



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS VII – GOVERNADOR ANTÔNIO MARIZ  
CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS APLICADAS  
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

**LEANDRO DOS SANTOS MOREIRA**

**ESTRESSE E DESEMPENHO ACADÊMICO: UMA VISÃO DE GESTÃO SOBRE  
UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DO SERTÃO PARAIBANO**

**PATOS – PB  
2019**

LEANDRO DOS SANTOS MOREIRA

**ESTRESSE E DESEMPENHO ACADÊMICO: UMA VISÃO DE GESTÃO SOBRE  
UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DO SERTÃO PARAIBANO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Administração da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título Bacharel em Administração.

**Área de concentração:** Gestão de Pessoas.

**Orientador:** Prof. Dr. Layrthton Carlos de Oliveira Santos.

**Coorientador:** Prof. Me. Igor Martins.

**PATOS – PB  
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M835e Moreira, Leandro dos Santos.  
Estresse e desempenho acadêmico [manuscrito] : uma visão de gestão sobre universitários de uma instituição do Sertão Paraibano / Leandro dos Santos Moreira. - 2019.  
25 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Exatas e Sociais Aplicadas, 2019.  
"Orientação : Prof. Dr. Layrtthon Carlos de Oliveira Santos , Coordenação do Curso de Administração - CCEA."  
"Coorientação: Prof. Me. Igor Martins , Coordenação do Curso de Administração - CCEA."  
1. Estresse. 2. Fatores indutores. 3. Desempenho acadêmico. I. Título

21. ed. CDD 658

LEANDRO DOS SANTOS MOREIRA

**ESTRESSE E DESEMPENHO ACADÊMICO: UMA VISÃO DE GESTÃO SOBRE  
UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DO SERTÃO PARAIBANO**

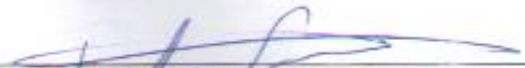
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Administração da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título Bacharel em Administração.


Área de concentração: Gestão de Pessoas.

Aprovado em: 30/06/2019.

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof. Dr. Layrthton Carlos de Oliveira Santos (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Esp. Mateus Lima Vieira  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Cidival Meraís de Sousa  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Comparação entre Estresse Percebido e Desempenho (CRE).....	18
Tabela 2 - Comparação entre Estresse Percebido entre Períodos.....	18

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	7
<b>2.1. Percepção do stress e evolução histórica</b> .....	8
<b>2.2. Conceito e origem da palavra <i>stress</i></b> .....	10
<b>2.3. Fatores de estresse acadêmico</b> .....	11
<b>2.4. Estresse e saúde, relação com o desempenho dos alunos</b> .....	13
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	15
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	17
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	19
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	21
<b>APÊNDICE A - INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS.</b> .....	24

## ESTRESSE E DESEMPENHO ACADÊMICO: UMA VISÃO DE GESTÃO SOBRE UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DO SERTÃO PARAIBANO

Leandro dos Santos Moreira <sup>1</sup>

### RESUMO

No cotidiano as relações psicossociais em diferentes contextos podem constituir fatores que levam ao estresse. O objetivo desta pesquisa é analisar a relação entre estresse e desempenho acadêmico em alunos de uma instituição pública do ensino superior do sertão Paraibano, onde a compreensão do estresse pode ser utilizado para melhoria do desempenho na gestão dos recursos humanos. Para tal, utilizou-se uma abordagem descritiva de caráter quantitativo. Na coleta de dados, aplicou-se um questionário pautado na versão em português da escala *Perceived Stress Scale* – PSS. Participaram do estudo 55 universitários, dos quais 32 eram do 3º período e 23 do 9º período, do curso de Administração. No geral, os participantes tiveram idades entre 17 e 52 anos ( $M = 24,5$ ;  $DP = 6,70$ ), sendo a maioria do sexo feminino (65,5%), solteira (61,8%), católica (69,1%), que trabalha (67,3%), que não possui filhos (81,8%) e precisa-se deslocar de sua cidade natal para a cidade onde estuda (52,7%). Os resultados apresentaram correlações entre estresse percebido e desempenho, avaliado pelo coeficiente de rendimento escolar, CRE ( $r = -0,17$ ;  $p = 0,210$ ), indicando que quanto maior desempenho dos estudantes, menor a tendência ao estresse. Indicando maior estresse para os estudantes com menor CRE ( $M = 3,33$ ;  $DP = 0,54$ ) em relação aos de maior desempenho ( $M = 3,28$ ;  $DP = 0,50$ ). De igual modo, percebeu-se um maior estresse para os estudantes 9º período ( $M = 3,44$ ;  $DP = 0,47$ ) em relação aos do 3º período ( $M = 3,20$ ;  $DP = 0,53$ ). Contudo, tais diferenças não obtiveram significância estatística, devido certamente ao tamanho da amostra. Porém, confia-se que a pesquisa contribua no entendimento das variáveis.

**Palavras-chave:** Estresse. Fatores indutores. Desempenho acadêmico.

### ABSTRACT

In everyday life, psychosocial relationships in different contexts may constitute factors that lead to stress. The objective of this research is to analyze the relationship between stress and academic performance in students of a public higher education institution in the Sertão Paraibano, where the understanding of stress can be used to improve performance in human resources management. For this, a descriptive approach of quantitative character was used. In the data collection, a questionnaire based on the Portuguese version of the Perceived Stress Scale - PSS. Fifty-five university students took part in the study, which 32 were from the 3rd period and 23 from the 9th period. Overall, the participants were between 17 to 52 years old ( $M = 24.5$ ;  $SD = 6.70$ ), the majority being female (65.5%), single (61.8%), Catholic (69, 1%), who works (67.3%), who do not have children (81.8%) and need to move from their hometown to the city where they study (52.7%). The results showed correlations between perceived stress and performance, evaluated by the coefficient of school performance, CRE ( $r$

---

<sup>1</sup>Leandro dos Santos Moreira: Discente do curso de Administração de Empresas da Universidade Estadual da Paraíba – Campus VII. E-mail: [leandro\\_s\\_f.moreira@hotmail.com](mailto:leandro_s_f.moreira@hotmail.com)

= -0.17,  $p = 0.210$ ), indicating that the higher the students' performance, the lower the tendency to stress. Indicating higher stress for students with lower CRE ( $M = 3.33$ ,  $SD = 0.54$ ) in relation than those with higher performance ( $M = 3.28$ ,  $SD = 0.50$ ). Likewise, higher stress was observed for the 9th period ( $M = 3.44$ ,  $SD = 0.47$ ) compared to the 3rd period ( $M = 3.20$ ,  $SD = 0.53$ ). However, these differences did not reach statistical significance, due to the sample size. However, it is hoped that the research contributes to the understanding of the variables.

