

**ENTRE AULAS E ANGÚSTIAS: O ESTRESSE OCUPACIONAL DE ESTUDANTES
DO ENSINO SUPERIOR EM UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO**

**BETWEEN CLASSES AND ANXIETY: THE OCCUPATIONAL STRESS OF
HIGHER EDUCATION STUDENTS AT A FEDERAL EDUCATIONAL
INSTITUTION**

Raul Luiz Sousa Silva

Docente Mestre em Administração Pública
Instituição: Instituto Federal do Piauí – IFPI *Campus* Piripiri
Endereço: Piripiri – Piauí, Brasil
E-mail: raul.silva@ifpi.edu.br

Láise do Nascimento Silva

Docente Mestre em Administração
Instituição: Universidade Estadual do Piauí (UESP)
Endereço: Uruçuí – Piauí, Brasil
E-mail: laisenascimento1996@gmail.com

Lucas Samuel Lima Gomes

Graduando em Administração
Instituição: Instituto Federal do Piauí – IFPI *Campus* Piripiri
Endereço: Piripiri – Piauí, Brasil
E-mail: lucasgomes.qp@gmail.com

Moisés da Silva Araújo

Graduando em Administração
Instituição: Instituto Federal do Piauí – IFPI *Campus* Piripiri
Endereço: Piripiri – Piauí, Brasil
E-mail: msaraujo2023@gmail.com

Gabriel Cardoso Sousa

Graduando em Administração
Instituição: Instituto Federal do Piauí – IFPI *Campus* Piripiri
Endereço: Piripiri – Piauí, Brasil
E-mail: gabrielpfs004@gmail.com

Paulo Eduardo de Sousa Silva

Graduando em Administração
Instituição: Instituto Federal do Piauí – IFPI *Campus* Piripiri
Endereço: Piripiri – Piauí, Brasil
E-mail: dudu.paulo2005@gmail.com

Ana Clara Lustosa Araujo

Graduando em Administração
Instituição: Pitágoras Unopar Anhanguera
Endereço: Piripiri – Piauí, Brasil
E-mail: lustosaaraujo@gmail.com

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo compreender quais fatores causadores de estresse impactam discentes do curso superior do Instituto Federal do Piauí (IFPI) – Campus Piripiri. A pesquisa tem abordagem quantitativa, de tipo descritiva quanto aos objetivos. Participaram do estudo um total de 200 alunos, discentes dos cursos superiores do instituto em questão. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado como base o questionário MTEG - Modelo Teórico Explicativo do Estresse Ocupacional em Gerentes, concebido e validado por Zille (2005), sendo adaptado para esta pesquisa. A análise descritiva dos dados se deu através do *Google Planilhas*. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes vivenciam situação de estresse diariamente, e apontam que os principais fatores desencadeantes são as atividades extracurriculares e o deslocamento. Verificou-se também que as principais estratégias utilizadas para enfrentamento do estresse foram dormir e a prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional; Rotina Acadêmica; Estudante; Ensino Superior.

ABSTRACT

The present study aims to understand which stress-causing factors impact higher education students at the Federal Institute of Piauí (IFPI) – Campus Piripiri. The research has a quantitative approach, in type descriptive in terms of objectives. A total of 200 students participated in the study, students of higher education courses at the institute in question. As data collection instruments, the MTEG questionnaire - Theoretical Explanatory Model of Occupational Stress in Managers, designed and validated by Zille (2005) was used as a basis, being adapted for this research. The descriptive analysis of the data took place as part of the Google Spreadsheets program, where in the same descriptive analysis of the data took place there. The results indicated that the majority of participants experience stressful situations on a daily basis, and indicate that the main triggering factors are extracurricular activities and commuting. It is also demonstrated that the main strategies most used to deal with this stress were sleeping and practicing physical activities.

Keywords: Occupational stress; academic routine; student; symptoms.

1 INTRODUÇÃO

Ao ingressar em uma universidade, o estudante atravessa uma transição entre a adolescência e a fase adulta. Essa etapa demanda não apenas conhecimento acadêmico, mas também amadurecimento emocional e postura responsável diante dos desafios e responsabilidades que o ambiente universitário apresenta. Moretti e Hubner (2017) consideram que no contexto acadêmico, o estudante enfrenta desafios como aquisições de novas responsabilidades, sobrecarga de trabalho e falta de tempo.

