

## Estresse e o seu impacto na vida profissional e acadêmica

Chayenne Shelen Seidenfuss<sup>1</sup>

Keli Daiane da Luz<sup>2</sup>

Celso Pessanha Machado<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente artigo relata uma pesquisa realizada na disciplina de Bioestatística pelo curso de Psicologia, na Instituição de ensino superior Cesuca Faculdade, localizada em Cachoeirinha-RS, região metropolitana de Porto Alegre-RS. A atividade teve como objetivo coletar informações sobre o impacto do estresse na vida acadêmica e profissional. Foi realizada uma análise através de um questionário confeccionado pelos autores deste artigo. O questionário foi aplicado em dois grupos de alunos do curso de Psicologia, esses grupos foram separados por duas categorias, sendo elas; *alunos que trabalham e alunos que não trabalham*. A hipótese inicial era de que alunos que trabalham sofrem mais com o impacto do estresse do que os alunos que não exercem funções remuneradas. O levantamento do questionário foi submetido a gráficos, neste artigo vamos apresentar o questionário que foi aplicado e um dos gráficos que foi construído. O estresse está cada vez mais presente na vida das pessoas, de diversas formas, acarretando prejuízos nas questões biopsicossociais, com isso o artigo visa discutir sobre as questões: trabalho, estudos e estresse. Contudo compreendemos que é realmente possível que a vida acadêmica conciliada ao trabalho possa desenvolver no indivíduo uma sensação de sobrecarga, irritabilidade, insônia, inquietação, dores de cabeça, falha de memória, entre outros sintomas físicos e psicológicos que estão associados diretamente ao estresse. Esta pesquisa foi realizada de forma quantitativa.

**Palavras-chave:** Estresse; Acadêmicos; Trabalho.

**Abstract:** This article reports a research carried out in the discipline of Biostatistics by the Psychology course at the Cesuca College, located in Cachoeirinha-RS, metropolitan region of Porto Alegre-RS. The objective of the activity was to collect information about the impact of stress on academic and professional life. An analysis was performed through a questionnaire prepared by the authors of this article. The questionnaire was applied in two groups of students of the Psychology course, these groups were separated by two categories, being these; working students and students who do not work. The initial hypothesis was that working students suffer more from the impact of stress than students who do not have paid jobs. The survey of the questionnaire was submitted to graphs, in this article we will present the questionnaire that was applied and one of the graphs that was constructed. Stress is increasingly present in people's lives, in various ways, leading to losses in biopsychosocial issues, so the article aims to discuss the issues: work, studies and stress. However we understand that it is indeed possible that the academic life reconciled with work can develop in the individual a feeling of overload, irritability, insomnia, restlessness, headaches, memory failure, among other physical and psychological symptoms that are directly associated with stress. This research was carried out quantitatively.

**Keywords:** Stress; Academic; Work.

<sup>1</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: chayssr@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: kelidaine@gmail.com

<sup>3</sup> Professor da disciplina de Bioestatística Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: celsomachado@cesuca.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

Porque o trabalho somado ao estudo pode gerar estresse? Com base nessa problemática resolvemos desenvolver um questionário de pesquisa que coletasse dados relacionados a situações de alteração de estresse dos acadêmicos. Como a suposição inicial era de que alunos que trabalham e estudam vivenciam mais situações de alterações de estresse, utilizamos como parâmetro um grupo de acadêmicos que não trabalham para comparar entre os grupos os níveis de estresse que seriam encontrados. “O estresse é um estado psicológico alterado e desagradável decorrente de um conflito emocional, caracterizando-se por induzir irritabilidade, distúrbio de sono e de apetite, dificuldade em se concentrar e preocupação exagerada com a relação a situações triviais (ansiedade).” (Tavares, 2012).

Sabe-se que a carga de atividades laborais do indivíduo requer do mesmo um desgaste de energia tanto do corpo quanto da mente, um curso superior também requer dedicação e consome vigor físico e mental do sujeito. Combinando a carga horária de trabalho com o tempo destinado aos estudos, o estresse pode surgir em meio a essa conciliação e os níveis de cortisol (hormônio que eleva o nível de estresse no organismo) podem ficar mais elevados.

Considerando que ao acordar esse hormônio está em alta, e que neste horário grande parte da população sai para exercer suas funções laborais, temos aí a primeira situação do dia onde favorecerá o aumento do nível de cortisol, associando ainda a rotina acadêmica vindo logo após longas horas da jornada de trabalho, formasse um cenário perfeito para um aumento expressivo no nível desse hormônio, afetando funções como a concentração e a atenção. Influenciando os aspectos Biopsicossociais dos estudantes que trabalham, pois com a sobrecarga ele terá menos tempo para desenvolver atividades de lazer que teriam como equilibrar o cortisol no organismo. Segundo Frazão cortisol é:

