre o fenômeno do estresse nos estudantes? O estudo visa, portanto, compreender o fenômeno do estresse nos estudantes de graduação, delimitando aos estudantes ingressantes de Secretariado Executivo da Universidade Federal do Ceará (UFC). Quanto aos objetivos específicos, buscou-se identificar a ocorrência de estresse, as causas, gerenciamento do estresse e se há relação entre o estresse e a administração do tempo. A pesquisa é descritiva e qualitativa. Os sujeitos correspondem a 39 estudantes regularmente matriculados no primeiro semestre do curso de Secretariado Executivo da UFC em 2016.1. Os dados foram coletados por meio de questionário e analisados descritivamente. Identificou-se a ocorrência de estresse em 75% dos sujeitos. A principal causa de estresse encontrada é a sobrecarga de papéis exercidos. A respeito do gerenciamento do estresse, apesar de os sujeitos declararem realizar ações de manejo diariamente, tais ações estão sendo insuficientes. Constatou-se a relação entre ocorrência de estresse e a falta de comportamentos eficientes de administração do tempo. Conclui-se, portanto, que os estudantes estão sofrendo de estresse pela soma de diversos fatores que são administráveis, que podem ser prevenidos e gerenciados.

Palavras-chave: Estresse. Gerenciamento de estresse. Administração do tempo.

ABSTRACT

The stress is increasingly common among people, increasing, inclusive the number of studies covering the phenomenon, mainly because their consequences. However, the stress itself is not harm. The stress happens with the intention to bring back physical and emotional balance (SEYLE, 1956). Recently studies also take up in the academic life of university students of different courses, identifying levels and pointing the main consequences in the academic, personal and professional life and health of the students (COSTA,SOARES, 2008; MULATO, BUENO, 2011; FARO, 2013). This present research had as guiding question: How the stress phenomenon in students happens? The study aims, therefore, understanding the stress phenomenon in university students, delimiting to incoming students of Executive Secretariat of Federal University of Ceará (UFC). About the specifics objectives, it was sought to identify the occurrence of the stress, the reasons, stress management and if has relation between stress and time management. The research is descriptive and qualitative. The research subject corresponds with 39 students regularly enrolled in the first semester of Executive Secretariat course at UFC in 2016.1. The data was collected by means of formulary electronic and analyzed descriptively. It was identified an occurrence of stress in 75% of the subjects. The mainly cause discovered of the stress is the overload of roles to play. Concerning of stress management, although the subjects declare perform some action of daily management, such actions are being inefficient. We verify the relation between occurrence of stress and lack efficient behavior of time management. It is concluded that, however, the students are suffering from stress by the sum of diverse manageable factors, which can be prevented and managed.

Key-Word: Stress. Stress Management. Time Management.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Um modelo de estresse	17
Figura 2 – Fases de Estresse - Homem x Mulher	26
Tabela 1 – Alunos com sintomas indicativos de estresse (grupo 1)	33
Tabela 2 – Alunos sem sintomas indicativos de estresse (grupo 2)	34
Tabela 3 – Causas de estresse.....	37
Tabela 4 – Ações de manejo	37
Tabela 5 – Administração do tempo.....	39

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TCC	Trabalho de conclusão de Curso
TGI	Trabalho de Graduação Interdisciplinar
UFC	Universidade Federal do Ceará

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	CONSIDERAÇÕES TEÓRICAS SOBRE O ESTRESSE	13
2.1	Causas do estresse	15
2.2	Efeitos do estresse.....	18
2.3	Dicotomia tipo "A" e tipo "B"	20
2.4	Administração do estresse	21
2.5	Estresse na vida acadêmica.....	24
2.6	Administração do tempo	27
3	METODOLOGIA	30
4	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	32
4.1	Ocorrência de estresse	32
4.2	Causas do estresse.....	35
4.3	Gerenciamento do estresse	37
4.4	Estresse vs Administração do tempo.....	38
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
	REFERÊNCIAS.....	42
	APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS	
	INGRESSANTES DO CURSO DE SECRETARIADO EXECUTIVO (UFC)	
	NO ANO DE 2016	45

1 INTRODUÇÃO

Não é raro nos dias atuais muitas situações e reações negativas serem associadas ao estresse. O estresse está presente em muitas pessoas e é crescente o número de estudos e pesquisas sobre o assunto, principalmente pelas consequências do estresse laboral na vida dos trabalhadores e o impacto dessas consequências nas organizações (BALASSIANO; TAVARES; PIMENTA, 2011). Estudos recentes abordaram o estresse também na vida acadêmica de estudantes universitários de diversos cursos, identificando níveis e apontando as principais consequências na vida acadêmica, pessoal, profissional e saúde dos estudantes (COSTA, SOARES, 2008; MULATO, BUENO, 2011; FARO, 2013).

A vida acadêmica se inicia com uma gama de desafios. Muitas vezes, o ingresso à vida acadêmica marca a fase de transição para a vida adulta: novas exigências, novas responsabilidades e nova rotina, para alguns, saída da casa dos pais, um novo emprego, um novo convívio social. Tudo impulsiona o estudante universitário a sair da zona de conforto, gerando estresse (MULATO; BUENO, 2011, p. 16-17).

Ao longo da graduação as exigências vão ficando mais complexas: projetos, artigos, monografias, estágios supervisionado, emprego. A demanda de tempo, estudo, dedicação e renúncia vai crescendo com o passar dos semestres. Para estudantes que já estão inseridos no mercado de trabalho a realidade é mais exigente (COSTA; SOARES, 2008, p. 51).

O estresse, no entanto, por si só não é um mal. O estresse como uma resposta fisiológica a situações que ameacem o bem-estar do indivíduo existe desde que o homem é homem. O estresse acontece com o intuito de trazer de volta o equilíbrio físico e emocional do indivíduo (SEYLE, 1956, p.481). Frente algum estímulo estressor, inicialmente, o corpo se prepara para combater ou para escapar. Ele reage de forma a melhorar sua *performance* até reestabelecer o equilíbrio. Esses primeiros momentos do estresse são capazes de levar a pessoa a conquistas e superação de seus limites. Contudo, um indivíduo continuamente estressado, sem a devida administração desse estado, pode chegar a um quadro crônico de exaustão, com diversas complicações físicas e emocionais (PERES; HONORIO, 2015, p.17).

Como o estresse é inevitável, estudos abordam técnicas para administrar e minimizar os prejuízos do estresse na saúde e na qualidade de vida. O termo *coping* (traduzido para o português por alguns autores como enfrentamento) é utilizado para denominar essas medidas (FOLKMAN *apud* TAMAYO, 2002, p.40).

O fator tempo é uma variável importante nessa fase da vida do estudante. As múltiplas tarefas que são executadas simultaneamente são terrenos prolíferos para o estresse. A desorganização, a procrastinação e a má administração do tempo são listadas como fatores relevantes para o desenvolvimento de um quadro de estresse (PELLEGRINI; CALAIS; SALGADO, 2012, p.116). Pena (2001, p.19) alerta que o homem contemporâneo que não souber hierarquizar suas prioridades de forma que saiba escolher e renunciar adoecerá de estresse.

O fato é que os estudantes, sejam ingressantes ou concluintes, estão expostos a inúmeras situações estressantes. Tal problemática deflagrou a presente pesquisa que tem como pergunta orientadora: Como ocorre o fenômeno do estresse nos estudantes ingressantes? O estudo visa, portanto, compreender o fenômeno do estresse nos estudantes de graduação, delimitando aos estudantes ingressantes de Secretariado Executivo da Universidade Federal do Ceará (UFC). Quanto aos objetivos específicos, tem-se: 1) identificar a ocorrência de estresse nos estudantes; 2) identificar as causas do estresse nos estudantes; 3) identificar como os estudantes gerenciam o estresse; e 4) relacionar a ocorrência de estresse com a administração do tempo.

Entender como ocorre o estresse e a forma como se lida com ele é relevante uma vez que o estresse é capaz de causar prejuízos à saúde física e emocional do aluno e interferir diretamente no rendimento acadêmico, por vezes, impedindo o prosseguimento ou conclusão do curso.

Este trabalho segue com a fundamentação teórica, capítulo 2, contemplando definições, fases e como surgiram os primeiros estudos a respeito do assunto. A parte teórica também trata de causas e efeitos do estresse, bem como estratégias de gerenciamento. Por último, apresentam-se estudos sobre estresse na vida acadêmica e administração do tempo.

No capítulo 3, estão descritos os procedimentos metodológicos adotados na realização da pesquisa realizada com ingressantes do curso de Secretariado Executivo da UFC. Na sequência, no capítulo 4, são apresentados os dados obtidos e, no capítulo 5 as conclusões do estudo e por fim, as referências utilizadas.

2 CONSIDERAÇÕES TEÓRICAS SOBRE O ESTRESSE

O termo estresse teve início com o estudo do médico austríaco Hans Selye na década de 1920. Com seus estudos experimentais com pacientes dos mais diversos problemas clínicos, observou que muitos sintomas não correspondiam a doença que acreditavam ter, a partir daí desenvolveu a teoria da Síndrome Geral de Adaptação (SGA) ou Síndrome-de-estar-doente. Selye (1956) parte do princípio que estresse é um elemento inerente a todas as doenças que causam transformações químicas e estruturais no corpo, e que, por sua vez, pode ser mensurado (SILVA; ZUIN, 2013, p.546).

Para Chiavenato (2010, p.390) estresse (variação do inglês *stress*, que significa pressão, tensão, exercer peso) é o termo que descreve os sintomas produzidos pelo corpo em resposta a situações de pressão, tensão, e ameaças externas. Para o autor, o estresse possui uma dinâmica própria, que seria as reações fisiológicas do corpo frente a uma ameaça:

o corpo produz substâncias químicas que elevam a pressão sanguínea e desviam o sangue da pele e do aparelho digestivo para os músculos. As gorduras do sangue são liberadas para fornecer um ímpeto de energia e aumentar a coagulação do sangue em caso de algum dano no organismo. Quando essa ameaça diante do indivíduo é prolongada, outras mudanças ocorrem para preparar o organismo para uma longa batalha. O corpo começa a conservar recursos por meio da retenção de água e sais. O ácido gástrico é produzido a mais para aumentar a eficiência da digestão na ausência de sangue – que foi desviado para longe dos órgãos internos. (CHIAVENATO, 2010, p.392)

Essa reação prepara o corpo para um combate físico ou fuga a alguma ameaça externa. A questão é que as demandas mudaram, as exigências são outras, mas o corpo ainda reage da mesma maneira. A preparação física causada no primeiro estágio do estresse pode não ter tanta utilidade para as exigências modernas, contudo, de acordo com Albrecht (1990, p.66) o prolongamento do estresse sem "escape" causa os maiores prejuízos à saúde do indivíduo.

