

ESTUDO SOBRE OS FATORES DE STRESS ENTRE ALUNOS DA UNICAMP

ANDRÉ R. FIORAVANTI¹, DAYYAN DE A. SHAYANI¹, RODRIGO C. BORGES¹,
RONEY C. BALIEIRO¹

¹Curso de Graduação – Faculdade de Engenharia Elétrica e Computação/ UNICAMP

RESUMO: Tendo como motivação a observação freqüente de stress entre os alunos da UNICAMP foi realizada uma pesquisa durante o primeiro semestre de 2005 entre cinqüenta estudantes de três cursos de graduação (Engenharia Elétrica, Economia e Medicina), com o intuito de avaliar as possíveis causas desse transtorno. Os resultados confirmaram estudos semelhantes na área realizados nas Universidades Estadual e Federal do Mato Grosso do Sul e desmistificaram algumas análises pré-concebidas com relação ao stress entre os alunos da UNICAMP, como por exemplo, o fato de pessoas com coeficiente de rendimento (CR) maior apresentarem um maior nível de stress.

PALAVRAS CHAVE: Qualidade de vida, estudantes de graduação, stress.

INTRODUÇÃO

Já há certo tempo vem sendo discutida a importância de uma boa qualidade de vida no ambiente acadêmico. De longa data se conhecem os efeitos prejudiciais que o stress pode ocasionar em uma pessoa. No ambiente acadêmico esses efeitos são potencializados devido ao forte ritmo imposto a todos.

Nessa linha, alguns estudos foram realizados pela Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP no

universo de professores e funcionários da universidade. Estudos semelhantes envolvendo alunos de graduação foram feitos em diversas universidades internacionais, onde na vanguarda se destacam os estudos do *Journal of the American School Health Association* e da *State University of New York*, mas apenas recentemente começou-se a investigação sobre a qualidade de vida na população discente universitária brasileira, com destaque de OLIVEIRA (1999) e CERCHIARI (2004)

Tendo isto em mente achou-se válido a realização de um estudo similar envolvendo as três principais áreas de conhecimento da universidade (humanas, exatas e biológicas).

MATERIAL E MÉTODOS

Com o intuito de desenvolver-se uma pesquisa sólida, que pudesse fornecer dados conclusivos acerca dos fatores que levam ao stress entre alunos da UNICAMP foi elaborada uma pesquisa preliminar que foi aplicada a todos os cursos da universidade de forma indistinta. Com os resultados dessa pesquisa prévia foi redigida uma nova enquete, esta com mais questões, que foi aplicada a um curso de cada área principal da UNICAMP.

Este questionário (Apêndice) foi aplicado a uma amostra de cento e cinquenta alunos divididos igualmente entre os cursos de Engenharia Elétrica, Economia e Medicina. O preenchimento deste foi realizado em dias letivos comuns no próprio instituto de interesse.

Dentre as questões que se apresentavam na enquete se incluíam: gênero, moradia, prática de esportes e atividades artísticas, bem como

questões referentes à saúde física e mental dos entrevistados.

Feitas as entrevistas, a análise numérica dos dados foi feita com o auxílio do software MATLAB, onde foi feito um cruzamento das respostas dos entrevistados com o intuito de encontrar padrões que poderiam levar à ocorrência de stress entre os mesmos. Para uma melhor visualização dos resultados foi utilizado o programa MS Excel na criação de gráficos apresentados a posteriori, todos em unidades de porcentagem.

Dividiu-se a análise quantitativa dos resultados em três partes principais:

- Pesquisa focada por curso utilizando a auto-avaliação de stress;
- Pesquisa focada por curso utilizando avaliação sintomática de níveis de stress;
- Pesquisa focada por indivíduo na busca de causas do stress.

A avaliação sintomática de níveis de stress foi realizada com base nas informações recebidas na área de saúde mental da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP. Para isso foi feita uma graduação das respostas de dez questões referentes a patologias ou distúrbios comumente relacionados ao stress, como por exemplo, insônia,

cansaço e ansiedade. Já na auto-avaliação foi analisada apenas a resposta à pergunta objetiva sobre o fato do entrevistado julgar-se estressado ou não.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 150 estudantes entrevistados, 58 (38,67%) eram mulheres e 92 (61,33%) eram homens, na maioria vindos de outras regiões do estado de São Paulo (48,25%), morando em repúblicas de até cinco pessoas (31,58%), que não praticam esportes (42,98%) nem realizam atividade artística (70,18%). Além disto, temos que 101 (67,33%) das pessoas entrevistadas possuem algum tipo de fé religiosa.