Esse é um hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais, que estão localizadas acima dos rins. O cortisol serve para ajudar o organismo a controlar o estresse, reduzir inflamações, contribuir para o funcionamento do sistema imune e manter os níveis de açúcar no sangue constantes, assim como a pressão arterial. Os níveis de cortisol no sangue variam durante o dia porque estão relacionados com a atividade diária e a serotonina, que é responsável pela sensação de prazer e de bem-estar, sendo que em pessoas que trabalham à noite os níveis se invertem. (Frazão, 2016)

Com isso compreendemos que o indivíduo pode ser impactado em um contexto social e ser afetado em diversas áreas, de certa forma um estudante que foi sobrecarregado no trabalho, pode ter seu rendimento afetado nos estudos, se estressando facilmente, tendo a atenção prejudicada, capacidade de concentração baixa, influenciados pelos níveis altos de cortisol. Sendo possível que níveis altos de estresse e o pouco tempo do aluno possam vir a influenciar sua qualidade de vida e desempenho acadêmico.

<sup>1</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: chayssr@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: kelidaine@gmail.com

<sup>3</sup> Professor da disciplina de Bioestatística Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: celsomachado@cesuca.edu.br

O estresse influencia em todos os aspectos biopsicossociais do sujeito, este modelo foi elaborado e defendido por Engels em 1977. “O modelo biopsicossocial é mais completo, pois abrange o ser de forma holística e o considera como homem e não como uma máquina, um homem que tem uma vida, que tem um contexto, que tem relações.” (Costa, 2013). Silva citado por Costa em 2013, nos mostra inclusive como o estresse afeta de forma patológica:

O foco neste modelo não é apenas a doença em si e o tratamento delas, mas todos os aspectos que estariam diretamente relacionados ao fenômeno do adoecer, sejam eles fisiológicos, psicológicos, sociais, ambientais, dentre outros, os quais também devem ser considerados para que o tratamento seja eficaz. (SILVA et al., 2011).

## 2 METODOLOGIA

Com base na nossa temática coletamos os dados através de um questionário, que foi submetido a 44 estudantes do curso de Psicologia, sendo 24 que estudam e trabalham e 20 que estudam e não trabalham.

Segundo Maanen citado por Neves (1996) a pesquisa foi feita de forma quantitativa, método científico utilizado para quantificar estatisticamente opiniões e informações, tem por objetivo traduzir e expressar os sentidos dos fenômenos do mundo social trata-se de reduzir a distancia entre indicador e indicado, entre teoria e dados entre contexto e ação.

Segue abaixo o questionário que foi aplicado:

**Curso:**  
**Idade: Sexo: F ( ) M ( )**  
**Cidade onde reside:**  
**Qual ano ingressou na faculdade?**  
**Qual semestre está cursando?**  
**Quantas Disciplinas está fazendo?**  
**Você Trabalha? Em qual cidade?**  
**Você se sente estressado (a)? Sim ( ) Não ( )**  
**Dê uma nota de 1 a 5 para seu nível de estresse:**  
**Qual a carga horária diária da sua jornada de trabalho?**  
**Com quantas pessoas você mora?**  
**Você é casado (a)?**  
**Tem filhos?**  
**Em que situações se sente mais estressado?**  
**( ) Dias de provas/ ( ) Final do mês/ ( ) a apresentação de trabalhos**

## 3 OBJETIVO

<sup>1</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: chayssr@gmail.com

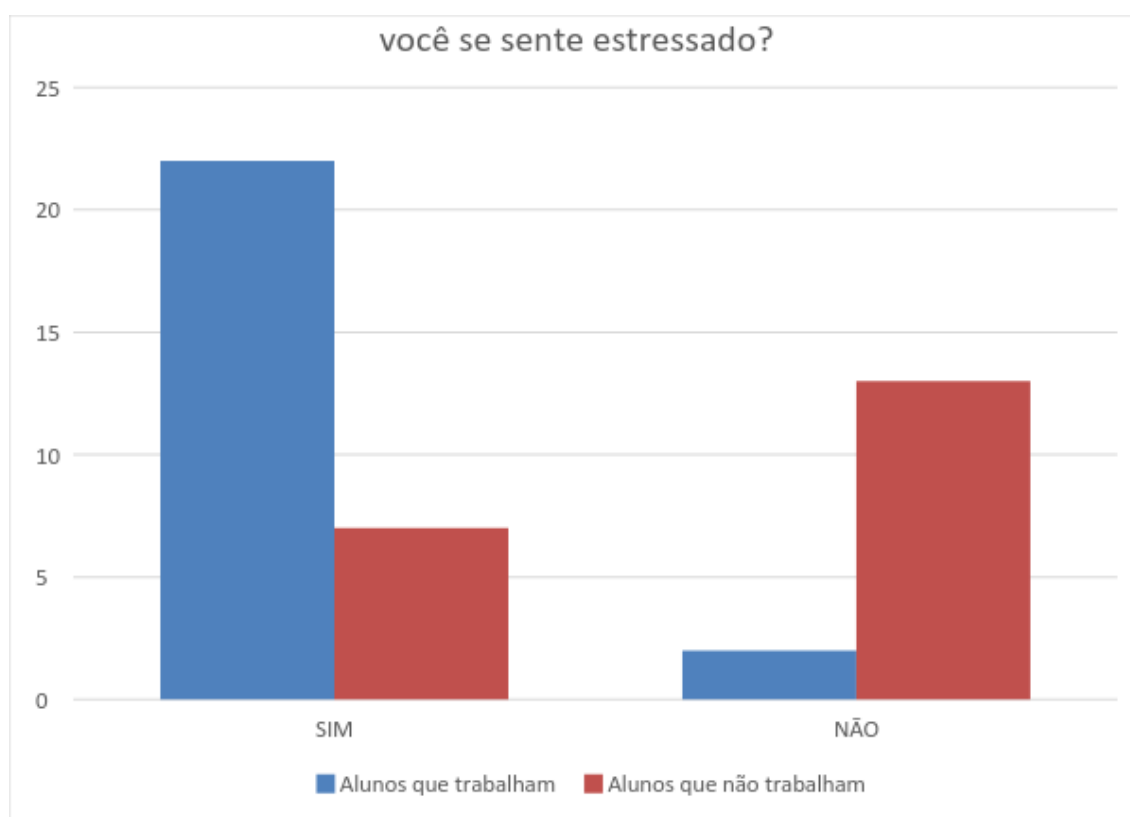
<sup>2</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: kelidaine@gmail.com