O termo estresse foi introduzido na área da saúde por Selye (1956, p.481), que ao defini-lo como a síndrome de estar-doente dividiu e descreveu suas fases, que são: alarme, resistência e exaustão. Em extensão, Lipp (2000) propôs um modelo quadrifásico, que admite um estado intermediário de quase-exaustão.

1) Alarme: Quando a pessoa identifica a ameaça (física ou psicológica) é basicamente a fase inicial do estresse sofrido pelo corpo. Caracteriza-se pelas manifestações agudas. Trata-se da mobilização que o corpo faz para reagir diante do agente estressor.

2) Resistência: Quando as manifestações agudas desaparecem, o corpo não encontra equilíbrio frente aos primeiros esforços (Fase de Alarme) continua trabalhando preparando o corpo para lutar ou fugir do(s) estressor(es), caso não seja administrado corretamente, o estresse da fase de resistência contribui para o surgimento de inúmeros prejuízos à saúde.

3) Esgotamento ou exaustão: Com o processo contínuo e sem alívio do estresse, o organismo começa a deteriorar-se diante do esforço exigido na fase de resistência. (FILGUEIRAS; HIPPERT, 1999, p. 41). Em estudos mais recentes foi acrescentado o estado de quase-exaustão, que se manifesta quando "a resistência física e emocional começa a se quebrar. Há muita ansiedade nessa fase porque a pessoa experimenta momentos de desconforto com momentos intercalados de lucidez e tomada de decisões" (PRIULI; MORAES; CHIARAVALLLOTI, 2014, p.227).

A ocorrência dos sintomas de qualquer uma das fases pode configurar estresse:

O estresse pode ser encontrado em qualquer das fases, embora suas manifestações sejam diferentes ao longo do tempo. Além disso, não é necessário que as três fases se desenvolvam para haver o registro da síndrome, uma vez que somente o estresse mais grave leva à fase de exaustão e à morte (FILGUEIRAS; HIPPERT, 1999, p.41).

Para Albrecht (1990, p.66), estresse é "uma condição de descontrole de uma função fisiológica normal do corpo humano." Do ponto de vista do estresse ocupacional, Zanelli (2010, p. 47) diz "o estresse é amplamente compreendido como uma necessidade de adaptação ou ajustamento de um organismo frente às pressões que o ambiente impõe". Uma certa quantidade de estresse é necessária, até porque, de acordo com Albrecht (1990, p. 62), "até a felicidade e a alegria causam estresse e poucos de nós estaríamos dispostos a viver sem elas."

Embora o estresse seja encarado de um ponto de vista negativo, existe uma perspectiva positiva a respeito. Eustresse e distresse são termos utilizados para designar o "(...) nível de estresse excessivo ou insuficiente (distresse), daquele que é necessário para o bom desempenho da pessoa (eustresse)." (LIPP *apud* FILGUEIRAS, HIPPERT, 1999, p.42). O eustresse é o estresse da realização, do

triunfo e do contentamento. Até certo ponto, algumas pessoas veem com bons olhos certas experiências e situações de estresse por causa dos sentimentos positivos que se têm diante delas (BORGES; ZILLE, 2007, p.6).

O distresse seria o prolongamento do estado primário do estresse e "ocorre quando esse sentimento de euforia e inquietude permanece durante um tempo excessivo, esgotando a energia física e mental da pessoa" (SILVA; ZUIN, 2013, p.548).

Stephen Robbins (1999, p. 409) define estresse como "uma condição dinâmica na qual o indivíduo é confrontado por uma oportunidade, restrição ou exigência relacionada ao que ele deseja e pela qual o resultado seja percebido como um tanto incerto quanto importante." O estresse laboral, ainda, é "um produto do contexto econômico, em que a grande competitividade do mercado obriga as empresas a exigirem uma maior produtividade de seus empregados" (BORGES; ZILLE, 2007, p.6).

Assim, o estresse é apresentado como uma resposta do corpo às situações externas ou internas, físicas ou emocionais, capazes de exigir do corpo diversas reações na tentativa retornar ao seu equilíbrio. Caso o equilíbrio não seja alcançado em curto prazo, o estresse prolongado poderá tornar os sintomas crônicos, levando a exaustão e a morte (PELLEGRINI; CALAIS; SALGADO, 2012, p.111).

2.1 Causas do estresse

Não se pode definir uma origem para o estresse, tendo em vista que se trata de uma resposta individual às situações que ameaçam a homeostase, ou seja, o equilíbrio fisiológico do corpo. O que pode ser considerado estresse para um, pode não ser para outro, no entanto, existem situações e fatores potenciais de estresse.

"O estresse pode ser provocado por diversos fatores, implicando em manifestações variadas dependendo da capacidade de resposta e da percepção de cada indivíduo sobre os eventos a que está submetido" (BORGES; ZILLE, 2007, p.5).

As condições que tendem a causar o estresse são chamadas de estressores (NEWSTROM, 2008, p.354). "Estressores são entendidos como eventos internos e externos, (...) os estressores internos seriam os pensamentos, emoções, valores, enfim, as atividades cognitivas de interpretação dos eventos ambientais"

(PELLEGRINI; CALAIS; SALGADO, 2012, p.114). Já os estressores externos aqueles que derivam da interação com o ambiente, e podem ser inúmeros, como: conflito de ideias, a imposição da vontade do outro sobre o trabalho de um grupo, a diminuição da autonomia, o acúmulo gradativo de funções, o trabalho realizado até a exaustão, entre outros fatores (SILVA; ZUIN, 2013, p. 549).

Para Newstrom (2008, p. 358-359) existem dois fatores principais que determinam quanto o desempenho pode ser afetado devido ao estresse: 1) limite de tolerância ao estresse e 2) controle percebido. Esses fatores estão ligados tanto aos fatores ambientais (pressão, demanda, tempo) quanto aos fatores intrínsecos a cada pessoa (resiliência, competitividade, paciência). A partir daí vem às variações de desempenho de pessoas expostas às mesmas situações de estresse. Para alguns uma interrupção ou mudança relativamente pequena já se torna um estressor bastante relevante, caracterizando a pessoa com "limite baixo de tolerância ao estresse". Existem outros, com "limite mais alto de tolerância ao estresse", que permanecem tranquilas diante dos mesmos estressores. Aquilo que se configura como estressor, ameaça ou algum tipo de insegurança para um, pode não ser para outro, ou mesmo ser em menor ou maior escala.

Um dos principais presságios do estresse é a ansiedade, uma apreensão deflagrada por algo que o indivíduo considera uma ameaça. Nos tempos primitivos acredita-se que esse mecanismo levava o ser humano a ter medo e fugir de perigos concretos. No entanto, atualmente, com menos perigos concretos, a ansiedade se refere principalmente a estados psicológicos, como adequação social e êxito competitivo (LYRA, NAKAI, MARQUES, 2010, p.14).

Robbins (1998, p.409) afirma que estresse é um "fenômeno adicionante", e que, na sua concepção o estresse soma. Ou seja, um estressor se analisado individualmente pode não apresentar grandes riscos, no entanto, para um indivíduo exposto a outros estressores pode se tornar a "gota-d'água". Por exemplo: "as características do ambiente de trabalho (uma empresa que pressiona mais ou menos por resultados) têm um grau de importância significativo e às vezes até mesmo determinante como fator estressor" (MOTA, TANURE, NETO, 2008, p. 112).

Nesta linha de pensamento, Robbins (1998, p. 411) criou um modelo de fontes potenciais de estresse, dividido em três grandes categorias: fatores ambientais, organizacionais e individuais e suas possíveis consequências, como ilustra a Figura:

Figura 1 – Um Modelo de Estresse



Fonte: Robbins (1998, p. 411).

Fatores ambientais são geradores de estresse tanto para a organização quanto para o empregado. É necessário respeitar o contexto, por exemplo: uma crise política no Iraque pode ser um fator estressante menos relevante do que uma crise política no Brasil. Incerteza causada por crise econômica ou substituição de funcionários por máquinas são exemplos possíveis (ROBBINS, 1998).

Os fatores organizacionais são divididos em: exigências da tarefa, que são os fatores relacionados ao cargo; exigências do papel, referente às expectativas em relação ao que pode fazer com seu tempo hábil; exigências interpessoais, pressões criadas por outros empregados; estrutura organizacional, as regras e hierarquia da organização, por exemplo, podem ser fatores estressantes; liderança organizacional, trata do estilo gerencial adotado pela organização; estágio de vida da organização, especialmente o início e o declínio da organização, são grandes geradores de estresse (ROBBINS, 1998).

Os fatores individuais são agrupados em: problemas familiares, problemas econômicos e personalidade. Pesquisas realizadas nos Estados Unidos

demonstraram que problemas com relacionamentos em geral e família são tidos como “caros” e são fonte de estresse para os indivíduos. Fatores econômicos geram estresse seja por mau gerenciamento, seja pela satisfação de desejos que superam o que ganham. E por fim, o fator personalidade, caracteriza-se como a “natureza de disposição básica da pessoa”. Existem pessoas que possuem uma tendência a acentuar os aspectos negativos do mundo em geral, pessoas mais pré-dispostas ao estresse (ROBBINS, 1998, p. 411).

O estresse é uma consequência das exigências enfrentadas na vida contemporânea, seja por estressores universais, físicos, concretos; seja por fatores individuais, condição emocional, psicológica e produz diversos efeitos.

2.2 Efeitos do Estresse

O estresse não se caracteriza de maneira uniforme para todos os indivíduos: "As fontes de tensão e de estresse são mediadas pelas diferenças próprias a cada indivíduo, ou seja, em uma mesma situação de trabalho, elementos negativos e estressantes não atingem de forma homogênea todas as pessoas" (MOTA; TANURE; CARVALHO NETO, 2008, p.109).

Na Figura 1 são visualizadas as variações de efeito do estresse de acordo com características individuais, que são divididos em fisiológico, psicológico e comportamental. O estresse é capaz de trazer os mais diversos sintomas. Sintomas fisiológicos, entre eles: dores de cabeça, pressão alta, doenças cardíacas. Sintomas psicológicos: diminuição na satisfação com emprego, ansiedade e depressão. Sintomas comportamentais: Produtividade, absenteísmo e rotatividade (ROBBINS, 1998, p. 411).

