ESTUDO SOBRE O STRESS DOS ALUNOS CALOUROS DA UNICAMP

ANDERSON B. GAMA[1], BRUNO F. P. JUNQUEIRA*[1], EDERSON G. DA SILVA[1], FERNANDO L. ABBADE[1], JOÃO FELIPE B. COSTA[1]

[1]Graduação – Faculdade de Engenharia Mecânica – FEM/UNICAMP

*E-mail do autor correspondente: bjunqueira@gmail.com

RESUMO: Motivado pela crescente presença do stress como fonte de diversos problemas, foi realizado um estudo com 300 calouros da UNICAMP de diferentes cursos, para avaliar a relação entre a procedência e o nível de stress que este estudante pode apresentar, uma vez que grande parte dos alunos desta instituição não é de Campinas. Essa é uma mudança drástica para muitos deles, principalmente para aqueles provenientes de outros estados, e cujo contato em geral com a família hoje se resume a feriados prolongados e férias. Isto foi confirmado com o grande número de estudantes vindos de outras cidades apresentando altos níveis de stress.

PALAVRAS CHAVE: Calouros, stress, qualidade de vida.

STUDY ON THE STRESS OF THE UNICAMP'S FRESHMEN

ABSTRACT: Motivated by the growing presence of stress as a source of various problems, a study was conducted with 300 freshmen at UNICAMP in different courses, to assess the relationship between the origin and level of stress that this student may have, since most of the students of this institution is not from Campinas. This is a drastic change for many, especially for those from other states, and whose contact with the family today comes down to long weekends and holidays. This was confirmed by the large number of students from other cities showing high levels of stress.

INTRODUÇÃO

O stress é um fator importante a ser considerado quando se quer avaliar a qualidade de vida de um indivíduo. Para o calouro de uma universidade, o ambiente acadêmico apresenta vários fatores que podem influenciar para o seu stress, como o ritmo forte imposto pela universidade, a mudança no estilo de vida e muitas vezes uma mudança de cidade.

A UNICAMP é uma universidade que possui alunos de diferentes lugares do Brasil. Alguns são de cidades pequenas próximas à Campinas ou de cidades grandes dentro do estado de São Paulo, enquanto outros são de outros estados, procedentes de cidades pequenas ou metrópoles. A alteração no estilo de vida aliada a uma possível mudança de ambiente e ao distanciamento da família e amigos pode ser um fator desafiante para a maioria dos estudantes.

Essa alteração, de uma cidade pequena para uma grande como Campinas, ou a repentina mudança para uma cidade longe da família e de um estilo de vida precedente, com a perda de certas mordomias presentes unicamente na casa dos pais, com o aparecimento muitas vezes da solidão, pode ser uma das causas do stress.

Já existem trabalhos que avaliam a saúde mental e o stress em estudantes universitários, entre os quais podemos citar CERCHIARI (2004) e FIORAVANTI ET AL (2005). Contudo, o presente trabalho tem como enfoque

estudar a relação da procedência do calouro com o stress que ele pode apresentar.

MATERIAL E MÉTODOS

Para conseguir uma pesquisa que pudesse ser confiável e obter dados sem distorções, um questionário (Apêndice) foi criado, baseado naquele utilizado em FIORAVANTI ET AL (2005), mas alterado por uma psicóloga para garantir que realmente fosse possível avaliar o nível de stress dos calouros.

O questionário foi distribuído para cerca de 300 alunos, durante aulas comuns a vários cursos, onde foram coletados dados dos cursos de Engenharia Elétrica, Estatística, Farmácia, Química, entre outros.

Com os dados recolhidos, foi criado um arquivo em MS Excel para facilitar a organização e foi atribuída uma pontuação para cada resposta, variando de 1 a 5 e um fator de multiplicação para as perguntas mais importantes, escolhidas pelo grupo. O sistema de pontuação está presente junto com o questionário, no Apêndice, onde os valores entre parênteses são os pontos de cada respota e os valores entre colchetes são os fatores de multiplicação. Para a contagem dos pontos, foi criado um programa em MS Excel também.

