

ESTRESSE E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Anelise Hauschild Mondardo¹

Elisangela Aparecida Pedon²

RESUMO: O estresse é inevitável face às constantes adaptações que se impõem necessárias às pessoas, pois está presente em situações que exigem capacidade de adaptação da mente e do corpo. O período acadêmico não se constitui exceção, exigindo que o estudante universitário vivencie uma série de mudanças, podendo precipitar o aparecimento de estresse, bem como alterações no desempenho. Esse trabalho objetivou relacionar estresse e desempenho acadêmico em 192 estudantes universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) da região noroeste do RS. O Inventário de Sintomas de Stresse para Adultos - ISSL (LIPP, 2001), foi administrado para verificar a presença de estresse. O desempenho acadêmico foi obtido através do grau final relativo às disciplinas cursadas pelos estudantes. Os dados foram analisados de forma quantitativa através da distribuição de frequência, porcentagem e do Coeficiente de Correlação de Pearson. Os resultados na ISSL mostram que a maioria da amostra (74%) possui estresse. A média das notas desses estudantes ficou em

¹ Psicóloga, Mestre em Psicologia Clínica, Professora do Curso de Psicologia da URI – Campus Frederico Westphalen/RS e do Curso de Formação em Psicoterapia de Técnicas Integradas do Instituto Fernando Pessoa de Porto Alegre/RS.

² Acadêmica-bolsista do Curso de Psicologia da URI - Campus Frederico Westphalen/RS.

73,9, enquanto a dos que não possuem estresse, em 71,9. A análise estatística demonstrou não haver associação significativa ($r = -0,32$), ou seja, estresse e desempenho acadêmico não estão associados. Sugere-se investigar o tema considerando variáveis como habilidades sociais e redes de apoio disponíveis.

PALAVRAS-CHAVE: estresse, estudantes universitários, desempenho acadêmico.

ABSTRACT: Stress has been studied for researchers and specialists taking into account the constant adaptations imposed to people. The academic period is not an exception, demanding that the university student lives deeply a series of changes, precipitating the appearance of stress and alterations on his/her performance. This work aimed at relating the presence of stress to the academic performance in 192 university students of an university in the northwest region of RS. The Inventory of Symptoms of Stress for Adults-ISSL (LIPP, 2001) was applied in order to verify the presence of stress. The academic performance was obtained from the final grade related to the subjects students attended in the course. The data have been analyzed quantitatively through the frequency distribution, percentage and Pearson's Coefficient of Correlation. The main results in the ISSL show that most of the sample (74%) has stress. Those students' grade average was 73,9, while the students who were not under stress was 71,9. The statistic analysis demonstrated not to be significant ($r = -0,32$), that is, stress and academic performance are not associated. It is suggested to investigate the relation with other variables, such as social abilities and nets of support.

KEY-WORDS: stress, university students, academic performance

INTRODUÇÃO

A vida contemporânea tem precipitado mudanças em vários níveis do dia-a-dia das pessoas: socioeconômico, político, emocional e cultural. Por se processarem demasiadamente rápido, essas mudanças repercutem positiva e negativamente nos hábitos de viver, os quais nem sempre

representam avanços no que se refere à qualidade de vida. Assuntos como estresse, depressão, ansiedade, doenças psicossomáticas, desempenho escolar, falhas na memória, dentre outras manifestações, têm preocupado e se tornado foco de atenção de pesquisadores e especialistas.

O estresse é inevitável face às constantes adaptações que se impõem necessárias às pessoas, pois está presente em todas as situações que exigem do indivíduo capacidade de adaptação da mente e do corpo. As repercussões da exposição ao estresse excessivo são observáveis em três áreas distintas: o corpo, a mente e o social (SOIFER, 1992), ou seja, no domínio físico, cognitivo, emocional e comportamental (FONTANA, 1991).

Dentre as repercussões cognitivas possíveis, destacam-se o decréscimo da atenção e da concentração, deterioração da memória, aumento do índice de erros, dificuldade e demora na resposta a estímulos. Esses aspectos, sem dúvida, repercutem no processo de ensino-aprendizagem, podendo estar associados ao desempenho acadêmico de crianças e adultos.