Na primeira análise foi verificada a resposta dos entrevistados às duas últimas perguntas do questionário, ou seja, se elas se sentiam estressadas e se já tinham procurado assistência psicológica.

Dos estudantes de Engenharia Elétrica (Figura 1) que se julgam estressados ou moderadamente estressados apenas 16,67% dizem já ter procurado assistência psicológica. Esse número sobe para 20,83% para os estudantes de Economia (Figura 2) e salta para

43,24% entre os estudantes de Medicina (Figura 3). Essa discrepância pode ser explicada pela própria natureza dos cursos analisados, visto que os alunos de Medicina possuem contato maior com os profissionais de ajuda psicológica.

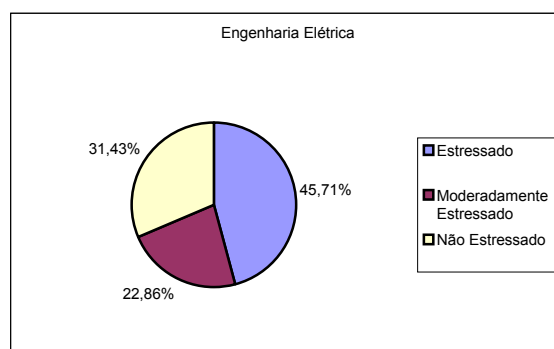


Figura 1. Auto-avaliação sobre stress entre os alunos de Engenharia Elétrica, UNICAMP.

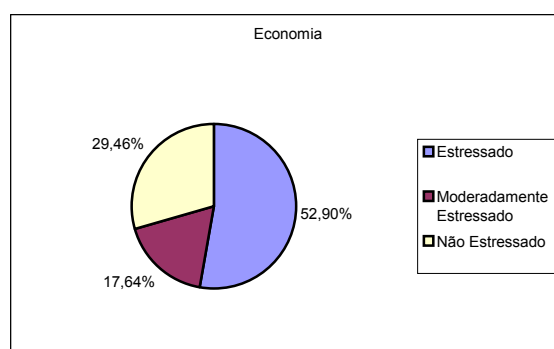


Figura 2. Auto-avaliação sobre stress entre os alunos de Economia, UNICAMP.

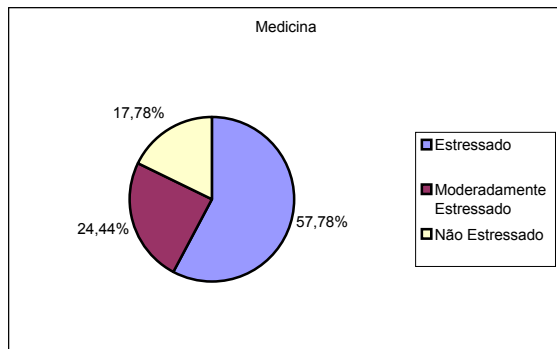


Figura 3. Auto-avaliação sobre stress entre os alunos de Medicina, UNICAMP.

Numa segunda análise foi levada em conta não só a resposta à pergunta objetiva com relação ao fato do entrevistado se julgar estressado, mas também a resposta a várias outras perguntas, constituindo assim uma avaliação sintomática dos níveis de stress. Para essa análise foram definidos quatro níveis de stress: pessoa estressada, moderadamente estressada, fracamente estressada e não estressada

Nessa nova escala tem-se que a procura por assistência psicológica entre os indivíduos considerados estressados elevou-se para os seguintes valores: 20% entre estudantes de Engenharia Elétrica (Figura 4), 28,57% entre estudantes de Economia (Figura 5) e 54,55% entre os de Medicina (Figura 6).

Nota-se uma certa discrepância entre os dados das Figuras 1 a 3 com relação aos das Figuras 4 a 6. Isso mostra que uma auto-avaliação no quesito stress nem sempre condiz com efeitos físicos provocados por ele.

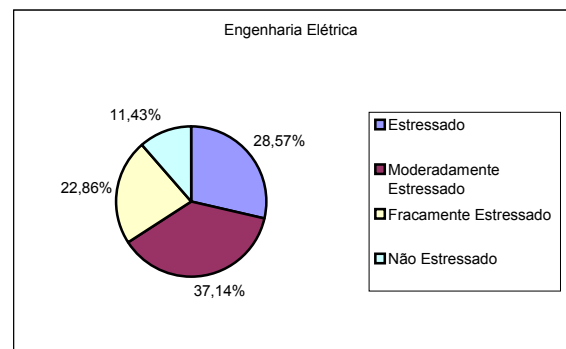


Figura 4. Avaliação sintomática de stress entre os alunos de Engenharia Elétrica, UNICAMP.