A análise dos dados foi feita utilizando-se gráficos gerados do programa já citado. Decidiu-se estabelecer 4 níveis de stress, variando de acordo com a pontuação. A pontuação mínima possível era de 71 pontos e a máxima de 287 pontos, e as faixas ficaram assim definidas:

- De 71 a 125: Nível 1;
- De 126 a 179: Nível 2;
- De 180 a 233: Nível 3;
- De 234 a 287: Nível 4;

Foram feitos então 5 gráficos: um com a porcentagem correspondente a cada nível de stress, e 4 relacionando cada nível de stress com a procedência, dividida em São Paulo, Campinas e outros, em sua maioria cidades menores do que Campinas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme apresentado na Figura 1, boa parte dos entrevistados (84,76%) se encontram nos níveis 2 e 3, podendo ser classificados como levemente estressados e moderadamente estressados, respectivamente. Ainda assim, um percentual considerável (9,52%) está no nível 4, ou seja, muito estressados, um dado preocupante que poderia ser levado à reitoria a fim de se encontrar maneiras de se evitar um nível tão alto de stress.

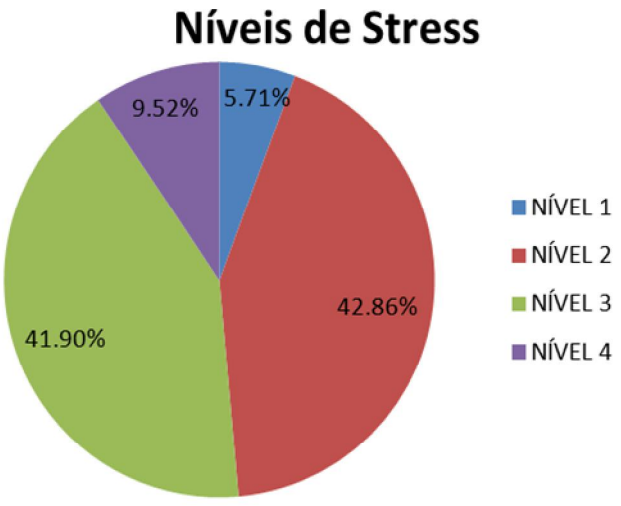

Figura 1. *Distribuição dos entrevistados de acordo com o nível de stress.*

Analisando agora só os alunos no nível 1 (figura 2), que podem ser considerados não

estressados, nota-se que 50% vêm da cidade de São Paulo. Pode-se dizer então que uma parte de quem se muda de uma cidade tão estressante como São Paulo para Barão Geraldo, um bairro residencial que pode ser considerado praticamente fora de Campinas, tem um ganho em sua qualidade de vida.

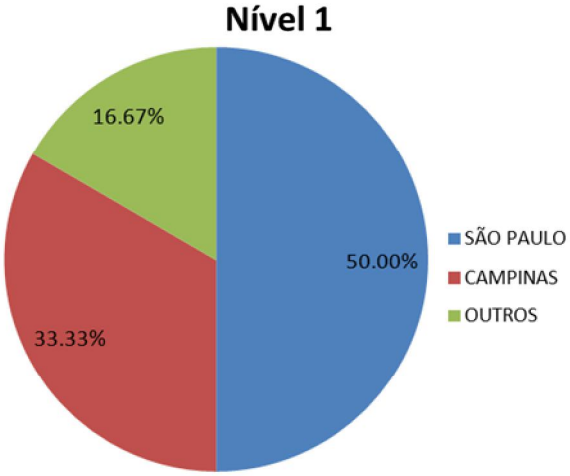

Figura 2. *Distribuição dos alunos com Nível 1 de stress em relação à procedência.*

Indo para o nível 2 (figura 3), onde estão 42,86% dos entrevistados, a participação de São Paulo continua grande, mas a de pessoas vindas de outras cidades é a maioria.