Pesquisas têm sido realizadas enfatizando as implicações do estresse excessivo para a saúde física e mental do ser humano (EVERLY, 1990; SPIELBERGER, SARASON, KULCSÁR e HECK, 1991). O período acadêmico não é exceção, pois exige que o estudante universitário vivencie uma série de mudanças e adaptações, as quais podem precipitar o aparecimento de estresse, gerando, muitas vezes, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico.

Em termos de pesquisas na área, observa-se certa abundância no que se refere ao estresse em geral e, em especial, estresse em adultos (FONTANA, 1991; LIPP e ROMANO, 1991; ROSSI, 1991). Acerca do estresse em crianças, pesquisas vêm sendo realizadas, confirmando a necessidade de prevenir suas conseqüências em idades precoces (MONDARDO, 2003). Entretanto, mesmo com o crescente interesse pelo assunto, são poucas as pesquisas sobre o estresse e a vida acadêmica, ou mesmo sobre a relação com o desempenho acadêmico dos alunos.

Partindo disso, essa pesquisa objetiva relacionar a presença de sintomas de estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários, uma vez que conhecer o fenômeno do estudo, identificando suas

características e repercussões, constitui-se o primeiro passo rumo a programas de prevenção (RIOS-GONZALEZ, 1984; LIPP, SOUZA e ROMANO, 1991). Ressalta-se a importância, através de pesquisas como esta, de a comunidade acadêmica acompanhar, monitorar e fornecer suporte a todos os seus componentes, prevenindo fatores que contribuem para o fracasso e evasão acadêmicos.

REVISÃO DA BIBLIOGRAFIA

Definição e Contextualização do termo *estresse*

Nos dias de hoje, é impossível consultar as ciências sociais e biológicas sem esbarrar com o termo *estresse*, pois esse conceito, utilizado em diversas áreas, definitivamente, não é novo. Os médicos falam em termos de mecanismos fisiológicos; os engenheiros, em resistência; os psicólogos, em mudança comportamental; os consultores gerenciais, em desafio comportamental. No âmbito popular, o interesse recai sobre as formas de preveni-lo, manejá-lo e eliminá-lo.

Essa multiplicidade de aplicações acarretou, segundo Filgueiras e Hippert (1999) e Lipp (1996), uma polêmica em torno do conceito de estresse. Faz-se necessário, pois, antes mesmo de definir, contextualizar o termo.

A palavra *estresse* vem do inglês *stress*. Usado inicialmente na Física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Foi o endocrinologista Hans Selye, considerado o “pai da estressologia”, que transpôs esse conceito para a Medicina e Biologia, significando esforço de adaptação do organismo diante de situações consideradas ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno (MASCI, 1997).

No conjunto dessas modificações, o estresse foi denominado *Síndrome de Adaptação Geral* (SAG), sendo dividido, didaticamente, em três fases: Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão, a serem abaixo caracterizadas (SELYE, 1965).

Quando o organismo é exposto a algum esforço desencadeado por

um estímulo percebido como ameaçador à homeostase, seja ele físico, químico, biológico ou mesmo psicossocial, o indivíduo entra na 1ª Fase descrita como **Reação de Alarme**, em que o organismo, em estado de alerta, busca proteger-se do perigo percebido, dando prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga. Eliminando o estímulo ou aprendendo a lidar com o mesmo, o organismo volta a sua situação básica de equilíbrio interno e o indivíduo continua sua vida normal. Mas se, ao contrário, o estímulo persistir, sendo entendido como estressor ou o indivíduo não encontrar uma forma de reequilibrar-se, o organismo mantém o esforço em adaptar-se e evolui para as fases seguintes.

Na 2ª Fase, denominada **Fase de Resistência**, persiste o desgaste necessário à manutenção do estado de alerta. O organismo continua sendo provido com fontes de energia rapidamente mobilizadas, continua buscando ajustar-se à situação em que se encontra.

Toda essa mobilização de energia acarreta conseqüências: redução da resistência do organismo em relação a infecções, sensação de desgaste que provoca cansaço e lapsos de memória, supressão de várias funções corporais relacionadas com o comportamento sexual e reprodutor e com o crescimento, por exemplo.

Com a persistência dos estímulos estressores, o indivíduo entra na 3ª Fase, a **Fase de Exaustão**, quando há uma queda na imunidade e o surgimento da maioria das doenças, fisiológicas, comportamentais, psicológicas e de aprendizagem. Nessa fase, portanto, o indivíduo apresenta sinais significativos de estresse, que pode ser percebido e avaliado através de seus sintomas.