Sob o prisma da análise do comportamento, essas contingências podem produzir respostas de medo e ansiedade, capazes de repercutir negativamente na capacidade adaptativa, provocando prejuízos funcionais ou consequências na qualidade de vida, nas relações sociais e mesmo no desempenho acadêmico. Logo, o ambiente que deveria contribuir para o desenvolvimento do conhecimento e formação profissional, pode se tornar um meio para desencadear o surgimento de distúrbios psicológicos, como o estresse ocupacional (Cardoso *et al.*, 2019).

Para Alcântara *et al.*, (2020), o estresse ocupacional é um tema relativamente recente, por ser vinculado ao surgimento de outras doenças, como hipertensão, diabetes, colesterol elevado, gastrite, síndrome do pânico e outros. É um mal que atinge profissionais de diferentes áreas. Ganhando força nos últimos anos, os estudos sobre o tema possuem uma relativa independência em relação às demais áreas de conhecimento, possibilitando que esse campo de estudo possua características próprias, sendo situacional, estando ligado ao atual contexto das organizações (Maffia; Pereira, 2014).

Apesar de receber significativo interesse no meio internacional, o estresse acadêmico ainda conta com pouca atenção na realidade do Brasil, o que destaca a relevância do tema na área das ciências do comportamento (Oliveria *et al.*, 2013). Dito isso, surge a seguinte pergunta: quais os fatores causadores de estresse que impactam discentes do curso superior do Instituto Federal do Piauí, campus Piripiri?

Dessa forma, o objetivo geral do estudo é compreender quais são os fatores causadores de estresse que impactam discentes do curso superior do Instituto Federal do Piauí, campus Piripiri. De forma específica, buscou-se conhecer o perfil socioeconômico dos estudantes do curso superior, identificar seus fatores causadores de estresse e verificar quais são as ações utilizadas pelos estudantes para reduzir o estresse.

Essa lacuna na pesquisa sobre estresse acadêmico no contexto brasileiro, especialmente em instituições como o Instituto Federal do Piauí, campus Piripiri, ressalta a necessidade de se entender os fatores que contribuem para o estresse entre os estudantes. Compreender esses elementos é crucial não apenas para o bem-estar dos discentes, mas também para o desenvolvimento de estratégias eficazes de apoio psicológico e intervenções educacionais. Ao abordar essa questão, este estudo pretende contribuir para a criação de ambientes acadêmicos mais saudáveis, promovendo o crescimento pessoal e acadêmico dos estudantes.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa adotou uma abordagem metodológica quantitativa de caráter descritivo. Conforme Mineiro *et al.* (2022), essa abordagem foca no controle dos dados, utilizando-se de instrumentos e técnicas objetivas para discutir as informações obtidas por meio de uma análise subsidiada por instrumentos matemáticos, buscando generalizações.

O método de pesquisa utilizado foi aplicação de *Survey*. De acordo com Mineiro (2020), o propósito deste levantamento é obter descrições, predominantemente de natureza quantitativa ou numérica, acerca de diversos aspectos de uma população coletando dados por

meio de perguntas feitas às pessoas. O estudo foi realizado com alunos matriculados nos cursos de graduação de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, que se localiza ao norte do Estado do Piauí, mais precisamente na cidade de Piripiri.

O instituto em questão oferta três cursos que conferem o grau de ensino superior, são eles: Bacharelado em Administração, Licenciatura em Matemática e Design de Moda, sendo todos disponibilizados no período noturno, à exceção de uma turma de Design de Moda que segue sendo ofertada em período vespertino. Suas periodicidades de ofertas são anualmente e suas formas de ingresso se dão por meio de vestibular. A população do estudo consistiu na totalidade composta por 380 estudantes devidamente matriculados no segundo semestre do ano de 2023, sendo eles: 144 no curso de Administração, 148 no curso de Matemática e 88 no curso de Design de Moda.

Os critérios de inclusão utilizados para a definição dos participantes da pesquisa foi a seguinte: somente estudantes do ensino superior, devidamente matriculados no semestre 2023.2 e que sejam discentes do IFPI Campus Piripiri. Já referente aos critérios de exclusão, foi levado em consideração: alunos estudantes dos cursos técnicos integrados, concomitantes e subsequentes, que estudem no IFPI campus Piripiri, docentes e servidores do Campus.

2.1 Coleta e Análise de dados

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado como base o questionário MTEG - Modelo teórico explicativo do estresse ocupacional em gerentes, o qual é resultado do estudo intitulado "Novas perspectivas para a abordagem do estresse ocupacional em gerentes: estudo em organizações brasileiras de setores diversos", originalmente concebido e validado por Zille (2005), sendo adaptado especificamente para esta pesquisa.