A permanência em níveis altos de estresse e por períodos prolongados pode criar um quadro crônico de estresse, que são mais complexos de serem tratados, como: doenças gastrointestinais, coronarianas, respiratórias (PERES; HONORIO, 2015, p.17). O efeito do estresse sobre desempenho chega a ser questão administrativa dentro das organizações por gerar inúmeros prejuízos, como: custo com assistência médica, absenteísmo, rotatividade, baixo compromisso organizacional, violência no local de trabalho e baixo desempenho (CHIAVENATO, 2010, p.396).

Os efeitos do estresse, para Lyra, Nakai e Marques (2010),

podem variar desde uma reação de emergência, como fantasia e formação reativa, até somatização, retraimento parcial, ruptura transitória do ego, psicose e suicídio. Quando o estresse se torna crônico, somam-se outros sintomas: aumento do funcionamento da glândula supra-renal (que aumenta o risco de infarto) e redução do funcionamento do timo e de gânglios linfáticos (levando à depressão do sistema imune) (LYRA; NAKAI; MARQUES, 2010, p.14).

Os efeitos do estresse são abrangentes. Estudos estimam que cerca de 50% a 75% de idas a consultas médicas são devidas principalmente ao estresse e, em termos de mortalidade é superior ao fumo (MASCARENHAS *et al*, 2012, p. 817).

Para Marilda Lipp (2000) o estresse pode ser dividido em quatro fases, conforme apresentado no tópico 2.1: alarme, resistência, quase-exaustão e exaustão. A autora descreve 53 sintomas característicos do estresse que variam em intensidade de acordo com a fase em que se encontra. Dentre esses sintomas estão: Problemas com memória (esquecimento), mal-estar generalizado, sem causa, formigamento nas extremidades (pés/mãos), sensação de desgaste físico constante, mudança de apetite, surgimento de problemas dermatológicos (pele), hipertensão arterial, cansaço constante, gastrite prolongada (queimação, azia), sensação de incompetência em todas as áreas, vontade de fugir de tudo, apatia, depressão, pensamento constante no mesmo assunto, irritabilidade sem causa aparente, angústia ou ansiedade diária, hipersensibilidade emotiva, perda de senso de humor . Como a manifestação do estresse não ocorre de maneira uniforme, para uns pode existir predominância de sintomas emocionais e para outros sintomas físicos por exemplo.

O estresse positivo, aquele que é passageiro, é capaz de buscar do corpo energia e concentração atípica para combater o estressor, sintomas comuns do estresse na fase de alarme: insônia, aumento da sudorese, diarreia, aumento súbito de motivação, entusiasmo súbito, vontade súbita de novos projetos. Quando o indivíduo se encontra na fase de alarme, ou seja, quando o estresse se estende por dias são comuns sintomas como: Sensação de desgaste físico, problemas com memória, surgimento de problemas dermatológicos, mal-estar generalizado sem causa, perda da libido. Por fim, quando o estresse é contínuo e sem escape por tempo prolongado percebem-se sintomas crônicos como: perda do senso de humor, disfunções sexuais, úlceras, impossibilidade de trabalhar.

Um estudo feito com 78 profissionais de grandes e médias empresas subordinados a algum tipo de chefia na organização no estado de São Paulo mostrou que profissionais em fase de resistência demonstraram em seu cotidiano no trabalho características como: irritação e nervosismo e, em resposta, assumiram comportamentos de confronto diante da chefia, intensificando o clima de estresse interpessoal (MAZZA, 2010, p.48).

Outra pesquisa realizada por Mota, Tanure e Neto (2008, p. 121) com executivos revelou que a maior parte tem cargas elevadas de estresse e insatisfação devidas, principalmente, aos altos níveis de exigências. Isso os torna mais propensos a sentimentos como: irritabilidade, ansiedade, nervosismo e insatisfação.

Fatores estressores do ambiente tem influência e implicam nos níveis de estresse do indivíduo. O estresse causa os mais diversos efeitos nos níveis fisiológico, psicológico e comportamental, que variam de acordo com as características individuais (ROBBINS, 1998).

2.3 Dicotomia tipo "A" e tipo "B"

Pessoas tem vulnerabilidade diferente diante do estresse, e essa vulnerabilidade costuma estar ligada a perfis denominados "A" e "B". (NEWSTROM, 2008, p.359).

O padrão de comportamento tipo A é um complexo de ação-emoção observado em indivíduos que se mostram agressivamente envolvidos em uma luta crônica e incessante de conseguir cada vez mais em tempo cada vez menor [...] As pessoas do Tipo A enfrentam as mudanças do meio ambiente com tendência de comportamento como impaciência, agressividade e competitividade, com comportamentos específicos como agilidade, tensões musculares, estilo vocal rápido e enfático, além de respostas emocionais como irritação. (MOTA; TANURE; NETO, 2008, p.113).

Pessoas do tipo "A" são agressivas e competitivas estabelecem padrões elevados, assumem demandas excessivas e costumam trabalhar bem sob pressão. A maior parte da pressão percebida é criada por ela mesma através de suas exigências, e por causa da permanência em altos níveis de estresse são mais propensas a ataques cardíacos (NEWSTROM, 2008, p.359).

Pessoas que configuram o tipo "B" são pessoas quem evitam o acúmulo de eventos e responsabilidades num curto espaço de tempo. São mais relaxadas, não

são excessivamente preocupadas com pressões impostas e nem com a opinião dos superiores em relação a elas, e buscam a confiança em si próprios (MOTA; TANURE; CARVALHO NETO, 2008, p.113).

O tipo "A" caracteriza-se por viver com sensação de pressa, de urgência: "pessoas impacientes, apressadas, competitivas, ansiosas, perfeccionistas, cujo ritmo de vida é acelerado, pouco dadas ao relaxamento ou ao descanso; portanto, mais propensos ao estresse" (PAIVA, DUTRA, BARROS, SANTOS, 2013, p.4).

"O comportamento A nem sempre leva a bons resultados. As ações dessas pessoas, muitas vezes precipitadas e sem reflexões sobre qualidade e estratégia, bloqueiam o acesso a excelência, ou seja, produzem mais agitação comportamental do que resultados eficazes." Outro fator relevante é que pessoas do Tipo A são alheias à presença do seu padrão de comportamento. Para esses autores, o Tipo A não se dá conta da própria inquietação, da instabilidade hostil quando está presente, e alguns não percebem nem mesmo a presença do senso exagerado de urgência do tempo (MOTA, TANURE, CARVALHO NETO, 2008, p.113-114).

Em compensação, pessoas do tipo B costumam ser calmas, são mais fáceis de aceitar determinadas situações e trabalham com elas ao invés de competir. Pessoas do tipo B podem ser trabalhadores produtivos e atender aos prazos, mas simplesmente alcançam resultados de forma diferente (NEWSTROM, 2008 p.359). São "indivíduos mais tranquilos, que não se atêm à necessidade de impressionar terceiros, à impaciência ou à urgência; assim, menos propensos ao estresse" (PAIVA *et al* 2013, p.4).

2.4 Administração do estresse

O estresse é necessário na vida das pessoas em geral, no entanto, baixos ou altos níveis de estresse por períodos prolongados causam efeitos negativos para a saúde e vida pessoal. Para ser mantido em níveis capazes de estimular e trazer resultados positivos, é necessário que o estresse seja administrado.

Tanto as pessoas como as organizações estão cada vez mais interessadas em administrar o estresse como forma de prevenção a prejuízos de natureza financeira, social, saúde ou emocional. Estratégias individuais de administração do estresse que se mostraram eficientes foram técnicas de administração do tempo,

exercícios físicos, treinamento de relaxamento e a expansão da rede de suporte social (ROBBINS, 1998, p.414).

De acordo com Newstrom (2008, p. 359) algumas medidas podem ser tomadas para o gerenciamento do estresse, como: evitar ambientes e pessoas que causam estresse, evitar trabalho extra, manter uma dieta saudável e comer regularmente, prática regular de exercícios físicos, dormir tempo suficiente, evitar procrastinação, estabelecer metas razoáveis, organizar-se e procurar equilíbrio físico, emocional e espiritual.

“Dependendo do nível de autopercepção que possui, a pessoa será capaz de identificar, com mais ou menos acuidade, suas reações físicas e emocionais provocadas por uma situação de estresse” (PRIULI, MORAES, CHIARAVALLI, 2014, p.227).

“As ideias de enfrentamento conceituou *coping*, que apesar de apresentar estudos desde a década de 40, só foram intensificados a partir de 60 com pesquisas e publicações, e sua utilização em programas educacionais e sociais na década de 80 em diante” (ARTECHE, BANDEIRA, 2003, p. 23).

Coping vem do inglês que significa: lidar com algo, enfrentar, competir (MICHAELIS, 2009). Em termos técnicos, pode ser traduzido para o português como: enfrentamento (MAZZA, 2010, p. 25). Trata-se de estratégias de enfrentamento flexíveis de acordo com a situação estressante, ou seja, trata-se de administrar a situação de estresse e não controlá-la ou dominá-la.

As estratégias de enfrentamento, “tem o objetivo de mudar ou adaptar o comportamento do indivíduo às situações vivenciadas, de modo a reduzir a ansiedade e restaurar a homeostase, com o menor dano possível à sua qualidade de vida” (MULATO, BUENO, 2011, p.25).

Para Mazza (2010, p.25), *coping* consiste em atitudes conscientes de combate ao estresse, e não uma resposta "natural" como um mecanismo de defesa:

O *Coping* difere-se do mecanismo de defesa por ser uma resposta intencional a situação de estresse, seja física ou emocional. Os mecanismos de defesas são rígidos, ou seja, são os mesmos independente da situação estressora e tem suas origens em experiências do passado e no inconsciente (MAZZA, 2010, p.25).

O conceito atual do *coping* deriva da convergência de duas teorias opostas. A primeira teoria, Psicologia Animal Experimental, trata as estratégias de

enfretamento capazes de restabelecer o equilíbrio emocional diante de situações aversivas vindas do ambiente. A segunda teoria, Psicologia do Ego, entende *coping* como “pensamentos e atos conscientes, cujos objetivos são resolver problemas e diminuir o estresse” (ARTECHE, BANDEIRA, 2003, p.23).