**Keywords:** Stress. Inducing factors. Performance academic.

## 1. INTRODUÇÃO

No contemporâneo, vivemos em um mundo altamente competitivo, no qual se voltam as atenções para metas, objetivos e resultados dia após dia, evidentemente o esforço está atrelado dedicação por parte dos indivíduos que almejam alcançar maiores *status* em seus ofícios na vida. A competição é uma via altamente transformadora, os maiores feitos por seres humanos no mundo são um resultado deste fenômeno. Naturalmente a competição força a extrair excelência dos seres, é um resultado de grandes ápices, todavia, para toda ação há uma reação, e os efeitos dessas reações são refletidos no corpo humano das milhares situações possíveis, que por sua vez acabam se encontrando no estresse.

O estresse é uma reação do organismo, uma pessoa confrontada em uma situação que exija uma adaptação, seja ela decorrente do medo, irritação, excitação, confusão ou até mesmo felicidade (LIPP, 1996). Todavia, elementos que são influenciadores o bastante. De acordo com Andrews (2003), tanto o pouco estresse quanto o estresse em excesso podem fazer uma pessoa improdutiva, pois ele é a resposta do corpo a alguma mudança, boa ou ruim, excitante ou trágica. São elementos que podem comprometer diretamente no desempenho das funções realizadas, como também podem causar dano na saúde humana.

São inúmeras situações e condições que induzem os indivíduos ao estresse, ele está presente no cotidiano de cada indivíduo. Savóia (1999) aponta que mudanças de ambientes e hábitos pessoais, atividades religiosas, problemas pessoais, problemas de saúde, acidentes, dificuldades sexuais e aposentadorias, são considerados fatores estressantes para o ser humano.

Há diversas ocasiões que o estresse pode surgir, dentre eles, estas situações também se fazem presentes nas universidades públicas e privadas. Nas últimas décadas com a ampliação e investimentos públicos e privados nas instituições de ensino superior que “Cada vez mais, em um mundo onde o conhecimento se sobrepõe aos recursos naturais como fator de



desenvolvimento humano, cresce a importância da escolarização, e em particular, da educação superior.” (BRASIL, 2012).

Nesse sentido o sucesso acadêmico vem se tornando um assunto bem relevante, de maneira que muitos alunos passam a ter em mente a carreira de magistério como profissão ou até mesmo possuir um currículo notório como diferencial competitivo para o mercado. O desempenho dos alunos no meio acadêmico tem sido afetado por diversas situações de estresse, que atinge o estado de saúde, e consecutivamente o desempenho de suas funções, como, assiduidade em sala de aula, falhas na memória, incapacidade de aprendizado, mal humor, entre outros. O que se torna um problema.

Diante disso, surge como problema de pesquisa: Qual a percepção dos alunos de Administração da Universidade Estadual da Paraíba, quanto ao nível de estresse diário e como o estresse tem afetado o seu desempenho.

Com base neste questionamento, este trabalho busca observar o encontro dos estudos sobre estresse dentro da vida universitária. E traga uma perspectiva na qual possa formar estudantes mais conscientes em relação ao estresse, tanto quanto na conscientização da administração do mesmo em suas vidas.

A pesquisa tem como objetivo principal analisar como o estresse tem afetado o rendimento, no ambiente estudado.

E como objetivos específicos: mostrar um breve histórico do estresse, bem como sua definição; apontar os fatores indutores do estresse no ambiente acadêmico; e fazer um comparativo do desempenho dos alunos do terceiro e do penúltimo período, sendo estes 3 e 9<sup>a</sup> período noturno do curso de Administração do Campus VII - UEPB. O presente trabalho busca contribuir para a temática, observando a influência do estresse no rendimento dos discentes, analisando o nível de estresse dos alunos recém-chegados com os que já estão próximos da conclusão, fazendo a correlação entre o estresse percebido e o CRE. Realizando assim um comparativo entre eles com o intuito de analisar o comprometimento do rendimento acadêmico causado pelo estresse. E contribuir para discussão e percepção do espectro do estresse sobre os seres humanos, onde possam buscar estratégias de enfrentamento.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

O referencial teórico está dividido em quatro subtópicos, que apresentarão autores chave da temática sobre estresse como o Húngaro Hans Selye, que foi o mais importante pesquisador sobre *stress*. A autora Brasileira Marilda Lipp que é grande referência na área, entre outros que contribuíram para este campo de estudo. Os tópicos traçaram uma linha de

raciocínio, partindo da origem e percepção do *stress*, a formulação do seu conceito, fatores que causam o estresse e as consequências refletidas na vida do ser humano diante de um contexto acadêmico.

## 2.1. Percepção do stress e evolução histórica

Alguns pensamentos que deram forma ao estresse foram evoluindo a mais de dois milênios, alguns filósofos da Grécia antiga como Heráclito e Empédocles em perspectivas distintas sugeriram que haviam forças reagindo umas com as outras, as condições de sofrer mudanças era intrínseca a todas as coisas, uma condição necessária para a existência. Mais tarde Hipócrates comparou a saúde a um equilíbrio harmonioso e a doença a uma desarmonia sistemática desses elementos. Hipócrates sugeriu que as forças perturbadoras que produziam a desarmonia da doença derivavam de causas naturais, tão quanto a sua adaptação. Ainda na Grécia antiga, Epicuro, sugeriu que o estado de felicidade era causado pela ausência de dor física e a mente poderia influenciar no desencadeamento de funções naturais do ser. A partir dos anos da renascença, Thomas Sydenham expandiu o conceito hipocrático de doença, como uma sistemática desarmonia provocada por forças perturbadoras, quando sugeriu que uma resposta adaptativa individual a estas forças poderia provocar alterações patológicas (SANTOS; CASTRO, 1998).

Em 1932, "o fisiologista americano Walter Cannon (1871 – 1945), foi o primeiro a usar o termo Homeostase, em seu livro *A Sabedoria do Corpo*. Cannon explicava que o organismo possui-a um sistema defensivo que se regulava, gerando um equilíbrio" (VALLE, 2011, p.45). Na década de trinta, o endocrinologista Húngaro Hans Selye (1936) tomou emprestado da física o termo *Stress*, utilizando-o para denominar as ações mútuas de forças, que têm lugar através de qualquer parte do nosso organismo.