O referido questionário compreende um total de 15 perguntas e encontra-se subdividido em três seções. A primeira parte é referente ao mapeamento dos estudantes, a segunda seção trata de questões relacionadas aos principais sintomas de estresse vivenciados pelos universitários, rotina, frequência e quais fatores podem vir a desencadear esses sintomas. Por fim, a última seção trata sobre quais métodos utilizados para lidar com esse estresse e sua eficácia, conforme tabela a seguir.

Tabela 1 - Amostra das perguntas utilizadas

Perguntas	Objetivo
Você se sente estressado(a) com sua rotina universitária? Com que frequência você experimenta situações de estresse relacionadas ao seu curso? Quais são os principais fatores que você acredita que causam estresse em sua vida Universitária? Quais são os principais sintomas de estresse que você já vivenciou?	Identificar os fatores que causam estresse nos estudantes e seus principais sintomas.
Quais estratégias ou métodos você utiliza para lidar com o estresse relacionado ao curso? Você considera que essa estratégia para lidar com stress é eficaz na redução de sintomas e promoção de bem-estar?	Verificar quais são as ações utilizadas pelos estudantes para reduzir o estresse.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Referente aos procedimentos de coleta de dados, foi utilizado um formulário eletrônico, criado a partir da plataforma *Google Forms* e esteve acessível para receber respostas

entre o período de 16 de Novembro a 08 de Dezembro de 2023. Os dados coletados foram meticulosamente registrados em planilhas, criadas por meio do programa *Google Planilhas*, no qual foi realizada a análise descritiva. A quantidade total de participantes na amostra alcançou 200 respondentes, sendo que destes, 88 eram estudantes matriculados no curso de Licenciatura em Matemática, 76 estavam associados ao Bacharelado em Administração, e 36 estavam cursando Design em Moda.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta seção apresenta as análises e discussões referentes ao tema estresse ocupacional. Evidencia-se os itens caracterização dos respondentes e os itens referentes aos fatores causadores de estresse.

3.1 Perfil sociodemográfico dos respondentes

A fim de traçar um perfil sociodemográfico dos estudantes dos cursos de ensino superior do Instituto Federal do Piauí, foram abordadas as seguintes variáveis quantitativas: idade, número de filhos. Quanto as variáveis qualitativas foram abordadas: sexo, atividade laboral, cidade que reside, com quem residem, estado civil, curso e período letivo.

Ao todo, participaram da pesquisa 200 (duzentos) respondentes. Observouse uma predominância do sexo feminino, 60,5% do total, contra 39,5% do sexo masculino. Fonseca *et al.* (2019) destaca que na amostra parcial da universidade brasileira ($n = 707$), a maioria dos estudantes era do sexo feminino (55,9%). Outras universidades brasileiras também apresentaram um crescimento do público feminino nos cursos de graduação, como aponta a pesquisa “Mulheres e Homens na USP e na Escola de Comunicação e Artes, entre 2000 e 2019”, a qual destacou que quase 55% da Escola de Comunicações e Artes (ECA) da USP eram do gênero feminino em 2019 (AMARAL; LIMA; CORDEIRO, 2022). Barros e Mourão (2018), expõem em seu estudo que a distribuição de gênero na educação superior sugere que, além das mudanças nos paradigmas sociais, as políticas públicas educacionais, implantadas no país nas últimas décadas, vêm surtindo efeitos positivos sobre a progressão feminina.

Ainda em relação à pesquisa realizada com os estudantes do IFPI, 88,5% dos respondentes afirmaram ser solteiros; 10,5% são, atualmente, casados e apenas 1% dos estudantes são separados e/ou divorciados. Em relação à faixa etária, 6% dos entrevistados possuem idade menor ou igual a 18 anos, 85% dos participantes da pesquisa, apresentaram idades entre 19 a 29 anos, 7% de 30 a 40 anos, e apenas 2% dos respondentes falaram possuir mais de 40 anos. Quando questionados se possuíam filhos, 86% responderam não possuir filhos, 8% possuem apenas um filho, 3% dois filhos, 2,5% três e 0,5% disseram possuir quatro ou mais filhos. Isso vai de encontro ao encontrado por Fonseca *et al.* (2019) em sua amostra parcial da universidade brasileira, destacou que a maioria dos estudantes enquadraram-se como solteiros (90,5%), possuíam a média da idade de $21,48 \pm 5,545$ anos, o mínimo 17 anos e o máximo 56 anos e não tinha filhos (92,1%). Anversa *et al.* (2018) em seu trabalho apresentou idades dos envolvidos na pesquisa de 17 a 58 anos, com média de 22,2 anos ($DP \pm 5,8$).