Nessa perspectiva, o estresse é a denominação dada a um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz. Esse conjunto de reações possui componentes físicos e psicológicos que promovem rápidas e profundas modificações químicas no corpo e resultam numa quebra acentuada da homeostase interna do organismo (LIPP e ROMANO, 1987).

O *estresse*, em princípio, não é uma doença, é apenas a percepção do organismo para lidar com as situações que se apresentam, sendo, então,

uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa. O prolongamento ou a exacerbação de uma situação específica, de acordo com as características do indivíduo no momento, podem gerar alterações indesejáveis.

Rossi (1991) destaca o lado positivo e negativo do estresse. De um lado, o estresse representa aqueles desafios que excitam e mantêm alerta, sem os quais a vida, para muitas pessoas, seria enfadonha e sem valor; de outro lado, representa aquelas condições nas quais o indivíduo tem de suportar exigências que não consegue arcar, física ou psicologicamente e que, portanto, acabam conduzindo a um colapso em um desses níveis.

Se as capacidades e os recursos disponíveis podem lidar com a necessidade e desfrutar o estímulo envolvido, então o estresse é bem-vindo e útil. Caso contrário, torna-se prejudicial.

Fontana (1991, p.15-17) enumera possíveis repercussões diante do excesso de estresse, categorizando-as em efeitos

- Cognitivos: decréscimo da concentração e atenção; deterioração da memória, aumento do índice de erros, dificuldade e demora para responder a estímulos;

- Emocionais: aumento das tensões físicas e psicológicas; mudanças nos traços de personalidade, crescimento dos problemas de personalidade existentes, enfraquecimento das restrições de ordem moral e emocional, aparecimento de depressão e sensação de desamparo, diminuição da auto-estima;

- Comportamentais: aumento de problemas de articulação verbal, diminuição de interesses e entusiasmo, aumento do absenteísmo, crescimento do uso de drogas, diminuição dos níveis de energia, alterações no sono, surgimento de comportamentos bizarros, aumento da possibilidade de suicídios.

Analisando as repercussões supra citadas à exposição excessiva de estresse, evidenciam-se efeitos diretos no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que altera e/ou reduz, consideravelmente, os níveis de atenção e concentração, a capacidade de memorização, o raciocínio, entre outros. Os processos relacionados ao aprendizado dependem

intimamente da capacidade de memorização (DALGALARRONDO, 2000).

Além das reações emocionais ao estresse, as pessoas frequentemente mostram um prejuízo cognitivo substancial quando enfrentam fatores de estresse sérios. A concentração e a organização lógica dos pensamentos tornam-se difíceis. Elas podem ser facilmente distraídas e, como resultado, seu desempenho em tarefas mais complexas, tende a deteriorar-se (ATKINSON, 2001).

O Estresse em Estudantes Universitários

O ingresso na Universidade coincide com um importante período de transição, isto é, da adolescência para a vida adulta (CAMPOS, ROCHA e CAMPOS, 1996). Esta fase que comporta tarefas evolutivas fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, o comprometimento com o mundo acadêmico e, posteriormente, com o mundo do trabalho, citando alguns exemplos (EIZIRIK, KAPCZINSKI e BASSOLS, 2001).

Esta vivência, por si só, seria suficiente para precipitar o aparecimento de estresse. Como se não bastasse, há que se considerar os estressores externos, ou seja, a necessidade de o estudante de gerenciar as ansiedades decorrentes da nova realidade. Ao ingressar no mundo acadêmico, o estudante tende a abandonar a realidade e o contexto familiar em detrimento de outro, cujas regras e exigências, às vezes, apresentam-se muito diferentes. Tal mudança, sem dúvida, exigirá do estudante universitário, maior esforço e adaptação.

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.

Partindo dessas reflexões, questiona-se: a presença de sintomas de estresse está relacionada ao desempenho acadêmico de estudantes universitários?