Para Lazarus e Folkman (apud Tamayo, Troccoli, 2002, p.40) existem duas estratégias de *coping*, uma focada no problema outra focada na emoção. “As estratégias de *coping* centradas na emoção tem como objetivo diminuir os sentimentos negativos oriundos do evento estressor. [...] As estratégias de *coping* centradas no problema, por sua vez, objetivam alterar diretamente a causa do problema” (ARTECHE, BANDEIRA, 2003, p.26). Enquanto os estilos de *coping* dependem da personalidade da pessoa, as estratégias referem-se a as ações cognitivas do indivíduo (RAMPELOTTO, ABAID, 2011 p.32). Um estudo realizado por Oliveira *et al* (2008, p.226) trata o *coping* como função executiva, ou seja, faz um *link* entre habilidades cognitivas necessárias aos processos executivos e as estratégias de *coping*.

A estratégia focada na emoção (expressão de sentimentos negativos, como chorar) pode ser eficaz quando o estressor é breve e não pode ser modificado, como a morte de um ente querido, por exemplo. A estratégia focada no problema é ligada a estressores de longo prazo, admite-se uma postura mais ativa diante do(s) estressor (es) com o objetivo de eliminar os estressores ou os seus efeitos (PELLEGRINI, CALAIS, SALGADO, 2012, p.114).

Para Savóia *apud* Rampelotto e Abaid (2011 p.33), as estratégias de *coping* são divididas em oito fatores de acordo:

Fator 1 – Confronto (o indivíduo acredita que tem que enfrentar a situação estressante, sem se afastar das situações de risco); Fator 2 – Afastamento (há um afastamento das possíveis situações estressantes no momento em que ela ocorre); Fator 3 – Autocontrole (há uma crença de que deve, simplesmente, haver um autocontrole para que a situação estressante passe); Fator 4 – Suporte Social (estratégias pelas quais se busca um auxílio externo, como amigos, colegas ou familiares); Fator 5 – Aceitação de Responsabilidade (se pensa que a situação estressante é em decorrência de suas ações e aceita sua existência); Fator 6 – Fuga- Esquiva (há uma evitação de possíveis situações de risco); Fator 7 – Resolução de Problemas (tentativa de usar técnicas para manejar a situação), Fator 8 – Positiva (cujas estratégias procuram avaliar o que tem de positivo na situação que o sujeito está vivenciando naquele momento) (SAVÓIA APUD RAMPELOTTO, ABAID, 2011 P.33).

As estratégias de *coping* dependem do contexto para alcançar os resultados esperados, cada estratégia é mais adequada para um tipo de situação. “O *coping*, por ser um processo de interação entre indivíduo e o ambiente, tem a função de administrar, reduzindo, minimizando ou tolerando a situação estressora, mais que controlá-la ou dominá-la” (RAMPELOTTO, ABAID, 2011, p.31).

Entender a necessidade de administrar o estresse de forma eficiente com abordagens individuais e organizacionais podem minimizar os prejuízos causados pelo estresse para o indivíduo. Empresas que investem em programas de bem-estar além de melhorar a qualidade de vida, combater o estresse dos funcionários, acumularam economias através de prêmios de seguros. Administrar o estresse traz bons resultados para ambas às partes (ROBBINS, 1998, p.415- 416).

A implantação de estratégias de *coping*, seja de aspectos fisiológicos, como prática de esportes, alimentação saudável; seja com sistemas de apoio: suporte social, amigos, familiares, psicoterapia, (LIPP *apud* RAMPELOTTO, ABAID, 2011 p. 32) podem partir de iniciativa individual ou organizacional de acordo com a dimensão dos estressores envolvidos.

2.5 Estresse na vida acadêmica

O ingresso na vida acadêmica pode não ser estável como o esperado. Muitas mudanças ocorrem de forma simultânea podendo gerar situações de estresse, ansiedade e depressão. O afastamento do ambiente familiar, mudança no convívio social, novas as demandas e exigências são fatores potenciais de estresse na vida do estudante universitário (OSSE, COSTA, 2011, p.116).

O estresse na vida acadêmica inicia antes mesmo do ingresso à universidade. Estudo de Pellegrini, Calais e Salgado (2012, p. 113-116) revelou que 61,7% dos jovens pré-vestibulandos encontravam-se estressados.

As exigências na vida acadêmica trazem consigo inúmeros estressores, "além das atividades acadêmicas que acontecem dentro do ambiente universitário, há que se considerar ainda, o envolvimento dos alunos em atividades de pesquisa, na Iniciação Científica ou na realização do seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), reduzindo ainda mais seu tempo livre" (MULATO, BUENO, 2011, p. 17). De acordo com Dias et al (2015, p.2). 60% ou mais de estudantes universitários vivem

com altos níveis de estresse, “o que pode ser atribuído ao ganho de autonomia e independência e ao processo de adaptação ao grupo e ao novo contexto de vida”.

Entre as atividades de pesquisa existem os seminários, que é uma metodologia cada vez mais utilizada pelos professores em razão dos ganhos de aprendizagem que proporcionam: Essas exigências podem ser consideradas estressores focalizados, no entanto, a compreensão do conteúdo pode trazer o sentimento de satisfação e estimular o aluno prosseguir no universo da pesquisa (ALTOE; FRAGALLI; ESPEJO, 2014).

Os trabalhos de conclusão de curso ou trabalho monográfico, exigido por boa parte dos cursos de graduação para a integralização curricular é mais uma fase que gera estresse no estudante. Monografia é um trabalho acadêmico que pode ser de conclusão de curso (TCC) ou graduação interdisciplinar (TGI) e tem como principal característica a abordagem de um tema e a iniciação do estudante na pesquisa. A esse respeito, Cunha, Vogt, Biavatti (2015, p. 59) explica:

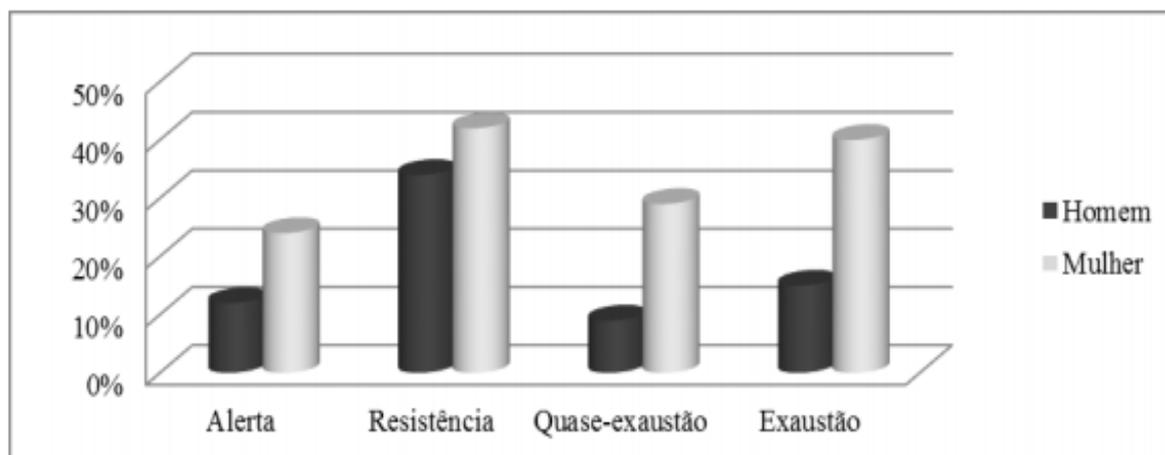
O desenvolvimento de pesquisas e projetos são estratégias em que o aluno assume a sua aprendizagem de forma significativamente ativa, e tem como objetivos: tomar iniciativa na busca de informações; selecionar, organizar, comparar e correlacionar dados e informações (CUNHA, VOGT, BIAVATTI. 2015, p.59).

O aprendizado dos métodos científicos e a necessidade de aplicá-los geram estresse pelo trabalho e tempo dedicado na aprendizagem, mas é considerado importante tanto para a iniciação à pesquisa, quanto para o entendimento crítico das publicações científicas (CUNHA, VOGT, BIAVATTI. 2015, p.64).

Uma pesquisa feita com alunos pós-graduandos em contabilidade verificou os níveis de estresse de acordo com a faixa etária e observou que mulheres estão mais propensas ao estresse em todos os níveis: alerta (vivência da situação estressora, com sintomas fisiológicos com suor excessivo, hipertensão); resistência (o corpo buscar reestabelecer o equilíbrio afetado na fase de alerta, cansaço excessivo, falha de memória, dúvidas pessoais); quase-exaustão (o humor pode variar entre momentos agradáveis e desagradáveis); exaustão (aparecimento de doenças crônicas). A maior incidência do nível quase-exaustão prevaleceu no intervalo de 25 a 30 anos e nenhum acima de 46 anos estava na fase de quase-exaustão ou exaustão (ALTOE; FRAGALLI; ESPEJO, 2014, p.228). Na figura 2 é possível verificar que a incidência de estresse entre os estudantes entrevistados

nessa pesquisa é superior no sexo feminino em relação ao sexo masculino em todas as fases.

Figura 2 - Fases de Estresse - Homem x Mulher



Fonte: ALTOE; FRAGALLI; ESPEJO (2014, p.228).

Os estudantes que são profissionais (trabalham e estudam) estão expostos ainda mais a inúmeros estressores internos e externos, relacionados tanto as demandas laborais quanto às acadêmicas, demandando estratégias de *coping* para manejo do estresse.

Pesquisa feita com estudantes identificou quatro formas de manejo do estresse na vida acadêmica: O enfrentamento com foco no problema, com foco na emoção, o religioso e o suporte social. O enfrentamento com foco no problema trata dos “esforços empreendidos na tentativa de manejar ou solucionar a situação eliciadora do estresse, o que envolve, por exemplo, a busca por informações, decisões centradas no caráter do estressor, planejamento e busca ativa pela resolução de conflitos” (FARO, 2013, p.654). Quanto ao foco na emoção o objetivo é administrar a repercussão emocional do estressor, como: evita-lo, utilizar-se da atenção seletiva. (ARTECHE, BANDEIRA, 2003, p.26).

O enfrentamento com suporte religioso trata do manejo do estresse através de pensamentos e comportamento filiados a crenças em entidades superiores e a própria espiritualidade. O suporte social é “basicamente apreendido como o tipo, quantidade, nível de integração e disponibilidade de relações de apoio e/ou suporte

social percebido pelo indivíduo no momento de confronto com estressores, o que usualmente atenua o impacto do estresse” (FARO, 2013, p.655).

