

NÍVEL DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DO CURSO DE PSICOLOGIA E SUA RELAÇÃO COM AS ATIVIDADES ACADÊMICAS

*Edison Evaristo Vieira Junior**

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo identificar o nível de estresse em vinte alunas do oitavo semestre do curso de Psicologia em uma universidade da zona metropolitana de São Paulo, período da manhã, assim, levantando dados para uma possível correlação das atividades acadêmicas com o estresse. Para a obtenção dos resultados utilizou a Tabela de Tomas Holmes e Escala de Hamilton e constatou-se que uma baixa quantidade de horas de lazer e situações externas estressoras ocorridas dentro do período acadêmico podem possibilitar o aumento do nível de estresse de forma mais acentuada que a grande quantidade de horas dedicadas aos estudos.

Palavras chaves: Estresse. Estudantes. Universitárias.

ABSTRACTY

This study aimed to identify the level of stress in the twenty students eighth semester of psychology at a university in the metropolitan area of São Paulo, the morning as well, searching data for a possible correlation of the activities academic stress. To obtain the results used in Table Tomas Holmes and Hamilton Rating Scale and found that a low amount of leisure time and situations external stressor occurring within the academic term may enable increased level of stress most strongly that the large amount of hours dedicated to studies.

Keywords: Stress. Students. College.

INTRODUÇÃO

O projeto de avaliação foi formulado partindo da hipótese de que possa haver um aumento no nível de estresse das alunas em consequência das atividades exigidas no semestre e na não redução das atividades cotidianas. Partindo desta hipótese, decidiu-se avaliar, entre as participantes, o tempo para o lazer, qualidade da profissão, tempo que passa com a família, sociabilidade, tempo das atividades acadêmicas, alterações de comportamento e situações que considera estressantes.

Os instrumentos de avaliação consistiram em uma folha de questionário com uma série de perguntas ordenadas que foram respondidas pelas colaboradoras; a Tabela de Tomas Holmes, com trinta e nove itens onde as colaboradoras assinalaram com um “x” os fatos e/ou situações que lhe ocorreram nos últimos doze meses, tendo como objetivo mensurar o risco potencial e, por fim, a Escala de Hamilton com quatorze itens com o objetivo de mensurar os sintomas de ansiedade em uma escala de 0 a 3.

Os resultados obtidos demonstraram que as participantes, em sua maioria, realizam atividades de lazer, porém, em pouca quantidade de tempo. Menos da metade da amostra dedica grandes quantidades de horas ao estudo acadêmico, tendo as participantes com 41 anos ou mais de idade, dedicando um tempo maior ao estudo comparado as participantes mais jovens, entre 20 e 30 anos de idade.

Com os dados obtidos na Tabela de Holmes, confirmados pela escala de Hamilton, demonstrou que os fatores externos considerados estressantes influenciam muito mais no nível de estresse do que as atividades acadêmicas propriamente ditas, considerando também que tais fatores ocorreram dentro do período acadêmico (12 meses).

Outros pontos a serem destacados provêm no modo como cada participante interpreta e reage a situações estressoras, podendo a mesma situação ter alto nível de reação negativa em uns enquanto que em outros não e, contudo, que os baixos índices de atividades de horas de lazer, podem ter colaborado com o nível alto de estresse, pois somente seis das 20 participantes estavam com o nível de estresse normalizado.

A presente pesquisa foi de grande importância, já que o estresse é responsável pelo surgimento de inúmeras enfermidades na sociedade moderna. Com os dados obtidos, cria-se a oportunidade de formular novas pesquisas para que se encontrem métodos eficazes de controle do estresse e, com isso, tornar a vida acadêmica mais saudável, física e mentalmente.

REVISÃO TEÓRICA

O ESTRESSE

O vocabulário estresse designa um conjunto de respostas, abertas e encobertas, de caráter psico-fisiológicos, que se instala processualmente quando contingências ambientais eliciam respostas emocionais cognitivas, positivas e negativas, para as quais os sujeitos nem sempre estão ou se sentem preparados para apresentar. Ou seja, para enfrentar as contingências de modo satisfatório (reforçador para eles). Estas respostas podem incluir reações biológicas adversas que tendem a se agravar com o tempo, caso o sujeito não aprenda como lidar com as contingências estressantes, não conseguindo equilibrar a demanda com sua capacidade. (WITTER, 1997).