Hans Selye foi o primeiro a pesquisar o *stress* e suas reações seriamente frente a seres vivos, os conceitos advindos do passado foram surgindo por ilustrações e características perceptivas visuais, à medida que o ser humano se percebia sendo afetado por algo. A partir das primeiras pesquisas realizadas em laboratório com ratos por Selye (1936), observou que os organismos dos ratos reagiam a estímulos apresentados no timo, suprarrenais e na área gastrointestinal, sugerindo também reações de defesa e adaptação frente ao estressor, nesse mesmo período publicou em 1936 o seu primeiro artigo na revista *Nature* "Síndrome de *stress*" onde procurou demonstrar que o estresse poderia ser estudado independentemente de todas as alterações específicas.

Mais adiante, Selye (1956) descreveu como Síndrome Geral de Adaptação (SAG) ou estresse biológico, um modelo para representar o estresse e o classificou em três fases, a primeira sendo: Fase de alarme; A segunda: Fase de resistência; A terceira e última: Fase de exaustão.

Na primeira fase, o indivíduo se confronta com o estressor, havendo um desequilíbrio interno, mas o organismo age naturalmente buscando restabelecer a homeostase. O organismo libera adrenalina, este hormônio secretado pelas glândulas suprarrenais, em momentos de estresse é responsável por preparar o organismo para a realização de grandes esforços físicos, estimula o coração, eleva a tensão arterial, relaxa certos músculos e contrai outros, quando o agente estressor tem uma curta duração, a adrenalina que outrora lançada é eliminada e restaura-se a homeostase, ocasionando a saída desta fase de alerta sem implicações ao bem estar. Porém, se o agente estressor permanecer, o organismo seguirá a deliberar adrenalina como mecanismo de defesa do corpo (SELYE, 1956).

Na segunda fase, o organismo tem que agir rápido, despeja adrenalina em abundância na corrente sanguínea, lançada através das suprarrenais como defesa automática do corpo, demandando muita energia para restabelecer o equilíbrio. Assim o organismo pode se adaptar ao problema e eliminá-lo. Novamente quando o agente estressor vai embora, a adrenalina é eliminada e a homeostase é restaurada. Porém, se os agentes causadores do estresse persistirem, o quadro seguirá para a terceira fase (SELYE, 1956).

Na terceira fase, o organismo enfraquece, surge um esgotamento da energia, a resistência física e emocional começa a falhar, a capacidade de resistência se torna muito baixa onde pode haver diversos comprometimentos físicos em forma de doença, e por último, podendo a morte ocorrer como o fim deste processo. (SELYE, 1956).

Em 2000, a psicóloga Marilda E. Novaes Lipp (2000 – 2001) ampliou o termo, e propôs um modelo quadrifásico.

A pesquisadora descreve sua pesquisa no seu site oficial:

Após 15 anos de pesquisas identifiquei recentemente a existência de uma outra fase do *stress*, designada de “fase de quase-exaustão”, situada entre a “fase da resistência” e a “fase da exaustão”. Deste modo, propus um modelo quadrifásico para o *stress*, expandindo assim o modelo trifásico desenvolvido por Hans Selye, em 1936. [...] Nesta fase, o processo de adoecimento se inicia e os órgãos que possuem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deterioração. Não havendo alívio para o *stress* através da remoção dos estressores ou através do uso de estratégias de enfrentamento, o *stress* atinge a sua fase final, a “fase da exaustão”, quando doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras e psoríase, dentre outros. A depressão passa a fazer parte do quadro de sintomas do *stress* na “fase de quase-exaustão” e se prolonga na “fase de exaustão” (LIPP, [2001]).

Assim como os sintomas físicos, também, os emocionais. Na área emocional, o *stress* pode produzir desde apatia, depressão, sensação de desalento, hipersensibilidade emotiva, irritabilidade e ansiedade, além de ter o potencial de desencadear surtos psicóticos e crises neuróticas em pessoas predispostas, já na área física dentre as doenças psicofisiológicas, pode ocasionar como fator desencadeador hipertensão arterial essencial, úlceras gastro duodenais, refluxo, entre outros.

Dentre todo o percurso desde os primórdios até os dias atuais, o *stress* é percebido de alguma forma pelo homem, os estudos realizados nas ciências da saúde conseguiram de fato expor cientificamente que alterações psicossociais resultam diretamente em alterações físicas e emocionais, atingindo o ser humano em diversos ambientes. Muitos dos estudos existentes sobre essa temática se direcionam em pesquisar como o estresse atua nos indivíduos em seus respectivos ambientes.

## **2.2. Conceito e origem da palavra *stress***

Ao longo do tempo surgiram diversos entendimentos para a palavra *stress* e a origem de seu significado não se sabe ao certo onde surgiu, também é bem antiga em outras línguas, no Inglês medieval e Latim. Em outras abordagens supõe-se que surgiu no século XVII. Apesar da dificuldade histórica em relatar com precisão o início, conceito e localização do seu surgimento, foram destacados alguns conceitos para termos uma melhor idéia da palavra e seus significados.

Alguns fatos apontam para o surgimento do seu conceito na analogia sobre a física. Segundo Cooper, Cooper e Eaker (1988) e Arnold, Robertson e Cooper (1995), citados por Mota et al. (2008, p.110):

Estresse é uma palavra derivada do latim *stringere*, que significa tração apertada, ou seja, “espremer”. Cooper, Cooper e Eaker (1988) acrescentam que a palavra estresse foi usada desde o século XVII para descrever “fadiga” ou “aflição”. No século XVIII, a palavra estresse passa a ter a definição de “força, pressão, tensão ou esforço pesado.

Aplicada como um sinônimo de tensão, levando em consideração há algumas semelhanças sobre mecanismos, cargas, estruturas e equilíbrio, associado ao ser humano, que lida com diversas situações físicas e emocionais. Já o conceito atribuído pelo grande pesquisador e criador do modelo trifásico, “*stress* é o estado manifestado por uma síndrome específica, constituído por todas as alterações não-específicas, produzidas num sistema biológico” (SELYE, 1965, p. 64).

Para a pesquisadora Brasileira bastante referenciada na área, que propôs o modelo quadrifásico:

*Stress* é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causadas pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz (LIPP, 1996, p. 20).

Fraser (1983) explica a dificuldade em definir o termo estresse. Ao falar sobre o conceito, retrata algumas definições como: estresse é subjetivo, é associado com condições emocionais e psicológicas; estresse e pressão são sinônimos; estresse e pressão são descritos por causa e efeito.

Existem diversos entendimentos da palavra *stress*, desde uma variação linguística do significado no Latim como *stringere* ao Inglês medieval *misstress*, tanto quanto aos seus diversos conceitos, enfatizados por diversos autores da ciências da saúde.