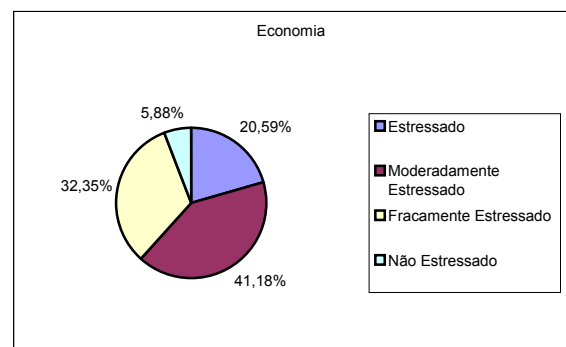


Figura 5. Avaliação sintomática de stress entre os alunos de Economia, UNICAMP.

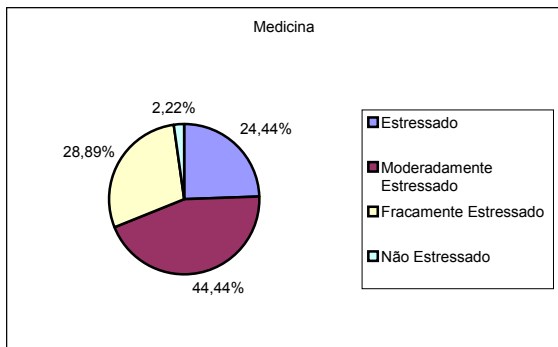


Figura 6. Avaliação sintomática de stress entre os alunos de Medicina, UNICAMP.

Por se considerar que esta segunda análise traça um perfil mais fidedigno esta proposta de estudo ela foi utilizada como ponto de partida da última análise, onde foi traçado um paralelo entre stress e fatores que o amenizam e que o potencializam.

Nesta linha observou-se que o local de origem tem influência forte no nível de stress entre estudantes (Figura 7).

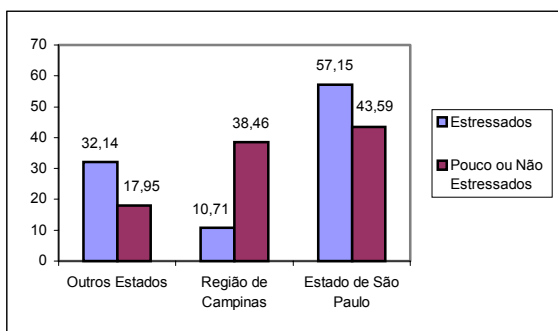


Figura 7. Influência do local de origem no nível de stress.

Como pode ser observado há um aumento significativo na porcentagem de pessoas estressadas oriundas de outros estados em relação aos nativos de Campinas. Isto é conhecido na literatura médica como stress de adaptação.

Outro ponto que tem forte influência no nível de stress é a maneira como moram os estudantes (Figura 8).

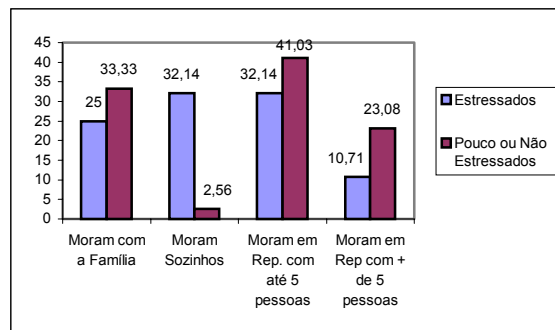


Figura 8. Influência da moradia no nível de stress.

Algo notório é a grande quantidade de pessoas estressadas que moram sozinhas se comparadas com pessoas não estressadas que moram sozinhas. De certa forma a solidão é um agente potencializador do stress. Isto é corroborado pelo fato de haver uma porcentagem maior de pessoas não estressadas (se comparadas à porcentagem de pessoas estressadas) morando em repúblicas, diferença que se acentua mais à medida que o número

de habitantes da república aumenta. Para pessoas que moram com a família não se pode inferir um certo padrão com grande grau de confiança.

Um resultado até certo ponto impressionante mostrou a não correlação entre nível de stress e valor do coeficiente de rendimento (CR) entre os estudantes pesquisados, pois se acreditava numa relação direta e bem acentuada entre eles (Figura 9).