O estresse é uma reação do organismo diante de situações muito difíceis ou muito excitantes, que pode ocorrer em qualquer pessoa, independente de idade, raça, sexo e situações socioeconômicas. O estresse não é, em si mesmo uma doença, mas quando intensa ou prolongada, a reação ao estresse pode enfraquecer o organismo, levando-o a uma condição que propicia uma queda no funcionamento do sistema imunológico de tal porte que vários sintomas e doenças podem manifestar-se. O estresse pode manifestar-se tanto no corpo como na mente. Quando uma pessoa está sujeita a uma tensão muito grande, ela pode manifestar doenças que já ocorreram na família e para as quais tenha uma predisposição genética. (LIPP, 2000).

As contingências responsáveis pelo desencadeamento e manutenção do estresse são chamadas estressoras e podem estar presentes no lar, na escola, no clube esportivo, no ambiente de trabalho ou em qualquer outro espaço. Também se fazem presentes ao longo da vida das pessoas, da infância à velhice. (VILELLA, 1995).

O termo “stress” foi usado, na área da saúde, pela primeira vez, em 1926 por Hans Selye que notou que muitas pessoas sofriam de várias doenças e reclamavam de alguns sintomas em comum, tais como: falta de apetite, pressão alta, desânimo e fadiga. Tal observação desencadeou extensas pesquisas médicas que culminam com a definição, na época, de estresse como “um desgaste geral do organismo”. O desgaste é causado pelas alterações psico-fisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar uma situação que, de modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz. Qualquer situação que desperte uma emoção forte, boa ou má, que exija mudança, é um estressor ou uma fonte de estresse. (LIPP, 1998).

Assim o estresse pode ser causado por um acontecimento bom, como uma promoção ou mau, como desemprego ou dificuldade financeira. Independentemente do que causou o estresse, as reações das pessoas são, no início do processo de estresse, muito semelhantes (mãos suadas,

dor de cabeça, taquicardia, respiração ofegante, etc.) Mais tarde – quando o estresse já está em fase mais adiantada – é que diferenças ocorrem dependendo dos pontos mais vulneráveis que a pessoa tem. (BIGNOTTO, 1997).

O ser humano, por natureza, procura manter um equilíbrio de suas forças internas, com todos os órgãos trabalhando em harmonia. Assim, quando tudo está bem, o coração pulsa com a frequência ideal para fazer o sangue circular e irrigar o corpo todo. O estômago, os rins, os pulmões e todos os outros órgãos também exercem suas funções sem pressa e colaborando para que o corpo funcione como uma máquina bem calibrada em perfeito equilíbrio biológico. (WITTER, 1997).

Para Vilella (1995), quando algum evento importante, bom ou mau, ocorre em nossa vida causando alguma mudança, nosso corpo faz um esforço para se adaptar à nova situação. As mudanças fisiológicas associadas com as reações de estresse são processadas por um centro nervoso no cérebro (hipotálamo). Quando um estressor excita o hipotálamo, uma cadeia de reações bioquímicas altera o funcionamento de quase todas as partes do corpo. Os sistemas nervosos autônomo, que mobiliza o corpo para lidar com o estresse, e a glândula pituitária são ativados. Esta, por sua vez, ativa as glândulas supra-renais que produzem adrenalina e corticóides. Se a produção dessas substâncias for excessiva ou muito prolongada, problemas sérios de desgaste orgânico podem ocorrer.

Quando o estresse é prolongado, o sistema imunológico é afetado porque as células linfáticas do timo, que é a glândula situada na parte inferior do pescoço e que participa ativamente do sistema imunológico, são prejudicadas, assim como as células dos gânglios linfáticos. Como consequência, as células brancas diminuem em número e o organismo fica sujeito a várias infecções e doenças. Concomitantemente o envelhecimento prematuro ocorre. (LIPP, 1998).

Quando o estresse é muito severo, ele acarreta um aumento do córtex das glândulas supra-renais. Essas, por sua vez, começam a produzir corticosteróide em excesso, especialmente a cortisona, que são hormônios responsáveis pela reação de estresse. A fim de produzir os corticóides, as glândulas que se assemelham a dois *gorrinhos* e que ficam acima dos rins utilizam uma quantidade grande de lipídios (gordura), e, portanto são essenciais para a síntese dos hormônios dos corticosteróides. Assim, quanto maior o estresse, maior fica o córtex das glândulas supra-renais e maior é a depauperação das mesmas. Esta depauperação é que contribui para o envelhecimento precoce da pessoa. Pois, as glândulas supra-renais são imprescindíveis para a homeostase do corpo, para o equilíbrio e o bom funcionamento do organismo. (BIGNOTTO, 1997).