Os alunos usam de variadas estratégias de enfrentamento. A maneira de enfrentamento das demandas da vida universitária está diretamente relacionada a eventos de vida da infância e ao longo da vida. Estudos longitudinais que examinaram as associações entre eventos adversos de vida na infância e saúde mental relataram a existência de relação positiva para a ocorrência de transtornos de humor, ansiedade e tendência à exposição a eventos estressores durante a adolescência e início da vida adulta (OSSE; COSTA, 2011, p.116).

Um estudo realizado com graduandos de enfermagem teve como um de seus objetivos a elaboração de uma cartilha preventiva ao estresse. Dentre as recomendações contidas no estudo aparecem: identificação dos estressores, hábitos saudáveis de vida, lazer, desenvolvimento de talentos pessoais, boa comunicação, aprender a dizer não, exercícios de relaxamento, psicoterapia, apoio social e administração do tempo (MULATO, BUENO, 2011, p.25).

Conta-se com muitas publicações sobre estresse em estudantes universitários, a maior parte deles com estudantes da área de saúde. No campo das Ciências sociais ainda existe muito a ser explorado e pesquisado.

2.6 Administração do tempo

Estudos também mostram que o bem estar psicológico dos estudantes universitários está mais associado à administração do tempo (a percepção de controle), do que a lista de coisas a fazer (necessidades e desejos) propriamente. "O déficit em comportamentos de administração de tempo tem sido considerado uma fonte de estresse e de baixo desempenho acadêmico [...] por se relacionar com sobrecarga, tensão no trabalho e tensão somática" (PELLEGRINI; CALAIS; SALGADO, 2012, p.114).

Desde os primórdios o homem tenta controlar o tempo, seja com calendários, cronômetros ou relógios. Marcar o tempo não é controlá-lo. O tempo é infinito e escasso, irreversível por não poder tê-lo de volta uma vez perdido, e inelástico por não poder ser guardado nem aumentado. Tem sido motivo de estudos pelos capitalistas desde a Administração Clássica com Taylor, depois pela Revolução Tecnológica e até hoje se tenta administrar melhor o tempo. O Mercado

com organizações cada vez mais enxutas, profissionais com acúmulo de papéis e tarefas faz com que o tempo seja algo precioso. Além das demandas inerentes ao trabalho e profissão, existem as demandas pessoais e familiares, que muitas vezes requerem algo que se pensa não ter para dar: tempo. (LIMA; JESUS, 2012, p.122-124).

Na vida do estudante não é diferente, as demandas estudantis, profissionais, familiares e sociais requerem dedicação e conseqüentemente, tempo. Em resumo as teorias e instrumentos relacionados administração do tempo mais aceitas dizem o mesmo: organize e execute conforme a prioridade. (LIMA; JESUS, 2012, p.126).

Para Pena (2001, p.19),

Pensar no tempo é pensar a liberdade, pois tempo é questão de prioridade. A vida exige a eleição de prioridades, e a falta de tempo demonstra a dificuldade de escolher. Escolher é renunciar, por isso, o exercício da liberdade não se faz sem alguma angústia, Quem não sabe renunciar não sabe escolher porque quer tudo, não consegue abrir mão, não consegue hierarquizar suas prioridades. Esquece então dos limites do seu próprio corpo (PENA, 2001, p.19).

Nos tempos antigos as pessoas viviam de acordo com o tempo, as variações, as estações. Trabalhavam mais durante o verão e menos no inverno, porque o tempo percebido através do sol respeitava as limitações e acompanhava a natureza. A percepção mecanicista do tempo, representada pelo relógio mecânico trata as horas do dia e da noite, em qualquer que seja a estação como iguais. Tornou o tempo autônomo da natureza e pôs a responsabilidade dos limites sobre as pessoas. A liberdade encontrada nesse século digital exige a preparação para o exercício da liberdade: Saber priorizar e saber que é necessário renunciar (não se pode ter tudo ao mesmo tempo), sob pena de todos adoecerem de estresse (PENA, 2001, p.19).

Administrar o tempo de forma eficiente está relacionado não somente ao treinamento, organização de metas e listas de atividades a fazer, mas também com fatores como: procrastinação. Esse hábito se manifesta através de condições de desequilíbrio, na má administração das prioridades, que se correlacionam com o medo de falhar diante da tarefa. (PELLEGRINI; CALAIS; SALGADO, 2012, p.114). A procrastinação não é apenas uma questão de organização e treinamento. É uma autopercepção da sua eficácia na condição de enfiamento a elementos

estressores. Deste modo, a gestão do tempo mostra-se necessária em estudantes universitários.

A administração do tempo posta em uma sequência cronológica de gerações pós-modernas pode ser entendida da seguinte forma:

A primeira geração: caracterizou-se pela criação de bilhetes e listas, em um esforço de minimamente sistematizar as muitas demandas feitas sobre o tempo e energia das pessoas. A segunda geração: caracterizou-se pelo uso de calendários e agendas, refletindo a tentativa de marcar eventos e atividades no futuro. A terceira geração: adiciona às gerações anteriores a ideia de prioridade, metas, planejamento diário e elaboração de plano para conquista dessas metas e atividades. A quarta geração: emergente reconhece que o desafio não é gerenciar o tempo, mas a pessoa. As teorias da quarta geração se voltam para a preservação e a melhoria dos relacionamentos para a obtenção dos resultados (LIMA, JESUS, 2012, p.126-127).

No atual contexto socioeconômico o estresse na vida, inclusive a acadêmica, requer equilíbrio e hierarquização de prioridades que variam de indivíduo para indivíduo. Planejamentos e metas não são alcançados se as pessoas não tiverem condições físicas e emocionais de cumpri-las. De acordo com estudos Mascarenhas *et al* (2012 p.816) processos psicológicos relacionados com ansiedade, depressão e estresse afetam o processo estudo-aprendizagem que engloba leitura, concentração, aprendizagem, assimilação, memorização, fazendo necessária atenção para preveni-lo e administrá-lo, tanto de forma individual (aluno) quanto organizacional (Universidade).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho é uma pesquisa qualitativa de cunho descritivo realizada com estudantes ingressantes no curso de Secretariado Executivo da Universidade Federal do Ceará.

Quanto aos objetivos, a pesquisa descritiva pretende descrever as características de determinada população ou fenômeno, ou mesmo estabelecer relações entre as variáveis. Entre as características mais marcantes da pesquisa descritiva está a padronização da coleta de dados (GIL, 2012, p.28).

Foi utilizada a abordagem da pesquisa qualitativa, com o objetivo de entender a realidade que não pode ser quantificada, trabalha com motivos, atitudes, universo de valores (GERHARDT, SILVEIRA, 2009, p.31).

Numa busca qualitativa, preocupamo-nos menos com a generalização e mais com o aprofundamento e abrangência seja de um grupo social, de uma organização, de uma instituição, de uma política ou de uma representação (MINAYO, 2001, p.22).

O universo da pesquisa é “totalidade de elementos distintos que possui certa paridade nas características definidas para determinado estudo” enquanto a amostra é um subconjunto da população, uma parcela convenientemente selecionada do universo a ser pesquisado (GIL, 2012, p. 28). Nesse trabalho o universo pesquisado foi os alunos matriculados no curso de Secretariado Executivo da Universidade Federal do Ceará (UFC) e a amostra definida foi os matriculados como ingressantes no ano de 2016.

Para a coleta de dados foi utilizado o questionário que teve o propósito de identificar a ocorrência de estresse nos sujeitos, as causas do estresse e estratégias utilizadas no gerenciamento estresse. O questionário ainda buscou levantar informações acerca da administração do tempo. O instrumento foi composto, no total, de 43 questões, sendo 33 objetivas e 10 abertas a comentários.

As sete primeiras questões buscaram identificar o perfil dos sujeitos (idade, estado civil, filhos); uma questão, com 53 itens, para identificar os sintomas de estresse (sendo sintomas percebidos por cada um nas últimas 24h, sintomas percebidos no último mês e sintomas percebidos nos últimos três meses), 16 questões para identificar as causas do estresse, 5 questões para saber como os

estudantes gerenciam o estresse, e por fim, 14 questões sobre administração do tempo. O questionário aplicado encontra-se no Apêndice A.

Na parte que buscou identificar a ocorrência de estresse nos estudantes ingressantes foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stresse de Lipp - ISSL (2000). Este instrumento é originalmente brasileiro e é composto por 53 sintomas físicos (34) e psicológicos (19) divididos em três etapas que devem ser assinalados de acordo com a ocorrência sintomas percebidos: nas últimas 24 horas (15 sintomas), no último mês (15 sintomas) e nos últimos 3 meses (23 sintomas). O resultado desse instrumento permite identificar a ocorrência significativa de sintomas de estresse.

Na parte das causas e estratégias de gerenciamento foram elaboradas questões com base no referencial teórico constante no capítulo 2 deste trabalho. Na parte da administração do tempo e sua relação com o estresse foi utilizado como base o questionário de Britton e Tesser (1991 p.407), que é composto por 10 questões sendo 5 de curto e 5 de longo prazo. Esse questionário foi adaptado para o objetivo da pesquisa resultando em 14 questões sobre administração de tempo, a fim de relacioná-lo com a ocorrência do estresse na vida dos estudantes universitários.

Com o instrumento pronto, a coleta de dados foi realizada na sala de aula dos alunos ingressantes, no dia primeiro de julho de 2016. Todos os alunos presentes participaram. Foi um total de 39 alunos. Cada estudante levou em média 8 minutos para responder.

De posse dos dados, as respostas foram organizadas por perguntas. A frequência das respostas foram somadas e organizadas em tabelas para melhor visualização.

Dessa forma, esse trabalho de acordo com seus objetivos classificou os indivíduos de acordo com a sintomatologia apresentada, identificando os estressores mais recorrentes, as técnicas de manejo do estresse mais apresentadas pelos alunos e relacionando a ocorrência ou não ocorrência significativa do estresse com a administração do tempo.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Os sujeitos da pesquisa consistem em 39 estudantes ingressantes, sendo 23 do sexo feminino e 16 do masculino. A idade varia de 17 a 42 anos, sendo 54% até 20 anos, 31% de 21 a 30 anos e 15% de mais de 31 anos. Quanto ao estado civil, dois sujeitos são casados e os demais são solteiros, sendo que 30 moram com os pais. Os sujeitos, em número de 16, também declararam que se consideram financeiramente independentes, enquanto 23 são dependentes. Dos 39 sujeitos, quatro possuem filhos.