METODOLOGIA

AMOSTRA:

Este estudo envolveu a participação de 192 estudantes universitários do 1º ano de cursos variados de uma Instituição de Ensino Superior (IES), escolhida por conveniência, da região noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

A opção por estudantes que cursam o 1º ano deveu-se ao fato de que ingressar no ambiente acadêmico, via de regra, representa uma nova experiência, que exige esforço e adaptação, tanto em relação ao novo ambiente, quanto em relação ao sistema de estudo e às novas responsabilidades. Essas mudanças podem precipitar o aparecimento de estresse e, assim, comprometer o rendimento acadêmico. Adotou-se como critério de exclusão idade inferior a 18 anos e a não assinatura do termo de consentimento informado.

INSTRUMENTOS:

Estresse em Estudantes Universitários:

O instrumento utilizado para medir o estresse em estudantes universitários foi o Inventário de Sintomas de Stresse para Adultos de Lipp – ISSL (LIPP, 2000).

O ISSL é de fácil aplicação e visa identificar de modo objetivo a sintomatologia que o indivíduo apresenta, avaliando se este possui sintomas de estresse, o tipo de sintoma existente (se somático ou psicológico) e a fase em que se encontra (Fase de Alerta, Fase de Resistência, Fase de Quase-Exaustão e Fase de Exaustão). Apresenta um modelo quadrifásico do estresse baseado no modelo trifásico de Selye (1965) com relação aos efeitos do estresse se manifestarem tanto na área somática quanto na cognitiva e aparecerem em seqüência e graduação de severidade à medida que as fases do estresse se agravam.

O ISSL pode ser aplicado em jovens acima de 15 anos e adultos, de forma individual ou coletiva, levando cerca de 10 minutos para ser administrado. Ele é composto de três quadros que se referem às quatro fases do estresse. Os sintomas listados são os típicos de cada fase. No primeiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e três psicológicos, o respondente assinala com F1 ou P1 os sintomas físicos ou psicológicos que tenha experimentado nas últimas 24 horas. No segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, marca-se com F2 ou P2 os sintomas experimentados na última semana. No quadro 3, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, assinala-se com F3 ou P3 os sintomas experimentados no último mês.

No total, o ISSL inclui 37 itens de natureza somática e 19 de psicológica, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade. A apuração das respostas é feita consultando-se tabelas de conversão presentes no Manual.

Através destas tabelas, é possível chegar a escores que determinam a presença ou não de estresse. Em caso afirmativo, é possível detectar qual a fase do estresse em que se encontra o indivíduo (Alerta, Resistência, Quase-exaustão ou Exaustão), bem como a predominância dos sintomas apresentados (físicos ou psicológicos).

Desempenho Acadêmico

O desempenho acadêmico, neste trabalho, refere-se ao grau final relativo a todas as disciplinas cursadas pelos estudantes ao longo do semestre. Nesta pesquisa, o desempenho acadêmico, portanto, equivale às médias das notas cursadas pelo estudante durante o semestre.

PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A coleta de dados desse trabalho foi realizada 2 semanas antes de encerrar-se o semestre. Inicialmente, foi elaborado um ofício aos coordenadores dos cursos escolhidos, contendo os objetivos da pesquisa, bem como solicitando autorização para a administração do ISSL em sala de aula.

Tendo os coordenadores consentido, foram agendadas datas e horários adequados. Inicialmente, realizou-se um *rapport* junto aos alunos, explicando-lhes os objetivos e as etapas da pesquisa, bem como esclarecendo questões éticas. A cada aluno foram entregues duas vias do Termo de Consentimento Informado, a primeira a ser assinada pelo aluno e entregue ao pesquisador, formalizando o interesse em participar da pesquisa. A segunda via ficava em posse do aluno para que pudesse acessar as informações da pesquisa e contatar, se necessário.

Somente aqueles alunos que devolveram a primeira via do consentimento informado devidamente assinada, responderam ao ISSL, preservando-se, assim, o caráter facultativo da participação na pesquisa. Cada aluno recebeu um caderno de questões e uma folha de respostas. Explicações foram dadas e perguntas respondidas para garantir o preenchimento adequado do referido instrumento.

Ao encerrar o semestre, foi solicitado, junto à secretaria da IES, o grau final relativo a todas as disciplinas cursadas pelos alunos, para obter-se a média final de cada aluno em relação às disciplinas cursadas. Ao final da coleta dos dados, foi encaminhada a cada coordenador de curso, uma carta de agradecimento pela disponibilidade e colaboração, destacando-se a possibilidade de haver um novo encontro com as turmas a fim de realizar a devolução dos resultados da pesquisa.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

ANÁLISE DESCRITIVA

Os dados foram analisados de forma quantitativa através da distribuição de frequência, porcentagens, bem como através do *Coefficiente de Correlação de Pearson*.