O estresse pode se originar de fontes externas ou internas. As externas são aquelas representadas pelo que nos acontece na vida ou pelas quais lidamos. Isto é, trabalho em excesso ou desagradável, família em desarmonia, acidentes, etc. As causas internas são aquelas que se referem a como pensamos, as crenças e valores que temos e como interpretamos o mundo ao nosso redor. Qualquer mudança na vida da pessoa causa um aumento temporário de tensão. Tanto uma volta na montanha russa como um acidente de carro produz no organismo um certo nível de estresse. Não é possível nem desejável eliminar o estresse completamente, pois sua eliminação faria com que a pessoa se comportasse como um morto-vivo. Há, no entanto, determinados eventos que causam mais estresse do que outros. (LIPP, 2000).

De acordo com Alcino (1995), se muitos acontecimentos importantes ocorrem na vida da pessoa dentro de um período limitado de tempo, o risco de problemas sérios de saúde ocorrerem aumenta. No entanto, as pessoas diferem na sua sensibilidade ao estresse, dependendo de sua personalidade. Além das fontes externas de estresse, todos somos sujeitos ao estresse gerado por fontes internas, que são aquelas relacionadas ao nosso tipo de personalidade e ao modo como reagimos à vida.

O processo do estresse se divide em três fases. Na primeira, a fase do alarme ou alerta, a pessoa experimenta uma série de sensações que às vezes não identifica como estresse. A segunda fase - a da resistência - ocorre quando a pessoa tenta se adaptar à situação. Isto é, tenta restabelecer um equilíbrio interno. Conforme este equilíbrio é atingido, algum dos sintomas iniciais desaparecem, porém essa adaptação utiliza a energia que o organismo necessita para outras funções vitais. Se a fase de resistência utiliza toda a energia adaptativa da pessoa, a terceira fase que se segue é a da exaustão. Nesta fase alguns sintomas iniciais reaparecem e outros se desenvolvem. (VILELLA, 1995).

Segundo Tricolli (1997), é importante aprender a reconhecer os sintomas do estresse, como um primeiro passo para se evitar seus efeitos maléficos e poder utilizar seu lado positivo. Como os sintomas de estresse não são apenas de um tipo, muitas vezes o cliente ao procurar um médico especialista em uma área deixa de mencionar os sintomas que julga pertencerem a outra especialidade. É na verdade, comuníssimo que o estresse não seja diagnosticado e que o mau se agrave com o passar do tempo e falta de tratamento adequado.

É impossível eliminar o estresse de nossas vidas: ele existe em todos. Podemos, porém, evitar que se torne excessivo através de algumas medidas que incluem uma mudança na nossa atitude perante os eventos corriqueiros e inesperados da vida, um regime alimentar anti-estresse, exercícios físicos e de relaxamento, por exemplo. A compreensão do que é, de seus sintomas e suas fases podem levar o ser humano, a saber, utilizar a seu favor a força gerada pelo estresse

que seja inevitável. A falta de conhecimento sobre o assunto e de tratamento adequado pode, por outro lado, levar a resultados desastrosos como várias doenças orgânicas. Não é possível ignorar o perigo de um estresse excessivo e prolongado para a vida, porém o aconselhamento não é fugir, já que isto seria impossível, mas aprender a enfrentar o estresse de modo adequado. (LIPP, 1998).

DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO CONCEITO DE ESTRESSE

As primeiras referências à palavra “estresse” significando “aflição” e “adversidade”, datam do século XIV, mas seu uso era esporádico e não sistemático. No século XVII, o vocábulo, que tem origem no latim, passou a ser utilizado em inglês para designar “opressão, desconforto e adversidade”. Nessa época estudos realizados na área da engenharia mostraram que as características das cargas tinham que ser consideradas na escolha do material para construção de pontes e outras estruturas. A analogia com o ser humano foi lançada, uma vez que também as pessoas conseguem lidar melhor com um tipo ou outro de adversidade e variam na sua habilidade de suportar carga emocional ou não. A utilização do termo “estresse” na área das ciências físicas e humanas passou a ser utilizada. (TANGANELLI, 1998).

Em 1936 o endocrinologista Hans Selye introduziu o termo “estresse” para designar uma síndrome produzida por vários agentes nocivos. Sua ênfase era na resposta não-especificada do organismo à situação que o enfraquecesse ou fizessem-no adoecer, a qual ele chamou de “síndrome geral de adaptação” ou “síndrome do estresse biológico”, comumente conhecida também como “a síndrome do simplesmente estar doente”. Seus trabalhos atraíram muito a atenção de estudiosos. No entanto, até a Segunda Guerra Mundial, o termo “estresse” era praticamente restrito ao uso de pesquisadores em laboratório. (WITTER, 1997).