4.1 Ocorrência de estresse

O primeiro objetivo desta pesquisa é identificar a ocorrência de estresse na vida dos estudantes investigados. Para isso, foi apresentada uma lista de 53 sintomas de estresse indicados por Lipp (2000) e solicitado que o sujeito marcasse os sintomas que ele sente divididos em três etapas: nas últimas 24 horas; no último mês e nos últimos três meses. Segundo a autora, o indivíduo apresenta estresse quando marca acima de seis sintomas na primeira etapa (últimas 24 horas), ou acima de três sintomas na segunda (último mês) ou acima de oito na terceira (últimos três meses).

Dos 39 sujeitos, 75% marcaram sintomas suficientes para indicar a ocorrência de estresse, segundo Lipp (2000) enquanto 25% dos sujeitos não apresentam quantidade suficiente. A título de organização, os sujeitos que marcaram quantidade de sintomas indicativos de estresse a partir daqui são chamados de **grupo 1** enquanto os demais de **grupo 2**. A tabela 1 apresenta o grupo 1, formado por 29 estudantes (os estudantes foram numerados de 1 a 29), e a quantidade de sintomas marcados em cada etapa, além do total de sintomas.

Tabela 1 – Alunos com sintomas indicativos de estresse (grupo 1).

SUJEITOS	QUANTIDADE DE SINTOMAS PERCEBIDOS			
	24H	ÚLTIMO MÊS	ÚLTIMOS 3 MESES	TOTAL
Estudante 1	4	6	5	15
Estudante 2	4	7	4	15
Estudante 3	8	11	13	32
Estudante 4	3	5	5	13
Estudante 5	3	4	2	9
Estudante 6	7	7	5	19
Estudante 7	6	10	10	26
Estudante 8	3	5	6	14
Estudante 9	4	5	4	13
Estudante 10	3	7	6	16
Estudante 11	2	10	10	22
Estudante 12	5	7	8	20
Estudante 13	6	8	9	23
Estudante 14	3	7	3	13
Estudante 15	7	7	4	18
Estudante 16	4	5	5	14
Estudante 17	5	6	8	19
Estudante 18	7	11	6	24
Estudante 19	8	8	8	24
Estudante 20	7	7	7	21
Estudante 21	3	7	6	16
Estudante 22	8	9	9	26
Estudante 23	5	5	8	18
Estudante 24	7	6	2	15
Estudante 25	6	6	2	14
Estudante 26	5	6	5	16
Estudante 27	4	8	9	21
Estudante 28	7	10	10	27
Estudante 29	6	9	7	22

Fonte: a pesquisa, 2016.

Os sintomas indicados são divididos entre físicos e psicológicos. Os sintomas físicos variam de acordo com a predisposição genética enquanto os psicológicos dependem das características individuais (LIPP, 2000 p. 12). Entre os sintomas físicos mais recorrentes estão: boca seca, tensão muscular, mal-estar sem causa aparente, cansaço constante, mudança de apetite, insônia, taquicardia. Os sintomas emocionais mais frequentes são: angústia, ansiedade, pensamento constante sobre um mesmo assunto, vontade de fugir de tudo, dúvidas quanto a si próprio, hipersensibilidade, irritabilidade excessiva, problemas com memória e entusiasmo súbito.

Outros oito sujeitos também marcaram sintomas de estresse, no entanto, em quantidade inferior ao definido por Lipp (2000 p.14) como indicativo de estresse. Ainda, dois sujeitos não marcaram nenhum dos 53 sintomas apresentados. Este grupo, formado de 10 sujeitos, conforme Lipp (2000 p.14), não apresentam indicativo de estresse. A quantidade de sintomas marcados por esse grupo consta na Tabela 2.

Tabela 2 – Alunos sem sintomas indicativos de estresse (grupo 2)

SUJEITOS	SINTOMAS			
	24 Horas	Último mês	Últimos 3 meses	Total
Estudante 1	1	2	1	4
Estudante 2	3	2	3	8
Estudante 3	4	3	5	12
Estudante 4	4	3	5	12
Estudante 5	0	3	3	6
Estudante 6	0	0	0	0
Estudante 7	0	0	0	0
Estudante 8	0	3	5	8
Estudante 9	6	3	4	13
Estudante 10	0	3	0	3

Fonte: a pesquisa, 2016.

O estresse não pode ser erradicado da vida, mas é possível gerenciá-lo com técnicas de manejo. Alguns comportamentos, atividades e traços de personalidade podem colaborar com o manejo desse estresse. Existem elementos que são

estressores para um sujeito e para outro não, mesmo diante de estressores ambientais como frio, calor, ruídos, existe variação de resistência entre um indivíduo e outro, da mesma forma existe variação de resistência emocional ao estresse (ROBBINS, 1998, p. 410). Ou seja, mesmo diante de estressores em potencial em comum, esses 25% dos entrevistados não apresentaram quadros indicativos de estresse de acordo com ISSL (2000), tanto a resistência interna, quanto formas de manejo adequadas, são fatores contribuintes no combate e prevenção ao estresse.

4.2 Causas do estresse

Para identificar as possíveis causas de estresse, 16 perguntas foram realizadas aos sujeitos. A primeira delas relacionada à atividade profissional. Levantou-se que dos 39 sujeitos, 31 ou trabalham ou estagiam, realizando de 4 a 8 horas diárias e a maioria (21 sujeitos) trabalha cinco dias por semana. Analisados os grupos separadamente (grupo 1 com indicativo de estresse e grupo 2 sem indicativo de estresse), o trabalho mostrou ser um fator importante porque estudantes que não trabalham apresentaram sintomas relevantes de estresse (grupo 1); enquanto 100% das pessoas sem sintomas de estresse relevantes (grupo 2) trabalham. Em outras palavras, o fato de não trabalhar gera estresse.

A má alimentação pode ser uma causa de estresse (NEWSTROM, 2008, p.358). Questionados a esse respeito, observou-se que apesar de os sujeitos fazerem três ou mais refeições por dia, 24 (62%) dos 39 informaram não ter uma dieta saudável. De acordo com Newstrom (2008, p.359), uma alimentação saudável é responsável pela prevenção ao estresse, por isso a qualidade se sobrepõe a quantidade de refeições diárias no que se refere à prevenção ao estresse.

Outro aspecto levantado foi o descanso, em que foi questionada a quantidade de horas de sono diário (NEWSTROM, 2008, p.359), sendo que apenas sete sujeitos informaram dormir cinco ou menos horas por dia, deduzindo não ser esse um gerador efetivo de estresse.

Seguindo com o levantamento, foi questionado se o estudante se sente sobrecarregado com papéis que precisa assumir diariamente seja no trabalho, em casa ou na universidade e 33 (85%) dos 39 sujeitos responderam afirmativamente. Assim, foi identificado o estressor com maior incidência entre os sujeitos: a sobrecarga de papéis (SILVA, ZUIN, 2013, p.549). Analisados separadamente, dos

estudantes do grupo 1, 86% considera a sobrecarga de papéis um estressor presente. De forma semelhante, dos estudantes do grupo 2, 80% também consideram a sobrecarga de papéis um estressor. Os alunos que se sujeitam a situações propícias ao estresse, como o acúmulo de tarefas e responsabilidades com frequência, é recorrente em ambas as amostras; com índice de 89% dos sujeitos do grupo 1, por motivos pessoais e financeiros; contra 60% dos sujeitos do grupo 2.

Outra questão levantou o convívio com pessoas de difícil relacionamento, sendo que 66% dos integrantes do grupo 1 se julgam constantemente expostos a essa situação, enquanto 34% declara que não convivem com pessoas difíceis. De forma semelhante, os sujeitos que se julgam obrigados a realizar atividades contrárias as suas ideias e convicções são no percentual idêntico de 66% enquanto 34% negaram essa situação. O relacionamento com o ambiente e, conseqüentemente com pessoas, é caracterizado como estressores externos, e dentre eles está a imposição da vontade do outro como causa de estresse (SILVA; ZUIN, 2013, p. 549).

Questionados sobre os maiores motivos de preocupação, as atividades acadêmicas foi apontada por 29 do total de sujeitos, a preocupação financeira foi apontada por 21, a preocupação afetiva por nove e preocupação com a família por seis sujeitos. Deste modo, as atividades acadêmicas foram consideradas a maior causa de preocupação entre os sujeitos, tanto entre os do grupo 1 quanto do grupo 2. Dos integrantes do grupo 1, 55% já pensou em abandonar ou trancar o curso, enquanto dos integrantes do grupo 2 o índice de desejo de trancar ou abandonar o curso cai para 10%.

Por fim, foi questionado se as exigências acadêmicas são motivo de estresse e obteve-se resposta positiva de 32 estudantes, justificando pela sobrecarga de papeis (21 estudantes), falta de tempo (8 estudantes) e pressão psicológica (3 estudantes).

A tabela 3 sintetiza as causas identificadas de estresse entre o público pesquisado.

Tabela 3 – Causas de estresse

CAUSAS DE ESTRESSE ENTRE OS ESTUDANTES	QUANTIDADE		
	GRUPO 1	GRUPO 2	TOTAL
Sobrecarga de Papéis	25	4	29
Atividades Acadêmicas	23	6	29
Maus hábitos alimentares	21	3	24
Realização atividades contra suas ideias e convicções	19	6	25
Convivência com pessoas difíceis	19	5	24
Problemas de ordem financeira	17	4	21

Fonte: a pesquisa, 2016.

4.3 Gerenciamento do estresse

Partindo para o terceiro objetivo dessa pesquisa, identificar como os alunos gerenciam o estresse, dos sujeitos classificados como os que possuem sintomas relevantes de estresse (grupo 1), 62% afirmaram realizar ações para relaxar, no entanto, tem sintomas significativos de estresse, ou seja, as formas de gerenciar o estresse diário tem sido ineficiente para esse percentual. Dos sujeitos classificados no grupo 2, 50% informou também possuir um momento para relaxar diariamente.

A tabela 4 apresenta ações visando o manejo do estresse apontados pelos sujeitos.