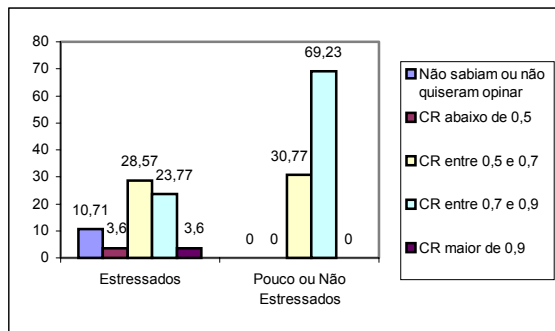


Figura 9. Influência do CR no nível de stress.

Assim como o ocorrido com o valor de CR, também não foi observada uma relação direta do nível de stress com a prática de alguma atividade artística, bem como alguma crença religiosa. A análise referente à quantidade de créditos no semestre se mostrou mascarada, devido ao fato da Medicina realizar medidas diferentes de contagem.

Por fim, observou-se uma tendência das pessoas sedentárias a apresentarem maiores níveis de stress (Figura 10).

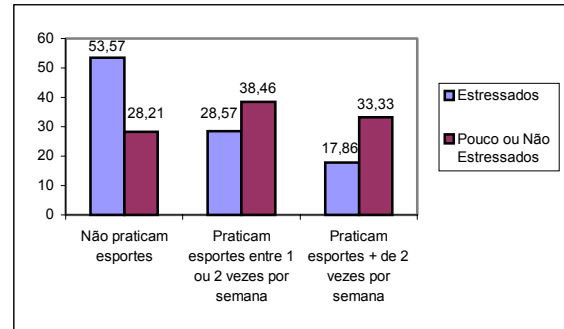


Figura 10. Influência da prática de esportes no nível de stress.

Entre os praticantes de esportes, não se observou discrepância significativa relacionada à frequência semanal desta prática esportiva.

Estes resultados corroboram estudos semelhantes na área realizados nas Universidades Estadual e Federal do Mato Grosso do Sul (CERCHIARI, 2004).

CONCLUSÃO

Com todos estes dados apresentados, pode-se determinar algumas dicas aos estudantes que desejam ter uma vida com maior qualidade no ambiente acadêmico.



- Pratique esportes regularmente, ao menos uma vez por semana.
- Evite morar sozinho e, se for possível, habite com sua família.
- Evite cursar uma universidade muito distante da sua cidade de origem.

Seguindo estas dicas, o estudante terá uma menor chance de vir a ter sintomas de stress, bem como aumentar seu desempenho acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CERCHIARI, E. A. N. **Saúde Mental e Qualidade de Vida em Estudantes Universitários.** 2004. 283f. Dissertação (Doutorado), FCM – UNICAMP, Campinas, 2004.

OLIVEIRA, J. A. C. de. **Qualidade de Vida em Estudantes Universitários de Educação Física.** 1999. 128f. Dissertação (Mestrado) – FCM – UNICAMP, Campinas, 2004.



APÊNDICE

Enquete da Avaliação do Nível de Stress entre os Alunos da UNICAMP.

- Curso: Eng. Elétrica Medicina Economia
Sexo: Feminino Masculino
De onde veio: Reg. Campinas SP Outros estados
Mora com quantas pessoas? Sozinho Família Rep. até 5 Rep. + de 5
Créditos neste semestre: 0-10 10-20 20-30 +30
CR: 0 - 0.5 0.5 - 0.7 0.7 - 0.9 +0.9
Pratica esportes (vezes por semana)? Não 1 ou 2 3 ou mais
Faz alguma atividade artística? Música Artes plásticas Teatro/Dança Outras
Possui uma Fé religiosa? Sim Não
Tem problemas para dormir? Nunca Raramente Algumas vezes Geralmente
(insônia, acordar e não voltar a dormir, pesadelos, etc.)
Tem algum problema entre os abaixo? Nunca Raramente Algumas vezes Geralmente
(boca seca, dor de estômago, diarréia, taquicardia, crise de hipertensão)
Tem alguma mania? Sim Não
(roer unhas, morder lábios, ranger dentes, estalar dedos, etc.)
Está satisfeito com o curso? Sim Não Mais ou menos
Está feliz com a vida em Campinas? Sim Não Mais ou menos
Sente-se cansado? Sim Não Mais ou menos
Sente-se ansioso? Sim Não Mais ou menos
Sente-se preocupado? Sim Não Mais ou menos
Sente-se deprimido? Sim Não Mais ou menos
Sente-se estressado? Sim Não Mais ou menos
Já procurou assistência psicológica? Sim Não