Estudos sobre comportamento em tempos de guerra mostram que o desequilíbrio freqüentemente verificado em soldados foi através dos anos atribuídos à fadiga física. Na Segunda Guerra passou-se a designar de “neurose de guerra” a reação emocional ou mental debilitante que fazia com que muitos soldados abandonassem os campos de batalha ou se tornassem incapazes de combater. Muitos psiquiatras, chamados à guerra, foram colocados em posição de seleção e tratamento de soldados, o que mais ainda enfatizou o aspecto psicológico ou psiquiátrico dos distúrbios verificados durante e após os confrontos bélicos. Estes distúrbios anteriormente atribuídos a causas físicas (barulhos, explosão, cansaço, etc.), hoje conhecidos como estresse traumático e pós-traumático, começaram a ser estudados à luz da Psicologia. O estresse envolvido na situação de guerra deu origem a inúmeras pesquisas que revelaram não ser

somente característico de situação tão grave. Verificou-se que o estresse pode ser oriundo de muitas situações diárias reais ou imaginárias. (BIGNOTTO, 1997).

Os trabalhos sobre estresse, tanto no nível de pesquisas, como no que se refere a publicações, proliferaram. Um estudo realizado na década de 1950 mostrou que os Estados Unidos contavam com cerca de seis mil publicações por ano sobre o estresse na época. Quase todas essas publicações tinham um embasamento fisiológico. Na década de 1970, a ênfase foi dada a aspectos psicológicos e a sua interação com fenômenos biológicos na gênese de distúrbios psicossomáticos. (TRICOLLI, 1997).

Segundo Tanganelli (1998), atualmente os estudos e as publicações sobre o estresse e seus efeitos abrangem não só as conseqüências do estresse no corpo e na mente humana, mas também suas implicações para a qualidade de vida da humanidade. Ênfase esta colocando-se cada vez mais nos aspectos de profilaxia do estresse excessivo, incluindo fatores sócio-psicológicos, tais como adequação da ocupação ou tarefa ao homem, a reengenharia humana e a fatores ligados a etapas da vida humana, como gestação, adolescência, vida adulta e envelhecimento. As implicações do estresse para a produtividade humana são outros aspectos que recentemente começaram a serem abordados, como também os efeitos das mudanças políticas e sociais, que se constituem em estressores que afetam a saúde e a longevidade de populações.

MÉTODO

AMOSTRA

Os sujeitos voluntários no experimento (pesquisa) foram vinte alunas do oitavo semestre do curso de Psicologia de uma universidade da zona metropolitana de São Paulo, período da manhã.

INSTRUMENTO

A folha de questionário é um instrumento de coleta de dados com uma série de perguntas ordenadas que foram respondidas pelas colaboradoras. A Tabela de Tomas Holmes consiste em trinta e nove itens onde as colaboradoras assinalaram um “x” os fatos e/ou situações que lhe ocorreram nos últimos doze meses, tendo como objetivo mensurar o risco potencial. Por fim, a Escala de Hamilton possui quatorze itens que tem por objetivo mensurar os sintomas de ansiedade em uma escala de 0 a 3.

Segundo Nardi (1998), A Tabela de Hamilton, no que tange a sua construção, baseou-se no princípio de que quanto mais grave for a manifestação de uma patologia, maior será o número de sintomas característicos que se apresentam. Se o número de sintomas for relativamente alto, a contagem dos sintomas torna-se um instrumento quantificador útil, confiável e de boa validade. Quanto a Escala de Hamilton, afirma que os transtornos de ansiedade são diagnósticos com expressão fenomenológica muito diversa entre si, como, por exemplo, o transtorno de pânico e o transtorno de ansiedade generalizada, e os objetivos e hipóteses de cada estudo são também específicos para cada pesquisa. Cabe ao pesquisador conhecer as principais escalas, suas características e seus limites, e selecionar aquelas que trarão maior possibilidades de preencher as questões de cada investigação.

PROCEDIMENTO

Foi informado aos participantes que teriam um tempo estipulado de trinta minutos para preencherem os instrumentos da pesquisa.

Após todos as participantes terminarem o preenchimento (nenhuma chegou no tempo limite de 30 minutos), as folhas dos instrumentos foram recolhidas e armazenadas para posterior consulta.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo foi realizado entre alunas com a média de 35,05 anos de idade, sendo a maior idade de 58 anos e a menor de 23 anos. O mesmo se dividiu em três etapas, sendo o primeiro a resposta de um questionário com oito questões, a segunda do preenchimento da Escala de Tomas Holmes ou Escala de Risco Potencial e, por último, o preenchimento da Escala de Hamilton.