### **2.3. Fatores de estresse acadêmico**

A entrada no ensino superior é algo inovador na vida dos ingressantes, acompanha uma série de mudanças, pois traz consigo um novo ambiente, novos rostos, áreas de conhecimento ainda não exploradas, responsabilidades, desafios, amores, diversas situações inusitadas, felizes ou caóticas. Para os ingressantes mais jovens uma passagem para a fase adulta. Conforme Alves (1992) toda essa mudança repercute no estresse, esse que sempre esteve com os seres humanos, pois é um contragolpe do organismo às situações impostas e as repercussões.

Para algumas pessoas, novas características no modo de viver passam a serem assumidas, como o consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo entre outras características. Que derivam da formação dos grupos sociais, formalizadas nas amizades.

Mondardo e Pedon (2005, p. 7) apontam que:

Na universidade, o estudante assumirá atividades de alto desempenho, exigindo dele a concentração de esforços. A rotina de estudos constante e crescente pode se tornar um fator potencialmente estressor, pois a vida acadêmica representa, sem sombra de dúvidas, um aumento de responsabilidade, ansiedade e competitividade.

As possibilidades de fatores que influenciam negativamente o desempenho acadêmico é amplo e multifacetado, interagindo de forma complexa. Os primeiros estudos sobre o estresse nas academias remontam à década de 70 e desde então várias investigações têm

sugerido que o desempenho acadêmico é a preocupação principal dos estudantes, particularmente nos primeiros anos da universidade e, as situações percebidas como principal fonte de estresse são os exames, problemas financeiros, medo de falhar em tarefas específicas e decisões relativas à carreira (BENJAMIN, 1987).

Um estudo realizado por Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) sobre o estresse no cotidiano acadêmico, realizado na Universidade Federal do Piauí, detectou que os alunos se defrontaram com diversas situações estressoras. Apontou o primeiro período dos alunos como especial, devido a grande novidade e mudança de vida, outros fatores foram, a carga horária dividida em dois turnos, excessivo gasto do tempo tomado para os estudos, dificuldade em se organizar e sobrecarregamento de atividades devido há oscilação nas cobranças das tarefas, em alguns momentos haviam um excesso de atividades, e em outro momento baixa carga de atividade cobrada pelos professores. Esses agravantes estressores, causaram redução no desempenho dos estudantes, causando desmotivação, faltas nas aulas, acúmulo de assuntos para estudar e falta de concentração.

Os péssimos resultados em provas, seminários, artigos científicos e demais atividades acadêmicas em conjunto a outros agravantes vão desmotivando e reduzindo a participação em sala. A falta de identificação dos estudantes com algumas disciplinas também contribui, por vezes acham desnecessárias certas disciplinas nas grades curriculares dos cursos, assim não buscam dar o melhor ao exercerem atividades destas disciplinas. O Aluno vai se distanciando e, por fim, se excluindo.

Outro quadro sobre as diversas situações que tomam forma e contribuem para gerar conflitos são os horários de estudo mal distribuídos, por vezes os estudantes acumulam tarefas, ou adquirem o péssimo hábito de estudar a noite toda para prestar prova no dia seguinte.

Em um estudo realizado por Hirsch et al. (2014), a estudantes universitários de enfermagem, a pesquisa teve como resposta apresentada pelos indivíduos como fatores estressantes, classificados como: biológicas, emocionais ou comportamentais. Todas apresentariam uma interconexão importante, que não poderiam ser analisadas de formas individuais, sendo a intensidade dos efeitos diretamente proporcional à exposição aos fatores causais.

O contexto financeiro também é um fator de grande consideração, pois age de forma interna e externa, indo além do ambiente acadêmico, tendo em vista que muitos alunos as vezes não tem um financiador para poder se dedicar somente aos estudos.

Amaral e Silva (2008, pag. 3) relata que:

Em síntese, são vários os fatores que podem gerar stress e influenciar o desempenho acadêmico e posteriormente afetar a nota média, por exemplo, o exercício, a nutrição, o sono, a atividade profissional e a assiduidade. Um estudante pode ter que, ao mesmo tempo, ter uma família para cuidar, responder as exigências profissionais e procurar levar a cabo um percurso acadêmico. Todos estes fatores têm sido revistos na literatura e podem contribuir para um determinado nível de stress nos estudantes. Cada um isoladamente pode não ter efeitos significativos, mas quando combinados podem afetar dramaticamente o desempenho acadêmico.

Outras situações descritas em estudos e que podem comprometer os alunos, é o fato de percorrer longas jornadas entre a residência do estudante e a instituição de ensino, muitas vezes enfrentando estradas em péssima condição, ou até mesmo a mudança de cidade e fatores climáticos.

Uma pesquisa realizada por Benavente et al. (2014), a estudantes universitários apontou características sociodemográficas desses estudantes, tais como sexo, idade, situação conjugal, presença de filhos e meios de transporte, são fatores que podem levar à ocorrência do estresse. Cada condição pode não ter efeitos significativos, mas juntos podem afetar dramaticamente o desempenho dos discentes.

Vale ressaltar que alunos que trabalham e tem família contam com um menor tempo para estudar. E mulheres tem uma maior suscetibilidade ao estresse. De acordo com Kinrys e Wygant (2005), em pesquisas epidemiológicas as mulheres têm probabilidade significativamente maior do que os homens de desenvolver transtornos.

Os indutores de estresse podem variar, uma vez que cada estudante é único, o que pode ser altamente indutor de estresse para um, poderá não ter nenhum significado para outro. Desse modo, os fatores de vulnerabilidade do indivíduo devem ser considerados, uma vez que representam um risco aumentado, e possa reagir de forma negativa perante um determinado acontecimento ou situação. Para Vaz Serra (1999, apud AMARAL et al. 2008) os acontecimentos indutores de estresse ativam vulnerabilidades preexistentes e, desta forma, os indivíduos mais vulneráveis apresentam uma maior probabilidade de ficarem doentes.

#### **2.4. Estresse e saúde, relação com o desempenho dos alunos**

A relação entre fatores estressores e doença tem sido indicada em numerosos estudos. Benavente et al. (2014) evidenciam diante desse fenômeno a possibilidade de ocorrências de manifestações físicas e psicológicas, como a cefaléia, depressão, ansiedade, gastrite nervosa dentre outros sintomas que podem comprometer o desempenho acadêmico. Ressaltam

também o relacionamento entre amigos e familiares, que resultam em um impacto no sono e na qualidade de vida.