Os estudantes participantes da pesquisa são residentes das cidades de Piri-piri (45,5%); Barras (16%); Piracuruca (8,5%); Brasileira (6,5%); Pedro II (5%); Batalha (4%); outras cidades representam 14,5% do total. Sobre com quem residiam, 87% dos discentes residem com parentes; 7% moram sozinhos; 4% com amigos e 2% responderam outras formas de residência.

Sobre a distribuição dos estudantes quanto à atividade laboral. Do total, 69% dos estudantes indicaram que exercem algum tipo de atividade de trabalho, enquanto 31% responderam não exercer qualquer atividade laboral. Para Abramo, Venturi e Corrochano (2020), combinar trabalho e estudos é uma situação quase inevitável para os jovens acima dos 20 anos de idade que procuram dar continuidade a sua formação acadêmica. Pois é uma situação que se impõe a partir do término da educação básica e como estratégia para acessar o ensino superior.

A distribuição de respondentes por curso, houve uma predominância do curso de Licenciatura em Matemática com 44%, seguido de Bacharelado em Administração com 38% e Design de Moda com 18%. Dentre estes cursos se apresenta o número de respondentes por módulo seguindo a seguinte distribuição: 30,5% do módulo IV; 29,5% módulo II; 22% módulo VI; 16% módulo VIII; 1% módulo V e 1% módulo IX.

Dado o exposto, percebe-se uma maior concentração de alunos nos módulos iniciais, II e IV. Isso pode se dar em decorrência da menor evasão de estudantes nesses módulos. Já o menor número de respondentes foram nos módulos V e IX, podendo ser explicado pelo fato de serem módulos ímpares, onde no semestre que essa pesquisa foi realizada a instituição possuía apenas módulos pares em atividade, o que pode significar que os alunos respondentes desses módulos em questão poderiam estar apenas pagando alguma disciplina com outra turma.

3.2 Variáveis de estresse e seus sintomas em estudantes

Ao serem questionados sobre como se sentem em relação à sua rotina acadêmica, conforme será apresentado na tabela 2, 85,5% dos alunos afirmaram se sentir estressados, enquanto 8%, não sentem estresse e 2,5%, não souberam responder. Meneses e Santos (2023) apontam que a entrada em uma instituição de ensino superior, diferente da educação básica, traz a necessidade de equilibrar aulas, pesquisas, estágios, formações complementares, cobranças pessoais, de familiares e professores.

Quando indagados sobre a frequência na qual se sentem estressados em relação ao curso, 37,5% dos indivíduos declararam se sentirem estressados algumas vezes, 36% alegam se sentirem frequentemente estressados, 19% reiteraram presenciar o estresse muito frequentemente, 6,5% dos estudantes dizem que raramente se sentem estressados com relação ao curso e 1% do total afirmaram nunca terem presenciado estresse com relação ao curso. Em consonância, Lameu *et al.* (2016) encontrou uma prevalência de estresse de 50% entre os estudantes universitários. Enquanto Rodas *et al.*, (2010), apresentou relação de estresse em 48% de suas amostras de variados cursos de graduação. Segundo Guedes-Granzotti *et al.*, (2021), que obtiveram uma amostra composta por discentes do curso de fonologia, constatou-

se que 77,1% da amostra apresentaram indicativos sugestivos de estresse.

Tabela 2 - Distribuição dos alunos quanto a frequência de estresse.

Variáveis	Respostas	Nº Respondentes	%
Se sente estressado com a rotina acadêmica	Sim	179	85,5%
	Não	16	8%
	Não sei dizer	5	2,5%
Frequência de estresse relacionado ao curso	Algumas vezes	75	37,5%
	Frequente	72	36%
	Muito frequente	38	19%
	Raramente	13	6,5%
	Nunca	2	1%

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Como forma de identificar as fontes de estresse no ambiente acadêmico, foi declarado aos estudantes algumas alternativas ligadas à vida acadêmica que os mesmos achavam desfavoráveis para sua saúde mental, podendo assinalar mais de uma alternativa, e ainda ficaram livres para mencionar outras situações que considerassem prejudiciais ao bem estar mental. As verbalizações obtidas estão exemplificadas na Tabela 3. Os fatores mais mencionados foram as atividades extracurriculares, com 54% das respostas, seguido de deslocamento, com 51,5%, uma vez que a grande maioria dos estudantes de Instituições de Ensino Superior (IES) reside em outros municípios e necessita de transporte alugado ou próprio para deslocamento. O estudo de Silva (2021) também constatou a presença de estresse decorrente a grandes demandas e a falta de autonomia no que se refere a sua rotina acadêmica.