Na questão “realiza alguma atividade de lazer?”, 14 participantes responderam que “sim” e seis responderam que “não” realizavam nenhuma atividade de lazer. Dentre as 14 participantes que responderam “sim” na questão acima, 11 responderam que dedicavam de 1 à 3 horas por semana às atividades de lazer, duas entrevistadas responderam que dedicavam de 4 à 9 horas e somente uma respondeu que dedicava de 7 à 9 horas ao lazer semanalmente.

Na questão seguinte, “quantas horas dedica ao estudo acadêmico por semana?”, nenhuma participante respondeu que não realizava, sendo que cinco participantes responderam que dedicavam de 1 à 3 horas por semana ao estudo acadêmico, nove participantes, a maior parte, responderam que dedicavam de 4 à 6 horas, somente uma entrevistada respondeu que dedicava

de 7 à 9 horas e 5 responderam que dedicavam mais de 9 horas aos estudos acadêmicos.

Na questão “Quantas horas dedica ao trabalho, incluindo transportes, por dia?” as respostas foram bem divididas, sendo que duas participantes responderam que não dedicam nenhuma hora ao trabalho por dia, quatro responderam que realizam menos que 4 horas de trabalho. O maior índice de respostas foi daqueles que responderam realizar de 4 à 9 horas de trabalho por semana, com sete respostas. Três participantes responderam, em cada alternativa, que realizam de 7 à 9 horas e 10 a 12 horas de trabalho diariamente e somente uma respondeu trabalhar mais que 18 horas ao dia.

Quanto ao trabalho doméstico, quatro responderam não realizar nenhum tipo de trabalho doméstico. 10 participantes, o maior índice, responderam que dedicam menos que 4 horas por dia. De 7 à 9 horas e 10 à 12 horas, tiveram uma resposta cada um.

O último item do questionário consistia na seguinte pergunta: “Como se sente com os trabalhos acadêmicos, durante e após sua realização?”. Os participantes tinham as mesmas alternativas para responderem os sub-itens “durante” e “após”.

No sub-item “durante”, cinco participantes responderam que sentem irritabilidade durante os trabalhos acadêmicos e oito responderam que sentem prazer. Neutralidade e Conforto receberam três respostas cada e um participante deixou de responder.

Já no sub-item “após”, 15 participantes responderam que sentem prazer após a realização dos trabalhos acadêmicos e cinco afirmaram manterem-se neutros. As demais alternativas (irritabilidade e desconforto) não obtiveram nenhuma resposta.

Durante o levantamento dos dados do questionário, foi feita uma divisão das respostas por faixa etária. Em cada questão, as respostas foram divididas nas frequências apresentadas entre as participantes com 20 a 30 anos, 31 a 40 anos e 41 anos ou mais.

As participantes que mais realizam atividades de lazer estão entre 20 e 30 anos e 41 anos ou mais, totalizando 10 participantes (sendo cinco pessoas por faixa), participantes entre 31 e 40 anos também realizam estas atividades, porém com menor frequência (quatro pessoas), no caso das participantes que não realizam atividades de lazer as faixas etárias se mantiveram equilibradas com duas participantes em cada faixa etária afirmando não realizar atividade de lazer.

Na questão “Quantas horas dedica ao lazer por semana?”, a maior parte das participantes (onze delas), dedicam somente de uma a três horas de lazer por semana, sendo cinco entre 20 a 30 anos, duas entre 31 a 40 anos e quatro com 41 anos ou mais. Participantes que dedicam pelo menos entre quatro e seis horas de lazer por semana são apenas duas, uma delas na faixa etária

de 31 a 40 anos e outra entre 41 anos ou mais. Uma participante somente dedica entre sete e nove horas ao lazer, e seis delas não se dedicam ao lazer, divididas igualmente por faixa etária.

Na questão “quantas horas dedica ao estudo acadêmico por semana?”, pudemos observar que todas as participantes dedicam-se aos estudos acadêmicos além das aulas frequentadas, sendo o estudo mais freqüente entre as participantes entre 20 a 30 anos e 41 anos ou mais, com quatro participantes em cada faixa etária, dedicando-se de quatro a seis horas por semana. Em segundo lugar estão às participantes com idade entre 31 a 40 anos, sendo que três dessas dedicam-se de uma a três horas de estudo por semana e duas participantes entre 20 a 30 anos também se dedicam de uma a três horas. Dedicam-se mais de nove horas quatro participantes, sendo duas na faixa etária entre 30 a 40 anos e duas com 41 anos ou mais. Uma participante entre 31 a 40 anos dedica-se entre quatro e seis horas, uma entre 41 anos ou mais entre sete e nove horas e outra participante entre 20 a 30 anos mais de nove horas.