A saúde é imprescindível para qualquer pessoa, sem ela o indivíduo tem toda uma rotina comprometida durante todo o percurso do dia a dia. Então faz-se necessário ter uma boa noite de sono. "O sono tem uma função reparadora, onde o sono interfere no humor, na memória, na atenção, nos registros sensoriais, no raciocínio onde uma pessoa e seu ambiente se relacionam e interagem e que determinam a qualidade do seu desempenho e qualidade de vida." (VALLE, 2011, p.45).

Em 1908, Yerkes e Dodson foram os primeiros cientistas a medir a relação entre estresse e desempenho com a chamada Lei de Yerkes e Dodson. Segundo os pesquisadores, a relação positiva entre eficiência e desempenho não se prolonga indefinidamente. Na medida em que as situações exigem ajustamentos constantes, o estresse pode extrapolar um limite de tolerância, atingindo a saúde, o que contribui para reduzir o desempenho e eficiência.

Assim do contrário, os efeitos percebidos psicologicamente como necessários e benéficos podem ser positivos ao desempenho, porém, quando ultrapassados esgota-se a energia psicológica, extrapolando a capacidade de adaptação do sujeito e prejudicando o seu desempenho. Isso faz com que, muitas vezes, o indivíduo sinta-se inútil e desvalorizado, com finalidade reduzida e objetivos inatingíveis (FONTANA, 1991; SAVÓIA, 1999; LIPP, 2003), conforme citado por JOSÉ (2012).

Como apontado nas pesquisas, o esgotamento emocional, cansaço, insensibilidade, falta de tempo, perda de sono, e outros diversos fatores indicados como um resultado do estresse, indicam também uma baixa qualidade de vida.

Rossi (1991) descreve o ponto positivo e negativo do estresse, de um lado, o estresse representa aqueles desafios que excitam e mantêm alerta, do outro lado, representa as condições em que o indivíduo tem de suportar exigências que não consegue arcar, física ou psicologicamente e que resultam a um colapso nervoso, de níveis relativos as situações vivenciadas.

O estresse não é necessariamente prejudicial às pessoas, pois qualquer situação pode gerar estresse. Entretanto, nosso organismo precisa estar preparado para recebê-lo, ou seja, uma situação pode levar uma pessoa a adoecer enquanto para outra pode significar uma experiência desafiante.



### 3. METODOLOGIA

Neste tópico serão expostos todos os procedimentos metodológicos utilizados no processo da pesquisa.

O presente estudo teve como abordagem a análise quantitativa na avaliação, na qual se destaca as características de uma determinada situação, medindo numericamente todas as questões levantadas a respeito de um problema de investigação. A pesquisa quantitativa permite a mensuração objetiva de fenômenos, utilizando de estatísticas para a inferência dos resultados de amostras para populações (TERENCE; FILHO, 2006).

O tipo de pesquisa utilizada foi a descritiva, que de acordo com Barros e Lehfeld (2007), realiza o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos sem a interferência do pesquisador. Já para Collis e Hussey (2005), estudos descritivos costumam utilizar dados quantitativos, compilados estatisticamente para resumir as informações, enquanto estudos analíticos buscam identificar e mensurar as relações entre os fenômenos em foco. Vergara (2000, p. 47) descreve que “a pesquisa descritiva expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza”.

Assim, empregamos a técnica de coleta de dados por meio de um questionário aplicado na Universidade Estadual da Paraíba – Campus VII. Patos-PB, no dia 21 de maio de 2019 entre as turmas do 3 e 9º período noturno do curso de Administração. O questionário foi realizado com a permissão dos professores, aplicado diretamente dentro das respectivas salas, ao fim de cada aula, respeitando o trabalho e o tempo que os professores dispõem para ministrar suas aulas.

A primeira aplicação do questionário foi realizada na turma do 3ª período, que contava com 38 alunos matriculados, porém, apenas 32 participantes responderam a pesquisa. Já no 9ª período o número de alunos era menor, contando com 27 alunos matriculados, onde apenas 23 participaram respondendo a pesquisa. Assim, contabilizando o total de 55 alunos que participaram da pesquisa de um total de 65 matriculados. A amostra dos participantes teve 19 alunos representando (34,5%) dos integrantes do sexo masculino e 36 alunas representando (65,5%) do sexo feminino.

Segundo Cervo e Bervian (2002, p. 48) apontam que:

A utilização de um questionário serve para obtenção de respostas às questões por uma fórmula que o próprio informante preenche. Podendo conter perguntas abertas ou fechadas. Assim, as abertas possibilitam respostas mais amplas e contextualizadas e as fechadas maior facilidade no manuseio das análises dos dados.

Desse modo, o questionário foi aplicado de forma coletiva nas respectivas turmas dos períodos 3 e 9º, onde os alunos responderiam a duas séries de questões, a primeira etapa formularia um perfil da amostra, sendo questões como: Sexo; idade; religião; estado civil; atividade laboral remunerada; possui filhos; quantos filhos possui; deslocam-se de outro município para a universidade; e CRE.

Já a segunda etapa de perguntas consistiu-se na versão do questionário da escala *Perceived Stress Scale* – PSS, que tem origem na língua inglesa em contexto americano, porém, atualmente a PSS está disponível em aproximadamente 25 idiomas, e dentre eles o português (COHEN et al. 1983). Porém, a versão utilizada foi baseada no estudo sobre estresse percebido a estudantes universitárias, que buscou apresentar uma versão em português em consonância com o acordo ortográfico entre países de língua portuguesa da PSS-14, dado que as versões publicadas no Brasil foram propostas antes do estabelecimento de tal acordo, estimando a validade e confiabilidade do instrumento em uma versão (Brasil/Portugal) em suas três versões (BRASIL, 2009; DIAS et al. 2015).

Assim seguiu-se para a aplicação do questionário do PSS-14, que é composto por catorze questões, onde avalia o estresse sob três aspectos: Presença de agentes específicos que causam estresse; Sintomas físicos e psicológicos do estresse; Percepção geral de estresse, independente do seu agente causador. A vantagem da utilização da PSS frente a outros instrumentos está no fato de que os itens desta escala estimam o grau com que os indivíduos acreditam que sua vida foi imprevisível, incontrolável e sobrecarregada durante o mês anterior à avaliação (COHEN et al, 1983).