Dentre os demais fatores citados, tem-se as atividades pertinentes ao curso a serem realizadas em casa, com 51%, carga horária apresentou 47,5% de menções, atividades desenvolvidas em ambiente de sala de aula (37,5%), relações interpessoais (36%), mudança de rotina (35,5%). Por fim, como outras opções apresentadas pelos discentes (3,5%), destacam-se: relação professor aluno, falta de empatia, sobrecarga, falta de planejamento dos professores, distanciamento da família, rotina muito cheia, sobrecarga de trabalho escolares e falta de um cronograma definido. Hirsch *et al.*, (2018), destacam em sua pesquisa as relações ambientais e profissionais, como por exemplo a comunicação com os demais profissionais da unidade de estágio; o deslocamento; a formação acadêmica, como a forma adotada para avaliar o conteúdo teórico e o grau de dificuldade para a execução dos trabalhos extraclasse; o conhecimento prático adquirido; tempo e lazer e insegurança profissional como alguns fatores condicionantes de estresse.

Tabela 3 - Distribuição das fontes de estresse nos estudantes.

Variáveis	Número de Respondentes	Porcentagem (%)
Atividades extracurriculares	108	54%
Deslocamento	103	51,5%
Atividades pertinentes ao curso a serem realizadas em casa	102	51%
Carga horária	95	47,5%
Atividades desenvolvidas em ambiente de sala de aula	75	37,5%
Relações interpessoais	72	36%
Mudança de rotina	71	35,5%
Outras opções: Minha as vezes; Relação professor aluno; Falta de empatia; sobrecarga; Falta de planejamento dos professores; Distanciamento da família; Rotina muito cheia; sobrecarga de trabalho escolares; falta de um cronograma definido	01 respondentes para cada opção (total = 07)	0,5% individual e 3,5% total

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Após analisar quais as principais fontes de estresse, buscou-se relacionar quais eram os principais sintomas de estresse apresentados pelos estudantes. Enumerados na tabela 8, seguindo em ordem decrescente: ansiedade (70%), nervosismo (69%), irritabilidade (66,5%), desgaste mental (65,5%), dificuldade de concentração (63%), esgotamento físico (57%), distúrbios de sono (56,5%), oscilação do senso de humor (56,5%), angústia (42%), indisposição gástrica (21%), ainda houveram aqueles que responderam não apresentar nenhum dos sintomas anteriormente citados, correspondendo a 2% das respostas, e outras opções, representando 1,5% das respostas apresentaram como sintomas: distúrbio Alimentar e oscilação da pressão arterial.

Lameu *et al.*, (2016) observaram, em sua pesquisa, uma predominância de estresse com sintomas psicológicos (32,60%), quando comparado aos 13,40% de sintomas físicos e 3,90% dos alunos apresentando sintomas mistos. Entre os sintomas mais comuns encontrados por eles estavam, cansaço constante, pensamento constante em um só assunto, sensação de desgaste físico e problemas de memória.

Esses sintomas além de serem prejudiciais à saúde psíquica dos estudantes, ainda contribuem para o mal rendimento acadêmico desses. Abacar, Aliante e Ant3nio (2021), destacam atividades acadêmicas, relações interpessoais, âmbito social e pessoal, falta de competência, a relação com supervisor e colegas, a sobrecarga, impotência e incerteza como situações estressantes em estudantes.

Tabela 4 - Distribuição dos principais sintomas de *stress* apresentados pelos estudantes.

Variáveis	Número de Respondente	(%)
Ansiedade	141	70%
Nervosismo	138	69%
Irritabilidade	133	66,5%
Desgaste mental	131	65,5%
Dificuldade de Concentração	126	63%
Esgotamento Físico	114	57%
Desordens de Sono	113	56,5%
Oscilação do senso de humor	113	56,5%
Angústia	85	42%
Indisposição Gástrica	42	21%
Nenhum	4	2%
Outras Opções: Distúrbio Alimentar; Oscilação da pressão arterial	01 respondente para cada opção (total=3)	1,5%

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Para muitos alunos, a entrada em uma instituição de ensino significa a tentativa de modificação de vida, ao passo que a graduação é composta por uma soma de diferentes desafios a serem enfrentados, aumentando o risco de manifestação de transtornos mentais, o que interfere na vivência cotidiana e no sucesso acadêmico (Hersi *et al.*, 2017).