Já na questão “quantas horas dedica ao trabalho, incluindo transportes, por dia?” os resultados são os seguintes:

A maior parte das participantes realizam de quatro a seis horas por semana, sendo três na faixa etária entre 20 a 30 anos, três entre as de 31 a 40 anos e uma com 41 anos ou mais. Menos que quatro horas por semana dedicam-se duas participantes da faixa etária entre 31 a 40 anos e duas com 41 anos ou mais. Entre sete e nove horas dedicam-se duas participantes entre 20 a 30 anos e uma entre 31 a 40 anos. De dez à doze horas dedicam-se duas participantes com 41 anos ou mais e uma entre 20 a 30 anos. Mais que 18 horas dedica-se apenas uma participante com 41 anos ou mais. Não dedicam horas ao trabalho duas participantes, sendo uma delas na faixa etária de 20 a 30 anos e outra com 41 anos ou mais.

A maior parte das participantes dedicam menos de quatro horas ao trabalho doméstico sendo quatro delas entre 20 a 30 anos, três com faixa etária entre 31 a 40 anos e três com 41 anos ou mais. Realizam atividades domésticas entre quatro e seis horas duas participantes com 41 anos ou mais, uma entre 20 a 30 anos e uma entre 31 a 40 anos. Entre sete e nove horas apenas uma participante na faixa etária entre 20 a 30 anos. Entre dez a doze horas por dia, uma pessoa entre 30 a 40 anos. Nenhuma participante dedica mais de doze horas e apenas quatro não realizam tais atividades, sendo duas com 41 anos ou mais, uma entre 31 a 40 anos e uma entre 20 a 30 anos.

Na questão “como se sente com os trabalhos acadêmicos durante e após a sua realização?”, podemos observar que antes da realização dos trabalhos, a maior parte das participantes sentem prazer, estando três delas na faixa etária de 41 anos ou mais, três entre 20 a 30 anos e duas entre 31 a 40 anos. Cinco participantes sentem-se irritadas antes da realização dos

trabalhos, sendo duas entre 20 a 30 anos, duas entre 31 a 40 anos e uma com 41 anos ou mais. Sentem desconforto antes da realização dos trabalhos duas participantes entre 20 a 30 anos e uma entre 31 a 40 anos. Duas pessoas com 41 anos ou mais e uma entre 30 a 40 sentem-se neutras diante da realização dos trabalhos e apenas uma participante entre 20 a 30 anos não respondeu à questão.

Quanto aos sentimentos experimentados após a realização dos trabalhos foram obtidos os seguintes resultados:

Quinze participantes sentem prazer após a realização dos trabalhos acadêmicos, sendo seis com 41 anos ou mais, cinco entre 20 a 30 anos e quatro entre 31 a 40 anos. Apresentam sentimentos de neutralidade duas participantes com faixa etária entre 20 a 30 anos, duas entre 31 a 40 anos e uma com 41 anos ou mais. Não apresentaram resultados os itens Irritabilidade, Desconforto e Não responderam.

Na Tabela de Tomas Holmes ou Tabela de Risco Potencial, as participantes preencheram com um “x”, entre 39 itens, os acontecimentos de suas vidas nos últimos 12 meses.

Os itens ‘Morte do Cônjuge’, ‘Casamento’, ‘Perda de emprego’, ‘Problemas sexuais’ e ‘Saída de filho ou filha de casa’ obtiveram uma escolha cada um. Os itens ‘Nascimento de criança na família’, ‘Mudança no trabalho’, ‘Compra de casa de alto valor’, ‘Reconhecimento de feito profissional de realce’, ‘Mudança de escola ou faculdade’, ‘Mudança de atividades religiosas’ e ‘Mudanças de atividades sociais’ obtiveram duas escolhas cada um. Os itens ‘Acidente ou enfermidade’, ‘Mudanças de responsabilidades’, ‘Mudanças de atividades recreativas’, ‘Compra a crédito de valor médio’ e ‘Mudança no número de reuniões familiares’ obtiveram três escolhas cada um. Os itens ‘Mudança na linha de trabalho’ e ‘Constantes discussões com o cônjuge’ obtiveram quatro escolhas cada. Os itens ‘Doenças de Parentes’, ‘Mudança de situação financeira’, ‘Acréscimo ou diminuição de pessoas morando em casa’ e ‘Mudança de residência’ obtiveram seis escolhas cada. Os itens ‘Mudança de horário e nas condições de trabalho’ e ‘Mudanças nos hábitos de dormir’ obtiveram sete escolhas cada e, por fim, o item ‘Morte de parentes próximos’ obteve oito escolhas, o maior número de escolhas.