O propósito da escolha das turmas do 3ª e 9ª período noturno de Administração teve como intenção traçar uma via ao qual pudesse observar as mudanças ocorridas entre os períodos no decorrer do percurso estudantil. Os alunos do 3ª período representariam a perspectiva de alunos iniciantes na vida acadêmica, ainda com pouca experiência, já o 9ª período constituiriam os alunos veteranos com mais experiência, onde já enfrentaram por vezes mais desafios. A pesquisa visa identificar se os alunos apresentariam o quadro de sintomas de estresse. Nas catorze questões da escala PSS-14, tem como possíveis respostas as seguintes alternativas, onde os alunos poderiam respondê-las, variando de 1 a 5, respectivamente; 1- Nunca; 2- Quase Nunca; 3- Às vezes ; 4- Quase sempre; 5- Sempre. Denotando alternativas baseadas na escala likert de cinco pontos.

Sobre este tipo de escala de respostas Vieira e Dalmoro (2008, p. 1):

A escala de cinco pontos é mais confiável do que a de três pontos e tem maior capacidade de demonstrar com precisão a opinião do entrevistado. E em relação à escala de cinco pontos entre a escala de sete pontos, mostrou-se que a escala de cinco pontos tem em média a mesma precisão e é mais fácil e mais rápida.

Por fim, foram utilizadas estatísticas descritivas e inferenciais, como médias, desvios-padrão e teste t. Segundo Marconi e Lakatos (1996), a estatística descritiva tem como o objetivo representar, de forma clara, curta e compreensível, a informação composta num conjunto de dados, enquanto a inferencial busca generalização estatística dos resultados.

Deste modo, utilizou-se o programa estatístico IBM SPSS *Statistics* versão 23 para Windows, que é um software estatístico muito utilizado nas ciências sociais para análise de dados. Na presente ocasião foram realizadas análises descritivas como média e desvio-padrão, correlações de Pearson e testes t para amostras independentes.

Ressalta Oliveira (2011, p. 49): “Esta tarefa, que adquire grande importância quando o volume de dados for grande, concretiza-se na elaboração de tabelas e de gráficos, e no cálculo de medidas ou indicadores que representam convenientemente a informação contida nos dados”.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

##### **Resultados:**

Os dados empíricos levantados consistiu na análise e correlação das respostas obtidas pelo questionário PSS14. Inicialmente, buscou-se caracterizar a amostra de 55 estudantes universitários que participaram do estudo. Retomando, foram 32 do 3º período do curso de Administração e 23 do 9º período noturno, do referido curso. No geral, os participantes tiveram idades entre 17 e 52 anos ( $M = 24,5$ ;  $DP = 6,70$ ), sendo a maioria do sexo feminino (65,5%), solteiro (61,8%), católica (69,1%), que trabalha (67,3%), que não possui filhos (81,8%) e precisa se deslocar de sua cidade até a cidade onde estuda (52,7%). Prosseguiu-se, buscando verificar a relação entre desempenho (medido por meio do CRE) e estresse percebido. Observou-se uma relação inversamente proporcional entre o estresse percebido e o desempenho ( $r = - 0,17$ ;  $p = 0,210$ ). Isto significa que a amostra em estudo, quanto maior o desempenho, menor o estresse percebido, ou o contrário, quando menor o desempenho, maior o estresse percebido. Contudo, não houve significância estatística.

Em seguida, buscou-se comparar o estresse entre estudantes com maior e menor desempenho acadêmico, cujos grupos foram formados a partir da mediana empírica do CRE, os resultados são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1** - Comparação entre Estresse Percebido e Desempenho (CRE).

	<b>Menor Desempenho</b>	<b>Maior Desempenho</b>		
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>t (gl)</i>	<i>p</i>
<b>Estresse Percebido</b>	3,33 (0,54)	3,28 (0,50)	0,29 (52)	0,77

**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2019.

Percebeu-se uma média de estresse maior para os estudantes com menor CRE ( $M = 3,33$ ;  $DP = 0,54$ ) em relação aos de maior desempenho ( $M = 3,28$ ;  $DP = 0,50$ ). Contudo, não foi observada diferença estatisticamente significativa entre essas diferenças [ $t(52) = 0,29$ ;  $p = 0,77$ ].

Em seguida, verificou-se a diferença entre estresse percebido em estudantes do início do curso e final do curso. A Tabela 2 apresenta os resultados desta análise.

**Tabela 2** - Comparação entre Estresse Percebido entre Períodos

	<b>Início do curso (3º período)</b>	<b>Final do curso (9º período)</b>		
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>t (gl)</i>	<i>p</i>
<b>Estresse Percebido</b>	3,20 (0,53)	3,44 (0,47)	-1,76 (53)	0,08

**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2019.

Percebeu-se uma média de estresse maior para os estudantes do final do curso ( $M = 3,44$ ;  $DP = 0,47$ ) em relação aos de início do curso ( $M = 3,20$ ;  $DP = 0,53$ ). Contudo, não foi observada diferença estatisticamente significativa entre essas diferenças [ $t(53) = -1,76$ ;  $p = 0,08$ ].

### **Discussão:**

Este estudo buscou identificar os níveis de estresse e desempenho de estudantes universitários. Com isso, pretendeu-se gerar informações que pudessem auxiliar tanto na

compreensão do impacto da atividade acadêmica, como para o bem-estar psicológico dos indivíduos.

Como o estresse pode agir de forma multifacetada, sempre a uma dificuldade em interpretar diante da complexidade dos sintomas físicos e psíquicos devendo-se a subjetividade de cada ser, o parâmetro traçado entre estresse e desempenho buscou discorrer sobre os possíveis apontamentos do estresse na vida dos estudantes, onde pode reduzir a aprendizagem, direcionando a uma diminuição do rendimento escolar. Levantou-se algumas análises para discussão sobre o episódio.

Houve relação negativa entre estresse e desempenho acadêmico, mostrando que quanto menor o desempenho, maior o estresse. Em 1908, Yerkes e Dodson demonstraram que a performance dos seres humanos é afetada pelos estímulos ambientais, mas isso tem um limite, ou seja, a medida que os alunos passaram por níveis de pressão de acordo com o tipo de tarefa, desde as mais simples até as mais complicadas, resultam na perda do rendimento. Denota-se que os alunos com menores notas estão sofrendo mais com agentes indutores do estresse, comprometendo a aprendizagem, no que resulta na deficiência do rendimento.

Foi observado que estudantes no final do curso possuem uma média ligeiramente maior que aqueles que estão no início do curso quando se trata do estresse. Mesmo que os alunos veteranos já tenham uma maior adaptação, o penúltimo período traz consigo muitas exigências, como por exemplo, trabalho de conclusão de curso ou até mesmo mudanças pessoais na vida dos estudantes, daqueles que ainda não trabalham e vão ter que pensar aonde irão se inserir no mercado de trabalho (ALVES, 1992; SAVÓIA, 1999).