3.3 Práticas usadas como mecanismo de combate ao estresse

Com objetivo de identificar as estratégias de *coping*, práticas usadas como mecanismo de combate ao estresse, os alunos foram solicitados a explicar como conseguem obter o controle da situação de estresse. As categorias de respostas encontradas são visualizadas na Tabela 9. Os participantes do estudo apontaram como principal meio de alívio de estresse o hábito de dormir (72%). Outros mecanismos apontados, em ordem decrescente, foram: atividades físicas (50%); hobbies como ler e ouvir música (49,5%); uso de redes sociais (36%); viajar (15%); terapia (14,5%) e outras opções, como fazer bordado; afazeres de casa; ir a igreja (4%).

Hirsch *et al.* (2015) destacam que quanto maior a complexidade e dificuldade enfrentadas pelos estudantes durante sua formação acadêmica, como dificuldade exigida para a execução das provas e tarefas, as relações de método de ensino e o conteúdo teórico das aulas ministradas, além da sobrecarga diária de atividades e da falta de tempo para a realização das atividades exigidas, maior será a utilização de estratégias para aliviar o estresse. Eles relatam que nesses casos há uma tendência a utilizar estratégias do tipo negação. Isso é relatado por Cardoso, Caniço e Silva (2013) em seu trabalho, onde evidenciam que estratégias de *coping* evitante (negação, uso de substâncias, desinvestimento comportamental, auto-distração) apesar de serem menos utilizadas por estudantes, são mais utilizadas por alunos com altos níveis de estresse.

Esse tipo de estratégia negação pôde ser observada nesse estudo com as modalidades “dormir, uso de redes sociais e afazeres de casa”. Nesse tipo de estratégia, o estudante nega a existência do problema, ignorando e escondendo seus sentimentos, afastando-se das pessoas, por meio de uma estratégia negativa, que favorece o abandono passivo da situação e submissão ao problema. Nesses casos, os indivíduos omitem suas emoções, suprimindo as reações e os impulsos, evitando a exacerbação dos sentimentos na tentativa de controle das emoções (Hirsch *et al.*, 2015).

Tabela 5 - Distribuição dos métodos mais utilizados pelos estudantes para lidar com estresse

Variáveis	Número de Respondentes	(%)
Dormir	144	72%
Atividades Físicas	100	50%
Hobbies(ler,música e etc.)	99	49,5%
Redes Sociais	72	36%
Viajar	31	15%
Terapia	29	14,5%
Outras opções: Tratamento Psiquiátrico e Psicológico; Fazer bordado; afazeres de casa; Ir a igreja; desistir do curso; Nada; Encontrar os amigos na vaquejada e beber; Não sinto stress	01 respondente para cada opção (total = 8)	4%

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Abacar, Aliante e António (2021), salientam a importância da implementação de programas de gestão e prevenção ao estresse em estudantes, seja a nível individual, ou organizacional. Os mesmos reconhecem a necessidade de fortalecer as práticas de saúde a nível individual como forma de preveni-lo. Além disso, é de suma importância a melhoria das condições do processo de ensino e aprendizagem, o fortalecimento dos serviços de assistência estudantil aos mais necessitados e a melhoria das relações interpessoais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo compreender quais são os fatores causadores de estresse que acometem os discentes do curso superior do Instituto Federal do Piauí, campus Piripiri. Salienta-se que o objetivo foi alcançado.

Como visto, a maioria afirmou sentir estresse, pois a transição para o ensino superior exige equilíbrio entre aulas, pesquisas e expectativas, e o estresse relacionado ao curso varia principalmente entre as opções sentir-se estressados algumas vezes e frequentemente. Fontes de estresse incluem atividades extracurriculares, deslocamento e outras situações ligadas ao curso, sintomas comuns incluem ansiedade, nervosismo, irritabilidade e desgaste mental.

Dessa forma, as modalidades mais comuns para lidar com o estresse incluíram estratégias de tipo negação do problema, como o ato de dormir e ainda atividades recreativas, como ouvir música, ler, praticar exercícios físicos indicando a importância do equilíbrio entre os compromissos acadêmicos e a promoção do bem-estar.

Como limitações destaca-se que o estresse ocupacional é um fenômeno presente em todas as modalidades de ensino e setores educacionais. No entanto, o referido estudo apenas se limitou a discentes do ensino superior de uma instituição pública. Além disso, houveram dificuldades de acesso aos respondentes e usou apenas estatísticas descritivas sem adoção de análises via softwares como suporte.