<sup>3</sup> Professor da disciplina de Bioestatística Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: celsomachado@cesuca.edu.br

Comparar estudantes que não trabalham com outros que trabalham e analisar se existe diferença entre os grupos. Objetivamos coletar dados para sustentação de nossa hipótese inicial da qual se estima que existem índices de estresse maior no grupo que trabalha e estuda. Esses resultados podem contribuir para projetos de promoção de saúde, direcionados para o público que vive o fenômeno abordado pela pesquisa.

#### 4 RESULTADOS DA PESQUISA

**Quadro 1-** Comparativo de estresse entre estudantes que trabalham e estudantes que não trabalham



**Fonte:** Autores.

O presente gráfico nos mostra o comparativo de estresse entre os estudantes que trabalham e estudantes que não trabalham, apresentando resultado de elevação de estresse significativo nos alunos que trabalham.

<sup>1</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: chayssr@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: kelidaine@gmail.com

<sup>3</sup> Professor da disciplina de Bioestatística Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: celsomachado@cesuca.edu.br

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou evidenciar quadros de estresse em alunos que trabalham e os que não trabalham.

Foi realizada uma análise com todos os dados que foram coletados e comparados entre os grupos. A pesquisa confirmou a nossa hipótese inicial, onde encontramos diferenças entre os grupos analisados, constatando um maior nível de estresse em acadêmicos que trabalham.

Como o questionário foi aplicado em alunos do mesmo curso superior e da mesma instituição, o único indicador variável dos grupos era referente se trabalhavam ou não, sendo que aqueles que trabalham apresentaram níveis de estresse elevados significativamente na sua auto avaliação.

Para um aprofundamento maior da pesquisa poderíamos analisar o tipo de profissão que o estudante exerce, entre outros aspectos relevantes. Os autores deste artigo são estudantes de Psicologia que trabalham, sendo o que motivou a escolha do tema.

## REFERÊNCIAS

Costa, R.V. (2013). Atenção à Saúde: Discussão Sobre os Modelos Biomédico e Biopsicossocial. Disponível em: <https://psicologado.com/atuacao/psicologia-da-saude/atencao-a-saude-discussao-sobre-os-modelos-biomedico-e-biopsicossocial> © Psicologado.com (acesso em Junho de 2016)

Frazão, A. (2016). Para que Serve o Hormônio Cortisol. Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/cortisol/> (acesso em Outubro de 2017)

Neves, J. (1996). Caderno de pesquisas em administração. V.1, página 1. São Paulo.

Rossi, A.M. Perrewé, P. Meurs, A. (2001). Stress e qualidade de vida no trabalho: Stress social- enfrentamento e prevenção

<sup>1</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: chayssr@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: kelidaine@gmail.com

<sup>3</sup> Professor da disciplina de Bioestatística Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: celsomachado@cesuca.edu.br

Sadir, M. Bignotto, M. Novaes, E. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas-SP. Disponível em: <http://oaji.net/articles/2014/655-1401456199.pdf> (acesso Junho de 2016)

Sampaio, H. Cardoso, R. Estudantes Universitários e o Trabalho. Disponível em: [http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs\\_00\\_26/rbcs26\\_03.htm](http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_26/rbcs26_03.htm) (acesso Junho de 2016)

Tavares, M. S. (2012). Corticoides e Hormônios da Tireoide. Entenda melhor seu corpo. Disponível em: <https://corticoides.wordpress.com/2012/06/03/estresse-e-o-cortisol-qual-a-relacao/> (acesso em Junho de 2016)



<sup>1</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: chayssr@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: kelidaine@gmail.com

<sup>3</sup> Professor da disciplina de Bioestatística Cesuca Faculdade Inedi, Cachoeirinha, Rio Grande sul, Brasil. E-mail: celsomachado@cesuca.edu.br