Tabela 4 – Ações de manejo

AÇÕES GRUPO 1	FREQUÊNCIA	AÇÕES GRUPO 2	FREQUÊNCIA
Dormir	9	Assistir TV	3
Assistir TV	5	Namorar	3
Ouvir Música	2	Ouvir Música	2
Conversar com amigos	2	Dormir	2
Namorar	1	Ir à praia	1
Leitura didática	1	Conversar com amigos	1
Leitura paradidática	2	-	-

Fonte: A pesquisa, 2016.

A tabela 4 mostra que o grupo 1 tem como forma de manejo predominante: dormir enquanto assistir TV e namorar está entre as atividades predominantes do grupo 2. Sobre evitar o estresse como forma de gerenciá-lo, ou seja, evitar situações, ambientes ou pessoas desagradáveis, 83% dos alunos com sintomas disseram evitar com frequência, 10% disse ser inevitável, e 7% disse lidar bem com todo tipo de situação. Entre os alunos sem sintomas relevantes 70% disse evitar com frequência, 20% disse ser inevitável, e 10% disse lidar bem com toda situação. Apesar da maioria dos sujeitos declararem que procuram evitar o estresse; os resultados mostram que não tem sido suficientemente eficiente para a diminuição de sintomas percebidos de estresse.

Os sujeitos não apresentaram técnicas de manejo efetivamente eficientes como prática regular de exercícios físicos, evitar a procrastinação, evitar atividades extra, ter uma alimentação saudável, fazer psicoterapia.

4.4 Estresse e a administração do tempo

Administração do tempo é uma ferramenta importante para administrar o estresse (PELLEGRINI, CALAIS, SALGADO, 2012, p.116). A reclamação por falta de tempo está como segundo maior motivo de estresse na vida dos estudantes. Dos sujeitos do grupo 1, 96,5% diz não ter controle total do seu tempo, e exatamente o mesmo percentual acredita que pode melhorar a administração do seu tempo. No entanto, apenas 10% dos sujeitos do grupo 2 dedicam tempo para planejar suas atividades.

Num dia normal de aula, 55% da amostra declarou passar mais tempo fazendo coisas pessoais do que atividades acadêmicas. Em contrapartida, os que não configuram entre os sujeitos com estresse aparente (grupo 2), 70% diz dedicar mais tempo nas atividades acadêmicas em dias normais de aula. Ou seja, a administração do tempo foi evidenciada. De acordo com Pellegrini, Calais e Salgado (2012, p. 116), estudantes que estruturam melhor o uso do tempo possuem hábitos regulares de estudo, demonstram maior bem-estar psicológico e menos sintomas físicos de estresse.

Da amostra que possui sintomas relevantes de estresse (grupo 1), parcela significativa (42%) quando adia decisões espera que o problema seja resolvido por outra pessoa. O mesmo percentual afirma que costuma chegar atrasado a

compromissos e reuniões. Em comparação, apenas 20% dos indivíduos sem sintomas relevantes de estresse (grupo 2) costumam chegar atrasados em compromissos e apenas 10% dizem esperar que outras pessoas resolvam os problemas ao adiarem decisões.

Em ambas as amostras o índice de sujeitos que declaram que com frequência deixam tarefas inacabadas é igual ou superior a 50%, o que denuncia uma má administração do tempo de grande parcela dos respondentes. Isso reflete no resultado da última pergunta do questionário em que 80% dos sujeitos pertencentes ao grupo 1 declararam que deixaram de fazer algo importante porque esqueceram ou não tiveram tempo. Da mesma forma, 50% dos sujeitos do grupo 2.

A tabela 5 demonstra atitudes dos sujeitos em relação à administração do tempo.

Tabela 5 – Administração do tempo

COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO	Qde Grupo 1	Qde Grupo 2	TOTAL
Acreditam que podem melhorar a administração do seu tempo	28	9	37
Procrastinam atividades mais difíceis	18	3	21
Priorizam atividades acadêmicas	13	7	20
Adiam decisões e esperam que elas se resolvam sozinha ou por outras pessoas	12	1	13
Costumam deixar atividades inacabadas	12	5	17
Chegam atrasados a compromissos	12	2	14
Passam horas no trânsito diariamente	11	4	15
Passam mais de 2 horas em redes sociais	10	7	17
Fazem planejamento diário	3	2	5
Acreditam que possuem controle total do seu tempo	2	2	4

Fonte: A pesquisa, 2016.

Estudos apontam que estudantes que possuem controle do seu tempo demonstram melhor estado psicológico, otimismo e hábitos mais eficientes de estudo (PELLEGRINI, CALAIS, SALGADO, 2012, p.115). No entanto, um percentual muito pequeno da amostra possui comportamento eficiente com relação ao uso do tempo, como planejamento, por exemplo. Em contrapartida, passam horas no trânsito em redes sociais diariamente, evidenciando má administração do tempo útil. Em suma, os comportamentos dos indivíduos vão contra as principais técnicas de administração do tempo que dizem, basicamente, que é necessário organizar e executar de acordo com as prioridades (LIMA, JESUS, 2012 p.126).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou compreender o fenômeno do estresse nos estudantes ingressantes do curso de Secretariado Executivo na UFC, identificando a ocorrência, causas gerenciamento e a relação entre ocorrência de estresse e a administração do tempo.

Identificou-se mediante a aplicação do Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) a ocorrência de estresse em 75% dos alunos ingressantes no curso de Secretariado Executivo da UFC no ano de 2016. A principal causa de estresse encontrada entre os estudantes é a sobrecarga de papéis exercidos, seguida das atividades acadêmicas, maus hábitos alimentares, realização de atividades contra suas ideias e convicções; convivência com pessoas difíceis e preocupações de ordem financeira.

A respeito do gerenciamento do estresse, apesar de os sujeitos declararem realizar ações de manejo diariamente, como dormir, assistir TV, ler, ouvir música, conversar com os amigos e namorar, tais ações possivelmente estão sendo insuficientes porque mesmo com tais ações há o estresse. Uma característica comum entre os sujeitos parece ser o sedentarismo, pois não foram citadas a realização de atividades físicas como manejo do estresse.

Observou-se a necessidade dos alunos melhorarem a administração do seu tempo. Quantidade significativa de alunos declararam procrastinar atividades consideradas mais difíceis, esperar que atividades inacabadas sejam resolvidas sozinhas ou por outras pessoas e chegar atrasado em reuniões. Essas mesmas pessoas costumam estar estressadas e geram um ciclo vicioso, de não concluir as tarefas, tornando-as mais difíceis, procrastinando-as e esperando que outras resolvam, ou se resolva por si mesmas. Conclui-se que a administração do tempo está diretamente ligada a prevenção do estresse.

Fatores intrínsecos a vida acadêmica foram apontados como estressores como, trabalhos, pesquisa científica. Assim como fatores externos foram adicionados a vida do estudante quando ingressou na universidade, como: afastamento do ambiente familiar, mudança no convívio social, adaptação, emprego e organização de horários, fatores esses apontados no referencial teórico.

Estudos já apontaram que estudantes que possuem controle do seu tempo demonstram melhor estado psicológico, otimismo e hábitos mais eficientes de

estudo. No entanto, os estudantes não possuem comportamento eficiente com relação ao uso do tempo. Os comportamentos identificados vão contra as principais técnicas de administração do tempo que dizem, basicamente, que é necessário organizar e executar de acordo com as prioridades.

Conclui-se, portanto, que os estudantes estão sofrendo de estresse pela soma de diversos fatores que são administráveis, que possuem estudos a respeito de prevenção e manejo, como a administração do tempo, atividades físicas e alimentação saudável por exemplo. Porém, não existe o hábito por parte do aluno e não existe uma cultura anti-estresse na universidade, pelo contrário, quanto mais tempo na vida acadêmica maior a tendência de sobrecarga que já no início da vida universitária é apontada como principal estressor.

REFERÊNCIAS

- ALBRETCH, Karl. **O gerente e o estresse**. Rio de Janeiro: Zahar, 1990.
- ALTOÉ, S. M. L.; FRAGALLI, A C; ESPEJO, M M. S. B. A “dor do crescimento”: um estudo sobre o nível de estresse em pós-graduandos de contabilidade. *Revista Gestão Universitária na América Latina: Revista GUAL*, v. 7, p. 213-233, 2014.
- ARTECHE, A. X.; BANDEIRA, D. R. **O impacto do trabalho nas variáveis coping e bem-estar subjetivo em uma amostra de adolescentes**. 2003. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2003.
- BALASSIANO, M.; TAVARES, E.; PIMENTA, R. C. Estresse ocupacional na administração pública brasileira: Quais os fatores impactantes? *Revista de Administração Pública*, v. 45, p.751-774, 2011.
- BORGES, R. S. G.; ZILLE, L. P. A importância das práticas de rh na implementação de mudanças organizacionais e no controle dos níveis de estresse no trabalho: desenvolvendo uma metodologia de avaliação. In: Encontro da Associação Nacional de Pós-graduação e Pesquisa em Administração. **Anais**. Rio de Janeiro: ANPAD, 2007.
- BRITTON, B. K.; TESSER, A. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, v. 83, p. 405-410, 1991.
- CHIAVENATO, I. **Comportamento Organizacional**. Rio de Janeiro: Elsevier Editora Ltda., 2010.
- COSTA, F. J.; SOARES, A. A. C. Uma análise da formação científica em cursos de graduação em administração: a perspectiva dos alunos. **REGE Revista de Gestão**, v.15, p.47-60, 2008.
- CUNHA, L.C; VOGT, M.; BIAVATTI,V. T., Contribuições do trabalho de conclusão de curso e do estágio curricular para a aprendizagem: percepção dos alunos dos cursos de ciências contábeis. **Revista Contabilidade Vista & Revista**, Belo Horizonte, v. 26 n. 1, p. 57-78, jan./abr.2015
- DIAS, J. C. R.; SILVA, W. R.; MAROCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B. Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitárias: Estudo de Validação. **Psychology, Community & Health**, v.4, p.1-13, 2015.
- FARO, A. Um modelo explicativo para o bem-estar subjetivo: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Reflexão & Crítica**, v. 26, p.654, 2013.
- FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.19, p.40-51, 1999.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2012.

LIMA, M. C. F.; JESUS, S. B. Administração do tempo: Um estudo sobre a gestão eficaz do tempo como ferramenta para o aumento da produtividade e *work life balance*. **Revista de Gestão e Secretariado**, v.2, p. 121-144, 2012.