Diante dos resultados, sugere-se para estudos futuros, pesquisas que investiguem quais são as razões pelas quais os acadêmicos não buscam o núcleo de apoio psicossocial disponibilizado pela instituição no qual este estudo foi realizado. Recomenda-se que seja realizada uma abordagem longitudinal para compreender como o estresse acadêmico evolui ao longo do tempo e identificar possíveis padrões sazonais. Além disso, aprofundar a investigação sobre a eficácia de intervenções específicas, como programas de promoção da saúde mental e estratégias de gestão do estresse, o que pode fornecer *insights* valiosos para o desenvolvimento de políticas e práticas mais eficazes no contexto universitário.

Promovendo, dessa forma, a conscientização sobre a importância do equilíbrio entre estudos e lazer, assim como a adoção de práticas saudáveis, para contribuir com a prevenção e gestão do estresse acadêmico, gerando um ambiente educacional mais saudável e propício ao bem-estar dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ABACAR, M.; ALIANTE, G.; ANTÔNIO, J. F. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia : Revista interdisciplinar de psicologia e promoção da saúde**, Canoas - RS, v. 54, n. 2, p. 133-144, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/DOI10.29327/226091.54.2-13>. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v54n2/v54n2a14.pdf>>. Acesso em: 7 jan. 2024.

ABRAMO, H. W.; VENTURI, G.; CORROCHANO, M. C. Estudar e trabalhar: Um olhar qualitativo sobre uma complexa combinação nas trajetórias juvenis. **Dossiê Juventude e Trabalho**, São Paulo, v. 39, n. 03, p. 523-542, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.25091/s01013300202000030004>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/nec/a/HffJZGdxz6Z36cqybFwQ5nH/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 6 jan. 2024.

ALCÂNTARA, M. N.; MACHADO, D. Q.; CARNEIRO, J. V. C.; ALCÂNTARA, S. R. A. S.; MOTA, W. R. Características do estresse ocupacional em estagiários do curso de administração do estado do ceará. **Revista PENSAMENTO&REALIDADE**, [s. l.], v. 35, n. 2, p. 105-120, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23925/2237-4418.2020v35i2p105-120>. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/pensamentorealidade/article/view/49706>>. Acesso em: 16 set. 2023.

AMARAL, R. C.; LIMA, R. V. S.; CORDEIRO, M. E. M. M. Mulheres e Homens na USP e na Escola de Comunicação e Artes, entre 2000 e 2019. **Organicom**, [s. l.], v. 19, n. 40, p. 111-126, 2022. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/organicom/article/view/205769/191919>>. Acesso em: 28 dez. 2023.

ANVERSA, A. C.; FILHA, V. A. V. S.; SILVA, E. B.; FEDOSSE, E. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 626-631, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1185>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/YnZkylJVLNbG33mKrn4wwng/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13 jan. 2024.

BARROS, S. C. V.; MOURÃO, L. Panorama da participação feminina na educação superior, no mercado de trabalho e na sociedade. **Psicologia & Sociedade**, [s. l.] 2018. DOI <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2018v30174090>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/v6X4NdsLGPx7fmpJBCWxsdB/?lang=pt#>. Acesso em: 11 jan. 2024.

CARDOSO, C. S. A.; CANIÇO, H. P.; SILVA, J. M. M. C. **Estudo dos níveis de stress e estratégias de coping nos alunos de medicina da faculdade de medicina da universidade de Coimbra**. 2013. p. 54. Tese de Mestrado (Mestrado em Medicina) - Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2013. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/35175>. Acesso em: 11 jan. 2024.

CARDOSO, J. V.; GOMES, C. F. M.; JUNIOR, R. J. P.; SILVA, D. A. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Revista de Enfermagem UFPE online**, Recife, v. 13, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/241547/33154>. Acesso em: 15 set. 2023.

FONSECA, R. S.; ESCOLA, J.; CARVALHO, A.; LOUREIRO, A. O perfil sociodemográfico dos estudantes universitários: estudo descritivo-correlacional entre uma universidade portuguesa e brasileira. **Educação em Foco**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 341–366, 2019. DOI: 10.34019/2447-5246.2019.v23.26040. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/edufoco/article/view/26040>. Acesso em: 13 jan. 2024.

GUEDES-GRANZOTTI, R. B.; DORNELAS, R.; GALDINO, M. K. V. R.; LEITE, I. S.; OLIVEIRA, P. F.; MOREIRA, P. P.; SILVA, K. Estresse discente em um curso de Fonoaudiologia. **Audiology Communication Research**, [s. l.] v. 26, ed. 2335, 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2020-2335>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acr/a/9gFyJy8FKTnz9JwZD7G8Xkn/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 jan. 2024.