Os itens ‘Divórcio’, ‘Separação de casal’, ‘Prisão’, ‘Reconciliação Matrimonial’, ‘Aposentadoria’, ‘Gravidez’, ‘Morte de amigo íntimo’, ‘Término de pagamento de empréstimo’, ‘Dificuldade com a política’, ‘Cônjuge começou ou parou de trabalhar’ e ‘Problemas com patrão’ não obtiveram nenhuma escolha.

Os dados obtidos na Tabela de Holmes foram separados por frequência de respostas entre os nove itens que tiveram o maior número de escolhas e divididos entre as faixas etárias de 20 a 30 anos, 31 a 40 anos e 41 anos ou mais.

A última etapa da pesquisa consistiu no preenchimento da Escala de Hamilton para avaliação de ansiedade, onde os participantes escolheram uma pontuação de 0 a 3 para uma auto-avaliação de 14 sintomas de estresse.

Os sintomas que obtiveram o maior índice de pontuações foram ‘Estado ansioso’, ‘Tensão’, ‘Intelectualidade’ e ‘Sintomas Cardiovasculares’ e os que tiveram a menor pontuação foram ‘Fobias’, ‘Sistema Respiratório’, ‘Sintomas gênito-urinários’, ‘Sistema nervoso-vegetativo’ e ‘Comportamento na entrevista’. Uma escala não foi respondida.

Com dos dados obtidos com a Escala de Hamilton, foi formulada uma divisão das pontuações totais divididas pelas faixas etárias de 20 a 30 anos, de 31 a 40 anos e 41 anos ou mais.

As pontuações com participantes entre 20 e 30 anos de idade, os mais novos entre as faixas etárias pesquisadas, tiveram o maior índice de pontuações de níveis de estresse, com a média de 12,33 pontos. Duas participantes tiveram uma pontuação de valor 11, duas de valor 10, uma de valor de 12 e um de valor 20, a mais alta contida nesta faixa etária.

As pontuações com participantes entre 31 e 40 anos de idade obtiveram a menor média de pontuações de níveis de estresse, com 9,33 pontos médios. Três participantes tiveram pontuação de 11, uma de valor 8, uma outra de valor 13 e, por último, uma de valor 2, o menor índice obtido em toda a pesquisa.

As pontuações com participantes com 41 anos ou mais obtiveram a média de 9,57 pontos médios de nível de estresse. Uma participante obteve quatro pontos, uma outra obteve cinco pontos, duas obtiveram seis pontos, duas obtiveram pontuação de 11 e 12 respectivamente e uma obteve 23 pontos, a maior pontuação obtida em toda pesquisa.

DISCUSSÃO

Com base na análise dos resultados do questionário que se refere basicamente em perguntas sobre a realização de atividades acadêmicas, trabalho e lazer foi constatado que 70% das participantes realizam atividades de lazer, mas a maioria dedica-se apenas de 1 à 3 horas por semana para essas atividades. Já aos estudos acadêmicos, é reservado por 45% das participantes de 4 à 6 horas por semana e nenhuma delas deixa de dedicar-se aos estudos. Nota-se que há semelhança nas atividades relacionadas ao trabalho, que também é de 4 à 6 horas por semana para a maior parte das participantes, apenas 5% praticam mais de 18 horas por semana as atividades relacionadas ao trabalho.

Quanto aos trabalhos domésticos há uma certa diversidade de disponibilidade de horas praticada por dia, metade das participantes dedicam menos de 4 horas, 20% não realizam esta

atividade, 20% também se dedicam de 4 à 6 horas ao trabalho doméstico e os períodos maiores como de 7 à 9 horas e 10 à 12 horas é de 5% para ambas as horas.

No que se refere aos comportamentos apresentados durante e após à realização de trabalhos acadêmicos é evidente a normalidade de resultados supostamente esperados, a irritabilidade (25%) e o desconforto (15%) delas sentem tais comportamentos durante a realização da tarefa, mas após não. O prazer ocorre para maioria durante e depois, nota-se que 25% sentem-se em um estado de normalidade após a realização dos trabalhos, mas há uma discrepância com o estado de prazer, na qual ocorre em 75% das participantes.

Segundo Alcino (1995), as pessoas diferem na sua sensibilidade ao estresse, dependendo da sua personalidade. Além das fontes externas do estresse, todos somos sujeitos ao estresse gerador por fontes internas, que são aquelas relacionadas ao nosso tipo de personalidade e ao modo como reagimos à vida.

As respostas sobre a realização de atividades de lazer, demonstram uma homogeneização do comportamento, visto que a diferença entre as faixas etárias foi pequena. Já as respostas sobre as horas dedicadas ao estudo acadêmico, apesar da pouca diferença, as participantes com 41 anos ou mais dedicam mais horas aos estudos que os mais jovens, entre 20 a 30 anos.