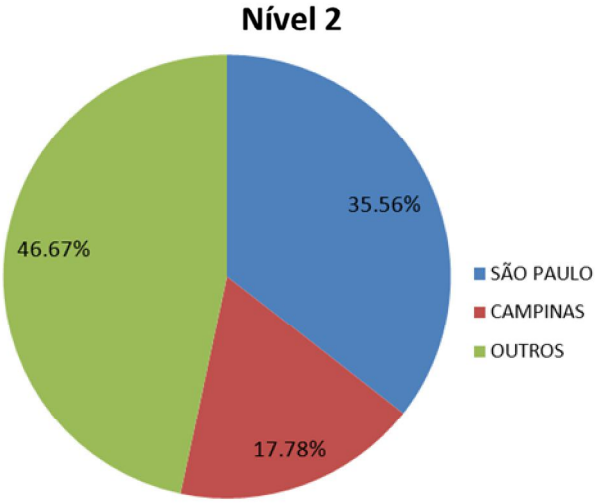

Figura 3. *Distribuição dos alunos com Nível 2 de stress em relação à procedência.*

Com relação ao nível 3 (figura 4), nota-se uma diminuição ainda maior da participação de São Paulo, com a maioria vindo de outras cidades ainda.

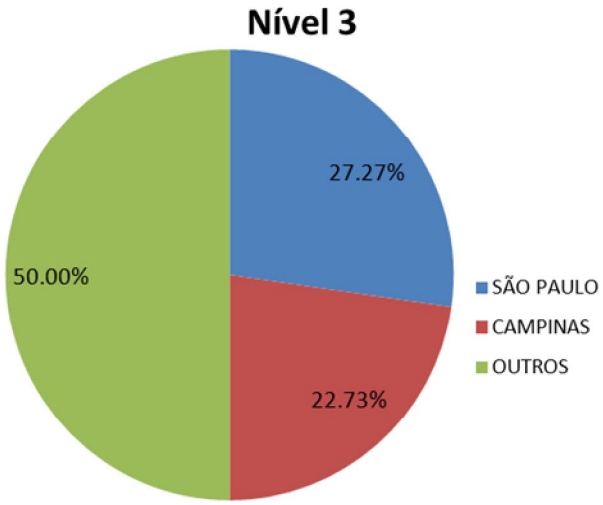

Figura 4. *Distribuição dos alunos com Nível 3 de stress em relação à procedência.*

Já para o nível 4 (figura 5), o percentual de quem é proveniente de Campinas cresceu de novo, enquanto o de São Paulo manteve sua queda.

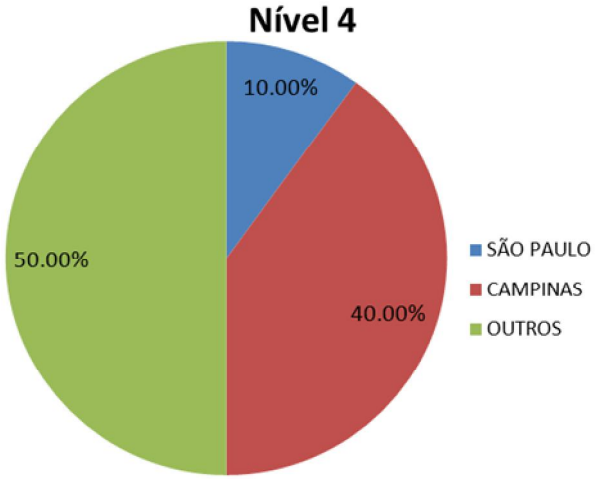

Figura 5. *Distribuição dos alunos com Nível 4 de stress em relação à procedência.*

Um fato interessante que apareceu na análise das figuras 3 a 5 é que a medida que o nível aumenta, a participação de Campinas

também aumenta, o que poderia significar que apesar desses alunos não estarem longe da família ou amigos, eles são praticamente os únicos que utilizam o transporte público e que pegam trânsito todo dia para ir à faculdade. Esta é uma das maiores causas do stress em São Paulo, por exemplo. Esta também pode ser a razão que levou à diminuição do número de alunos vindos de São Paulo com níveis mais altos de stress, uma vez que a maioria mora em Barão Geraldo, um bairro residencial ao lado da UNICAMP, não necessitando de transporte público por exemplo.

Outro fato interessante, mas já esperado, é a alta participação de estudantes vindos de outras cidades entre os maiores níveis de stress. Isto pode ser explicado pela mudança de rotina imposta pela faculdade, que é mais drástica para quem vem de pequenas cidades, afetando-os mais.