HERSI, L.; EREG, D.; TESFAY, K.; GESESEW, H.; KRAHL, W.; TESFAY, M. Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study. **International Journal of Mental Health Systems**, [s. l.] v. 11, n. 39, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0146-2>. Disponível em: <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-017-0146-2#citeas>. Acesso em: 6 jan. 2024.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; OLIVEIRA, A. C. C. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. **Acta Paul Enferm**, [s. l.] v. 28, n. 3, ed. 28, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201500038>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/JftzxncnYMBvymJJhXbXmHN/?format=pdf&lang=pt#>. Acesso em: 7 jan. 2024.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; ALMEIDA, L. K.; TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto & Contexto Enfermagem**, [s. l.] v. 27, n. 1, e0370014, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>.

Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?format=pdf>>. Acesso em: 12 jan. 2024.

LAMEU, J. N.; SALAZAR, T. L.; SOUZA, W. F. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psicologia Educacional**, São Paulo, n. 42, p. 13-22, jun. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/2175-3520.20150021>. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752016000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 12 jan. 2024.

MAFFIA, L. N.; PEREIRA, L. Z. Estresse No Trabalho: Estudo Com Gestores Públicos Do Estado De Minas Gerais. **Revista Eletrônica de Administração**, Porto Alegre, n. 3, ed. 79, p. 658-680, 2014. DOI:<http://dx.doi.org/10.1590/1413-2311.0052014.47163>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/read/a/Mx7dTgVWSgrpshJs7BMtTxk/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 16 set. 2023.

MENESES, A. M. D.; SANTOS, L. C. M. Estresse em estudantes universitários. **Research, Society and Development**, [s. l.] v. 12, n. 4, 2023. DOI <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i4.40891>. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/40891>>. Acesso em: 6 jan. 2024.

MINEIRO, M.; A. ALVES DA SILVA, M.; GRACIA FERREIRA, L. Pesquisa Qualitativa e Quantitativa: Imbricação de múltiplos e complexos fatores das abordagens investigativas. **Momento - Diálogos em Educação**, v. 31, n. 03, p. 201-218, 2022.

MINEIRO, M. Pesquisa De Survey E Amostragem: Aportes Teóricos Elementares. *Revista de Estudos em Educação e Diversidade - REED*, [S. l.] v. 1, n. 2, p. 284-306, 2020. DOI: 10.22481/reed.v1i2.7677. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/reed/article/view/7677>. Acesso em: 12 out. 2023.

MORETTI, F. A.; HÜBNER, M. M. C. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional?. **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300003>. Acesso em: 16 set. 2023.

OLIVEIRA, B. L. C. A.; FILHA, M. O. F.; MONTEIRO, C. H.; PINHEIRO, R. V. T.; CUNHA, C. L. F. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care | ISSN 2179-6750**, [s. l.] v. 3, n. 2, p. 72-79, 2013. DOI: <https://doi.org/10.14295/jmphc.v3i2.141>. Disponível em: <<https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/141>>. Acesso em: 16 set. 2023.

RODAS, J. A. G.; VÉLEZ, L. P. M.; ISAZA, B. E. T.; ZAPATA, M. A. B.; RESTREPO, E. R.; QUINTERO, L. E. S. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. **Revista CES Medicina**, Medellín, Colombia, v. 24, n. 1, p. 7-17, 2010. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>>. Acesso em: 12 jan. 2024.

ROSA, M. V. F. P. C.; ARNOLDI, M. A. G. C. A entrevista na pesquisa qualitativa: Mecanismos para a validação dos resultados. Belo Horizonte, MG: Autêntica, 2008.

SILVA, J. G. A. R.; ROMARCO, E. K. S. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 23, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/revistainstrumento/article/view/30912>>. Acesso em: 12 jan. 2024.

SILVA, L. S.; OLIVEIRA, G. S.; NEVES, E. H. C. Entrevista na pesquisa em educação de abordagem qualitativa: Algumas considerações teóricas e práticas. **Revista Prisma**, [s. l.] v. 2, n. 1, p. 110-112, 2021. DOI: 10.29327/232917.2.1-7. Disponível em: <<https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/46>>. Acesso em: 25 jan.. 2024.

ZILLE, L. P. **Novas perspectivas para a abordagem do estresse ocupacional em gerentes: estudo em organizações brasileiras de setores diversos**. 2005. 253 f. Tese (Doutorado em Administração) – Centro de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.