Os dados obtidos através da Tabela de Tomas Holmes demonstrou que os fatores externos influenciam muito no nível de estresse, o que pode também ser verificado na Escala de Hamilton, onde apenas seis participantes estavam com o nível de estresse normalizado. Lipp (1998) afirma que o desgaste do estresse é provocado pelas alterações psico-fisiológicas que ocorrem quando o indivíduo se vê forçado a enfrentar alguma situação que a irrite, amedronte, confunda, excite ou lhe dê muita felicidade. Conclui-se que os fatores pessoais como morte de parentes próximos, situação financeira e situação no trabalho afetam mais o indivíduo do que os fatores diretamente ligados à atividade acadêmica.

Segundo Lipp (1998), o estresse pode também ser propiciado pelo próprio indivíduo, dependendo da maneira como ele enfrenta as situações que ocorrem no dia-a-dia, seus pensamentos, o tipo de personalidade e as atitudes. Além disto, em cada fase do seu desenvolvimento existem necessidades específicas que, se não preenchidas, podem levá-la ao estresse. As situações da Tabela Tomas Holmes, portanto, podem ter significados e impactos diferentes em cada indivíduo, mas pelos dados coletados na Escala de Hamilton, pode-se concluir que tais situações influenciaram o alto nível de estresse em quase todas as alunas pesquisadas. O baixo índice de dedicação de horas às atividades de lazer também podem ter contribuído estes índices negativos, já que Lipp (1998) afirma que uma boa qualidade de vida é essencial para controlar os níveis de estresse.

Continuando na Tabela de Tomas Holmes, o índice de morte de parentes próximos teve o maior índice de escolhas, oito de vinte pesquisadas, sendo um estressor de grande potencial, segundo Lipp (2000). A tragédia da morte repousa na sua irreversibilidade e o indivíduo reage à morte de acordo com o seu desenvolvimento emocional e intelectual. (ALCINO, 1995).

Além da morte de parentes próximos, conforme explica Lipp (2000), o nascimento de um novo membro da família também pode ser fonte de estresse para o indivíduo.

O índice de pesquisadas que também se confrontaram com doenças de parentes próximos também foi expressivo, independente da faixa etária. A doença é estressante para quem a possui e para as pessoas que estão próximas. São vários os fatores ambientais que contribuem para que a hospitalização seja vivenciada como estressante. A própria doença pode ser um fator a mais de estresse, pois, muitas vezes exige tratamento doloroso. (LIPP, 1998)

Apesar dos itens relacionados ao trabalho e a religião tenham tido pouca expressão na presente pesquisa, de acordo com Lipp (2000), outro fator a observar num quadro de estresse é a atribuição de atividades em excesso ao indivíduo. Além disso, as crenças religiosas que envolvam as idéias de punição divina para todo e qualquer erro, são muito encontradas em indivíduos estressados.

O fato das participantes mais jovens obterem a maior média de pontuação em sintomas de estresse na Escala de Hamilton pode ser explicada por Witter (1997) quando afirma que as respostas às situações estressoras pode se agravar com tempo, caso o indivíduo não aprenda a lidar com elas e não consiga equilibrar as demandas com sua capacidade, sendo os indivíduos mais jovens os mais propensos às reações deste tipo, visto a sua curta experiência de vida, dado que os indivíduos mais velhos já podem ter tido experiências semelhantes (ou outras mais estressantes) e reagir melhor a elas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCINO, A. *A Síndrome da adolescência normal*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

BIGNOTTO, A. O stress e suas implicações. In SIMPÓSIO SOBRE STRESS E SUAS IMPLICAÇÕES, 1., 1997. Campinas. *Anais...* Campinas: Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 1997. p. 23-27.

LIPP, M. E. N. *Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida*. Campinas: Papyrus, 1998.

LIPP, M. E. N. *Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções*. Campinas: Papyrus, 2000.

NARDI, A. E. Comentários do debatedor: escalas de avaliação de ansiedade. *Revista de Psiquiatria clínica*, Ano 5, p.253-260, 1998.

TANGANELLI, M. S. L. *Sintomas de stress na rede pública de ensino*. Campinas: Papyrus, 1998.

TRICOLI, V. C. *Sintomas de stress em escolares de 1a. a 4a. séries*. 1997. 187 f. Dissertação (Mestrado em Educação), Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas, 1997.

VILELLA, M. V. *Sintomas e fontes de stress em escolares de 1a a 4a séries*. Campinas: Papyrus, 1995.

WITTER, G. P. *Psicologia: leitura e universidade*. Campinas: Alínea, 1997.