Voltando ao primeiro gráfico (figura 1), mais da metade dos entrevistados (52,38%) estão concentrados nos dois níveis mais altos de stress. Isto deveria ser estudado mais a fundo pela reitoria, para que algumas medidas fossem tomadas para diminuir o nível de stress dos calouros. O primeiro ano é o mais difícil para os alunos, com todas as mudanças já descritas neste trabalho. Algumas medidas voltadas ao lazer e a descontração poderiam ser tomadas.

AGRADECIMENTOS

Não podemos deixar de agradecer à psicóloga Vera Cristina de Simões Loiola, que nos auxiliou a corrigir e incluir algumas perguntas no questionário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

FIORAVANTI, A.R.; SHAYANI, D. A.; BORGES, R. C.; BALIEIRO, R. C. , 2005. Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da UNICAMP. Revista Ciências do Ambiente On-Line, vol. 1, n 1, p. 41-48. Disponível em: http://sistemas.ib.unicamp.br/be310/include/getdoc.php?id=69&article=25&mode=pdf
Acesso em: 30 de abril de 2010

APÊNDICE:

Questionário para avaliação do nível de Stress entre Calouros da UNICAMP.

Curso: _____ Ano ingresso: _____

Sexo: ☐ Fem. ☐ Masc.

De onde veio (cidade): _____ estado: ( )

1) Mora com quantas pessoas: ☐ Sozinho (2) ☐ Família (1) ☐ Rep. Até 5 (3) ☐ Rep. + que 5 (4) [x2]
2) Créditos este semestre: ☐ 0 – 10 (1) ☐ 10 – 20 (2) ☐ 20 – 30 (3) ☐ + 30 (4) [x3]
3) Pratica esportes (vezes por semana): ☐ não (3) ☐ 1 – 3 (2) ☐ + 3 (1) [x2]
4) Pratica alguma fé religiosa: ☐ Sim (1) ☐ Não (1) [x1]
5) Tem insônia? ☐ Nunca (1) ☐ Raramente (2) ☐ Algumas Vezes (3) ☐ Geralmente (4) [x4]
6) Sono agitado (Pesadelos)? ☐ Nunca (1) ☐ Raramente(1) ☐ Algumas Vezes (1) ☐ Geralmente(1) [x3]
7) Sono picado? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x3]
8) Apresenta boca seca? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x2]
9) Dores de estômago? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(1) ☐ Algumas Vezes (1) ☐ Geralmente(1) [x3]
10) Dores de cabeça? ☐ Nunca (1) ☐ Raramente(1) ☐ Algumas Vezes(1) ☐ Geralmente(1) [x3]
11) Suores nas mãos? ☐ Nunca (1) ☐ Raramente(1) ☐ Algumas Vezes(1) ☐ Geralmente(1) [x3]
12) Diarréia? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x2]
13) Taquicardia? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x3]
14) Digestão alterada? ☐ Nunca (1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x3]
15) Sensação de branco nas provas? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes (3) ☐ Geralmente(4) [x3]
16) Irritabilidade aumentada? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x3]
17) Emotividade exagerada? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x3]
18) Sensação de confusão de idéias? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x2]
19) Fuma? ☐ Não(1) ☐ Sim(5) Quantos(/dia)?_____ [x3]
20) Bebe para relaxar? ☐ Não(1) Sim ☐ Sempre(3) ☐ Algumas vezes(2) ☐ Raramente(1) [x4]
21) Fez amigos dentro da faculdade? ☐ Sim(1) ☐ Não(2) [x1]
22) Fez amigos fora da faculdade? ☐ Sim(1) ☐ Não(2) [x1]
23) Costuma sair pra diversão? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x2]
24) Sente sonolência? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x3]
25) Sente o corpo cansado? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x3]
26) Sente-se ansioso? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x3]
27) Sente-se preocupado? ☐ Nunca(1) ☐ Raramente(2) ☐ Algumas Vezes(3) ☐ Geralmente(4) [x4]
28) Já procurou ajuda profissional? ☐ Sim(5) ☐ Não(1) [x5]