É importante destacar que apesar dos padrões observados nos resultados, não foi verificada qualquer significância estatística nas análises realizadas. Credita-se este fato ao pequeno tamanho da amostra. Certamente, contando com uma amostra maior, seria possível obter significância estatística nos testes.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este artigo propôs-se a oferecer uma visão sobre a compreensão do estresse, podendo o estudo do estresse ser utilizado como auxílio na gestão de pessoas, de modo que na Administração, o Administrador ao analisar os recursos humanos pode utilizar como ferramenta o diagnóstico do estresse para corrigir problemas no ambiente organizacional e assim melhorar o desempenho dos colaboradores, em vista que estes possam desempenhar suas funções em plena saúde mental e física, desenvolvendo melhor suas atividades. Sobre uma visão independente, qualquer indivíduo que busque compreender o estresse também pode

realizar uma gestão pessoal. A medida que o ser humano vem sendo impactado por diversas mudanças em diversos contextos organizacionais, privado, público ou não governamental, faz se visível e cada vez mais recorrente o cenário do estresse e a necessidade de tratá-lo.

O presente estudo permitiu realizar uma investigação empírica em meio a um contexto organizacional público, frente a estudantes que desempenhavam suas atividades, e indicou algumas conclusões teóricas. Nas análises dos dados observou-se que o fato da amostra não foi o suficiente para gerar dados estatísticos significantes, onde pudesse indicar concretamente um acontecimento, contudo, o estudo denotou que os alunos ao responderem o questionário, visto em suas respostas, de alguma forma são envolvidos por um espectro estressivo que lhes atingem e repercutem nas suas atividades desempenhadas, abalando a capacidade de aprendizagem, suas notas e respectivamente suas médias.

Na Administração, o emprego dos estudos sobre estresse são importantíssimos, servem como ferramenta para avaliar diversos contextos organizacionais ajudando a diagnosticar a improdutividade na tentativa concisa de melhorar a gestão de pessoas, proporcionando um melhor ambiente organizacional, consecutivamente melhorando a saúde mental e física, o desempenho e a produtividade dos colaboradores em suas respectivas funções do dia a dia.

A pesquisa busca contribuir para o desenvolvimento da temática observando uma organização pública no contexto acadêmico, em que estes estudantes futuramente iniciarão outras jornadas, novas responsabilidades e desempenharam novas atividades, em organizações públicas, privadas ou não governamentais e terão que enfrentar novos cenários e seus fatores estressivos, denotando que a uma similaridade em relação aos diversos ambientes e contextos diante da vida, uma caminhada onde á sempre desafios e conquistas, no qual terão que se adaptar novamente, no qual sempre haverá a necessidade do entendimento da gestão do estresse, para uma melhor performance.

A principal limitação deste estudo relaciona-se com a dimensão da amostra e com o fato das conclusões adquiridas que vieram de um pequeno indicador, derivado a realização do questionário apenas nas turmas do terceiro e nono período noturno do curso de Administração. Assim, sendo necessário realizar estudos futuros, contando com um maior número de participantes, e a possibilidade de englobar outros cursos, onde poderá ser possível ampliar a discussão sobre a gestão desses recursos humanos e ter melhores parâmetros sobre a análise do estresse.

A medida que o emprego do estudo do estresse for sendo explorado, seja ele em qualquer tipo de organização, contribuirá para tornar cidadãos mais conscientes. Assim

contribuímos para a expansão da temática, no qual o estudo do estresse possa ser difundido como uma ferramenta para as pessoas terem uma visão de gestão sobre suas vidas, afim de melhorar a saúde mental, prevenir doenças derivadas do estresse, como depressão, ansiedade entre outras, bem como também ajude a melhorar os seus rendimentos em suas respectivas atividades.

## REFERÊNCIAS

ALVES, G. L. B. **Stress: Diagnóstico e tratamento**. Curitiba: Relisul, 1992.

AMARAL, Ana Paula; SILVA, Carlos Fernandes da. **Estado de Saúde, Stress e Desempenho Acadêmico numa Amostra de Estudantes do Ensino Superior**. Rev Portuguesa Pedagogia. 2008. Disponível em: <<http://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1230/678>>. Acesso em: 27 ago. 2018.

ANDREWS, S. **Stress a seu Favor: Como Gerenciar sua Vida em Tempos de Crise**. Tradução: Niels Nikolaj Gudme. São Paulo: Ágora, 2003.

BARROS, A. J. da S; LEHFELD, N. A. de S. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

BENJAMIN, L. (1987). **Understanding and Managing Stress in the Academic World**. **Highlights: An ERIC/CAPS Digest**. Ann Arbor, MI: The University of Michigan, ERIC Clearinghouse on Counseling and Personal Services. ED 291017. Disponível em:<<https://www.ericdigests.org/pre-927/stress.htm>>. Acesso em 31 abr. 2018.

BENAVENTE, S. B.T; SILVA, R. M. da. **Influência de Fatores de Estresse e Características Sociodemográficas na Qualidade do Sono de Estudantes de Enfermagem**. Rev Esc Enferm USP. 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n3/pt\\_0080-6234-reeusp-48-03-514.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n3/pt_0080-6234-reeusp-48-03-514.pdf)>. Acesso em: 17 maio. 2018.

BRASIL. Senado Federa. **Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa**. Brasília, DF, 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programas e Ações**. Brasília, DF, 2012. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/sesu-secretaria-de-educacao-superior/programas-e-aco-es>>. Acesso em: 23 maio. 2018.

CERVO, A. L; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 5.ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

COHEN, S; KAMARCK, T; MERMELSTEIN, R. **A Global Measure of Perceived stress**. Journal of Health and Social Behavior. (1983).

COLLIS, J; HUSSEY, R. **Pesquisa em Administração: um guia prático para alunos de graduação e pós-graduação**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

DIAS, J. C. R; SILVA, W. R. **Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitárias: Estudo de validação**. Repositório UNESP. 2015. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/126011>>. Acesso em: 17 maio. 2018.

FRASER, T.M. **Human stress, work and job satisfaction: a critical approach**. German: International Labour Office, 1983.

HIRSH, C. D. BARLEM, E. L. D. **Fatores Percebidos pelos Acadêmicos de Enfermagem como Desencadeadores do Estresse no Ambiente Formativo**. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v27n1/0104-0707-tce-27-01-e0370014.pdf>>. Acesso em: 17 maio. 2018.

JOSÉ, F. E. M. **Estresse e Desempenho em Concursos Públicos**. 2012. Disponível em: <<http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/834/1/448390.pdf>>. Acesso em: 25 jul. 2018.