LIPP, M. E. N. **Inventário de Sintomas de stress para adultos de LIPP (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LYRA, C. S.; NAKAI, L. S.; MARQUES, A. P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Fisioterapia e Pesquisa**, Vol.17(1), pp.13-17, 01 March 2010.

MASCARENHAS, S. A. N.; ROAZZI, A.; LEON, G. F.; RIBEIRO, J. L. P. Necessidade da gestão do estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários brasileiros. **Actas do 9 Congresso de Psicologia da Saúde**, 2012.

MAZZA, S. C. M. **Estresse e coping e sua relação com a qualidade de vida do trabalhador**. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010.

MICHAELIS. **Dicionário escolar inglês: inglês-português, português-inglês**. 2. ed. São Paulo: Melhoramentos, 2009.

MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MOTA, C.; TANURE, B. NETO, A. C. Estresse e sofrimento no trabalho dos executivos. **Psicologia em Revista**, v.14, p.107-130, 2008.

MULATO, S. C.; BUENO, S. M. V. **Pesquisa-ação com graduandos do curso de bacharelado e licenciatura em enfermagem na identificação de estresse, cansaço e desconforto físico à promoção de saúde física e mental no cotidiano acadêmico**. 2011. 135f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011.

NEWSTROM, John W. **O Comportamento Humano no Trabalho**. Nova Iorque: McGraw Hill, 2008. 508p.

OSSE, C.M.C; COSTA, I.I. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia**, v 28, p.115-122, 2011.

PAIVA, K. C. M.; DUTRA, M. R. S.; BARROS, V. R. F.; SANTOS, A. O. Estresse Ocupacional e *Burnout* de jovens trabalhadores. *In: Enanpad*, 37, 2013, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: UFRJ, 2013. p 1-16.

PELLEGRINI, C. F. S.; CALAIS, S. L.; SALGADO, M. H. Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 64, p.110-129, 2012.

PENA, R. P. M. Administrar o tempo e evitar o estresse demanda virtude e equilíbrio. **Revista PRETEXTO**, v. 2, p.13-19, 2001.

PERES, R. S.; HONORIO, L. C. **Estresse Ocupacional e o Trabalho do Caixa: em estudo em grandes instituições bancárias localizadas em Belo Horizonte-MG**. 2014. Dissertação (Mestrado em Administração) – Faculdade Novos Horizontes, Belo Horizonte, 2014.

PRIULI, R. M. A.; MORAES, M. S.; CHIARAVALLOTI, R. M. Impacto do estresse na saúde de cortadores de cana. **Revista de Saúde Pública**, v.48, p. 225-231, 2014.

RAMPELOTTO, C. M.; ABAID, J. L. W. Estratégias de coping utilizadas por pilotos de caça. **Barbarói**, v 35, p.30-42, 2011.

ROBBINS, Stephen P. **Comportamento Organizacional**. Rio de Janeiro: LTC,1998.

SEYLE, H. **The stress of life**. New York: McGraw, 1956.

SILVA, C. S.; ZUIN, D. C. O estresse e o profissional de secretariado. *In*: ENASEC, 3., 2013, João Pessoa. **Anais...** João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2013. p. 546-557.

TAMAYO, M.; TRÓCCOLI, B. T. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. **Estudos de Psicologia**, v.7, p. 37- 46, 2002.

ZANELLI, José. C. **Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS INGRESSANTES DO
CURSO DE SECRETARIADO EXECUTIVO (UFC) NO ANO DE 2016.**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
Estudante: Sayane de Souza Sampaio
Prof.^a orientadora: Daniela Giareta Durante
Objetivo da pesquisa: Estresse na vida acadêmica

1. Gênero: () F () M
2. Idade: _____
3. Fase da graduação:
() Ingressante () Concluinte
4. Estado civil:
() Solteiro () Casado () Viúvo () Divorciado () Outro:

5. Você mora com seus pais?
Sim () Não ()
6. Você se considera financeiramente independente?
() Sim () Não
7. Tem filho (s)?
() Sem filho () 1 filho () 2 filhos () 3 ou mais filhos
8. O estresse é capaz de gerar diversos sintomas físicos e emocionais (Lipp, 2000).
Assinale os sintomas percebidos:

Nas últimas 24h

- () Mãos e pés frios
() Boca seca
() Nó ou dor no estômago
() Aumento de sudorese
() Tensão muscular
() Aperto na mandíbula
() Diarreia passageira
() Insônia
() Taquicardia
() Respiração ofegante, entrecortada
() Hipertensão súbita e passageira
() Mudança de apetite (aumento ou diminuição)
() Aumento súbito de motivação
() Entusiasmo súbito
() Vontade súbita de novos projetos

Assinale os sintomas no último mês

- () Problemas com memória (esquecimento)
() Mal-estar generalizado, sem causa
() Formigamento nas extremidades (pés/mãos)
() Sensação de desgaste físico constante
() Mudança de apetite
() Surgimento de problemas dermatológicos (pele)
() Hipertensão artéria
() Cansaço constante
() Gastrite prolongada (queimação, azia)
() Tontura- sensação de está flutuando
() Sensibilidade emotiva excessiva
() Dúvidas quanto a si próprio

- Pensamentos sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido

Sintomas nos últimos três meses

- Diarreias frequentes
- Disfunções sexuais
- Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongados
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia
- Tontura frequente
- Úlcera
- Impossibilidade de trabalhar
- Pesadelos
- Sensação de incompetência em todas as áreas
- Vontade de fugir de tudo
- Apatia, depressão
- Cansaço excessivo
- Pensamento constante no mesmo assunto
- Irritabilidade sem causa aparente
- Angústia ou ansiedade diária
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda de senso de humor

09. Você trabalha/estagia? Quantas horas?

- Não trabalho/estagio.
- Sim, de 4 a 6 horas /dia
- Sim, de 6 a 8 horas / dia
- Mais de 8 horas /dia
- Outros. Explique: _____.

10. Caso a sua resposta anterior tenha sido positiva, marque a opção que corresponde a sua realidade:

- trabalho menos de 5 dias por semana
- trabalho 5 dias por semana
- trabalho 6 dias por semana
- trabalho 7 dias por semana
- Outros

11. Quantas horas você dorme por dia?

- Menos de 5h () 6h em média () 7h em média () 8h em média () 9h ou mais

12. Quantas refeições você faz por dia?

- Menos de 3 refeições por dia () 3 refeições () 4 refeições () 5 ou mais refeições

13. Na maioria dos dias da semana você normalmente faz suas principais refeições:

- Casa () Restaurante () Outros. Cite: _____

14. Você considera ter uma dieta saudável?

- Sim () Não

15. Você gasta quanto tempo em trânsito em média por dia (deslocamento casa/ universidade /trabalho)?

- Até 1h () De 1 a 2h () De 2 a 3h () Mais de 3h

16. Você tem convívio diário com pessoa(s) considerada(s) de difícil relacionamento na Família/trabalho/Universidade?

- Sim () Não

17. Você se sente sobrecarregado(a) com os papéis que precisa assumir diariamente como funcionária, mãe/pai, filho (a), estudante etc?

() Sim () Não

18. Você se vê obrigado a realizar alguma atividade que conflita com suas ideias e convicções?

() Frequentemente () Algumas vezes () Dificilmente () Nunca

19. Atualmente quais os seus maiores motivos de preocupação?

() Família () Atividades acadêmicas () De ordem financeira () De ordem efetiva () Outros

20. Você cursa todas as disciplinas indicadas na grade para o semestre em curso?

() Sim () Não. Por quê? _____

21. Você já trancou o curso ou não cursou todas as disciplinas ofertadas no semestre?

() Não. Sempre cursei todas as disciplinas oferecidas no semestre.

() Sim. Poderia dizer o motivo? _____

22. Em algum momento você pensou em desistir, trancar ou abandonar o curso?

() Sim. Poderia indicar o motivo? _____

() Não.

23. As exigências acadêmicas são motivo de estresse para vc? Explique:

24. Você possui algum momento no seu dia para relaxar?

() Não () Sim. O que você faz?

25. O que você costuma fazer em seus finais de semana:

() Trabalhar () Estudar () Viajar () Ir a festas, barzinhos e afins () outros. Poderia citar?

26. Desde o ingresso à universidade, quais atividades de lazer você costuma ter?

() ler

() assistir filmes/séries, cinemas e afins

() praticar esportes/ atividades físicas

() passeio com amigos/ família

() outros. Poderia citar? _____

27. Com que frequência?

() 2 vezes na semana ou mais

() 1 vez por semana

() 1 vez a cada 15 dias

() 1 vez por mês

() menos de 1 vez por mês

28. Você evita estar em ambientes, situações e com pessoas desagradáveis?

() Sim. Sempre

() Sim. Sempre que posso

() No meu caso é inevitável

() Lido bem com todo tipo de situação

29. Com que frequência você assume responsabilidades extras (trabalho/ família/ universidade)?

() Frequentemente por motivos pessoais/financeiros

() As vezes

() Dificilmente

() Nunca

30. Num dia normal de aula, você passa mais tempo fazendo coisas pessoais do que as atividades acadêmicas?

() Sim () Não

31. Você acredita que pode melhorar a maneira como gerencia seu tempo?

() Sim () Não

32. Você dedica tempo todos os dias para planejamento?

() Sim () Não

33. Você planeja seu dia antes de começá-lo?

Sim Não Às vezes

34. Você tem uma clara ideia do que quer fazer/atingir daqui a 1 semana?

Sim Não

35. Você se sente no controle total do seu tempo?

Sim Não

36. Você considera que a “falta de tempo” é um elemento estressante para você?

Sim Não.

37. Sempre que você tenta adiar certas decisões, espera que o problema seja resolvido automaticamente ou por outras pessoas?

Sim Não

38. Você costuma chegar atrasado a compromissos e reuniões?

Sim Não

39. Quanto tempo você gasta com redes sociais em média por dia?

Até 1 hora De 1 a 2 horas Mais de 2 horas

40. Você costuma fazer várias coisas ao mesmo tempo deixando algumas delas freqüentemente inacabadas?

Sim Não

41. Você tem o hábito de deixar as tarefas mais difíceis para resolver Depois?

Sim Não

42. Você costuma responder ligações e emails dentro do prazo solicitado?

Sim Não

43. Nesses últimos 3 meses você deixou de fazer algo importante porque esqueceu ou não teve tempo?

Sim Não

Agradeço imensamente pela tua colaboração com minha pesquisa. Sayane.