KINRYS, G; WYGANT, L. E. **Transtornos de Ansiedade em Mulheres: gênero influência o tratamento?**. Rev Bras Psiquiatr. 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rbp/v27s2/pt\\_a03v27s2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbp/v27s2/pt_a03v27s2.pdf)>. Acesso em: 20 jan. 2018.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre Stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996, p.17-31.

\_\_\_\_\_. **Conhecer e Enfrentar o Stress**. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

\_\_\_\_\_. **O Modelo Quadrifásico do Stress**. Instituto de Psicologia e Controle do Stress. [2001]. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress/>>. Acesso em: 12 maio. 2018.



MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa:** planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração e interpretação de dados. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1996.

MONDARDO, A. H; PEDON, E. A. **Estresse e Desempenho Acadêmico em Estudantes Universitários.** 2005. Disponível em: <<http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262/481>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

MONTEIRO, C. F. de S; FREITAS, J. F de M; RIBEIRO, A. A. P. **Estresse no Cotidiano Acadêmico:** o olhar dos alunos de enfermagem da universidade federal do Piauí. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf>>. Acesso em: 19 jul. 2018.

MOTA, C. M; TANURE, B; NETO, A. C. **Estresse e Sofrimento no Trabalho dos Executivos.** PUC Minas. 2008. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/291>> Acesso em: 24 set. 2018.

OLIVEIRA, M. F. **Metologia Científica:** um manual para a realização de pesquisas em administração. 2011. Disponível em: <[https://adm.catalao.ufg.br/up/567/o/Manual\\_de\\_metodologia\\_cientifica\\_-\\_Prof\\_Maxwell.pdf](https://adm.catalao.ufg.br/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf)> Acesso em: 19 maio. 2018.

ROSSI, A. M. **Autocontrole:** Nova maneira de controlar o estresse. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1991.

SANTOS, A. M; CASTRO, J. J. de. **Stress.** 1998. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v16n4/v16n4a12.pdf>>. Acesso em: 11 jan. 2018.

SAVÓIA, M. G. **Escalas de Eventos Vitais e de Estratégias de Enfrentamento (Coping).** Revista de Psiquiatria Clínica, v. 26, n. 2, Edição Especial, Escalas de Avaliação Clínica em Psiquiatria e Psicofarmacologia - Parte IV - Temas Gerais, março-abril/1999. Disponível em: <<http://www.worldcat.org/oclc/71136188>>. Acesso em: 10 jun. 2018.

SELYE, Hans. **The Stress of Life.** New York. McGraw-Hill, 1956.

SELYE, Hans. **Stress:** a tensão da vida. 2. Ed. São Paulo: IBRASA, 1965.

TERENCE, A. C; FILHO, E. E. **Abordagem Quantitativa, Qualitativa e a Utilização da Pesquisa-ação nos Estudos Organizacionais.** XXVI ENEGEP. Fortaleza, 9 a 11 outubro/2006. Disponível em: <[http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2006\\_TR540368\\_8017.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2006_TR540368_8017.pdf)>. Acesso em: 31 maio. 2018.

VALLE, L. E. L.R. do. **Estresse e Distúrbios do Sono no Desempenho de Professores: saúde mental no trabalho.** USP. São Paulo. 2011. Disponível em: <[www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/.../valle\\_do.pdf](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/.../valle_do.pdf)>. Acesso em: 17 jul. 2018.

VERGARA, S. C. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração.** 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

VIEIRA, K. M; DALMORO, M. **Dilemas na Construção de Escalas tipo Likert: o número de itens e a disposição influenciam nos resultados?.** XXXII Encontro ANPAD. Rio de Janeiro, 6 a 10 setembro/2008. Disponível em: <[www.anpad.org.br/admin/pdf/EPQ-A1615.pdf](http://www.anpad.org.br/admin/pdf/EPQ-A1615.pdf)>. Acesso em: 13 ago. 2018.

## APÊNDICE A - INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS.

### 1-PERFIL DO ESTUDANTE: Assinale com “X” as seguintes alternativas:

**Orientação Sexual:** Masculino: (  ); Feminino: (  ). **Idade:**\_\_\_\_\_.

**Orientação Religiosa:**\_\_\_\_\_.

**Estado Civil:** Solteiro(a): (  ); Casado(a): (  ); Namorando: (  ).

**Trabalha:** Sim: (  ); Não: (  ).

**Possui filhos:** Sim: (  ); Não: (  ). **Quantos filhos possui:**\_\_\_\_\_.

**Tem que se deslocar de outro município para a Universidade?** Sim (  ); Não (  ).

Para melhor compreensão da análise e pesquisa necessitamos do número do coeficiente de rendimento escolar, descreva seu CRE: \_\_\_\_\_.

### 2- PERCEIVED STRESS SCALE (PSS): Escala de Estresse Percebido.

1- Nunca. 2- Quase Nunca. 3- Às vezes. 4- Quase sempre. 5- Sempre.

	1	2	3	4	5
1. No mês passado, quantas vezes você ficou chateado(a) por causa de algo que aconteceu inesperadamente?					
2. No mês passado, quantas vezes você se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes na sua vida?					
3. No mês passado, quantas vezes você se sentiu nervoso(a) ou estressado(a)?					
4. No mês passado, quantas vezes você lidou com sucesso, sobre os					

problemas e aborrecimentos do dia a dia?					
5. No mês passado, quantas vezes você sentiu que estava lidando de forma eficaz com as mudanças importantes que estavam acontecendo na em sua vida?					
6. No mês passado, quantas vezes você se sentiu confiante nas suas capacidades para lidar com os seus problemas pessoais?					
7. No mês passado, quantas vezes você sentiu que as coisas estavam ocorrendo a sua maneira (do seu jeito)?					
8. No mês passado, quantas vezes você percebeu que não poderia lidar com todas as coisas que você tinha para fazer?					
9. No mês passado, quantas vezes você foi capaz de controlar as irritações da sua vida?					
10. No mês passado, quantas vezes você sentiu que estava no topo das coisas (no controle das coisas)?					
11. No mês passado, quantas vezes você se irritou por coisas que aconteceram que estavam fora de seu controle?					
12. No mês passado, quantas vezes você deu por si pensando nas coisas que tinha que fazer?					
13. No mês passado, quantas vezes você foi capaz de controlar a maneira como gastar seu tempo?					
14. No mês passado, quantas vezes você sentiu que as dificuldades estavam se acumulando tanto que você não poderia superá-las?					

Versão em Português da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale-PSS-14)