Caracterização Global da Amostra

Dos 192 acadêmicos que participaram deste estudo, 87% são do sexo feminino e apenas 13%, do sexo masculino (Figura 1).

A figura 2 mostra a distribuição da amostra em relação ao estado civil. Observa-se que a maioria dos acadêmicos (78%) são solteiros, comparados aos 18% que são casados e 4% que são separados.

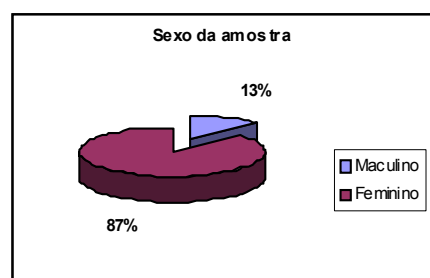


Figura 1: Sexo da Amostra

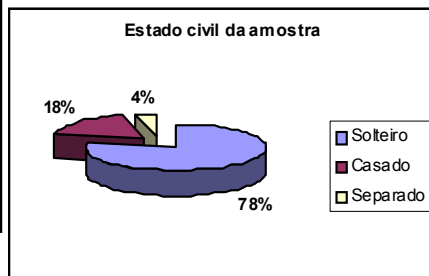


Figura 2: Estado civil

Com relação ao trabalho, é possível verificar, conforme mostra a figura 3, que 58% dos acadêmicos, a maioria, portanto, não exerce qualquer tipo de atividade remunerada, ao passo que 40%, sim, isto é, trabalha fora (2% não responderam a esta questão).

No que diz respeito a filhos, observa-se que 79% dos acadêmicos, novamente a maioria, não têm filhos, ao passo que 19%, têm (Figura 4). Esta questão não foi respondida por 2% dos participantes.

Figura 3: Exercício de atividade remunerada **Figura 4: Filhos**

As idades dos participantes foram agrupadas conforme mostra a Figura 5. Observando-a, verifica-se que a maioria dos acadêmicos (80%) têm idade entre 18 e 25 anos. Os demais estão distribuídos da seguinte forma: 12% têm idade entre 26 e 35 anos; 7%, entre 36 e 45 anos e 1% idades entre 46 e 50 anos.

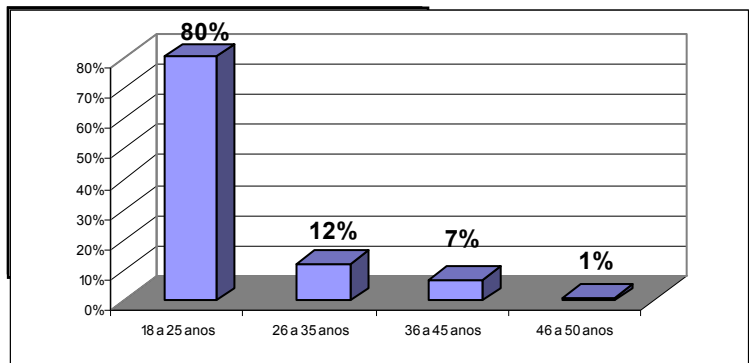


Figura 5: Distribuição da amostra segundo a idade

Caracterização da Amostra em relação às pontuações na ISSL

Dos 192 estudantes que preencheram o ISSL, a maioria, correspondendo a 74% do total da amostra, apresentam sinais de estresse, em comparação a 26% que não apresentam (Tabela 1).

<i>Presença de Estresse</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Sim	143	74%
Não	49	26%
Total	192	100%

Tabela 1: Distribuição da Frequência da presença do estresse

No que diz respeito às fases do estresse daqueles acadêmicos que apresentam estresse, observa-se que a maioria encontra-se na Fase de Resistência (79%), seguido da Fase Quase-Exaustão (19%). O restante da amostra se distribuiu nas demais fases, isto é, 1% se encontra ou na fase de alerta ou na fase de exaustão (Figura 6).

A fase mais leve (Fase de Alerta) e a fase mais grave (Fase de Exaustão) detêm a minoria da amostra. Entretanto, as fases intermediárias (Fase de Resistência e Fase de Quase Exaustão), detêm a maioria dos acadêmicos.

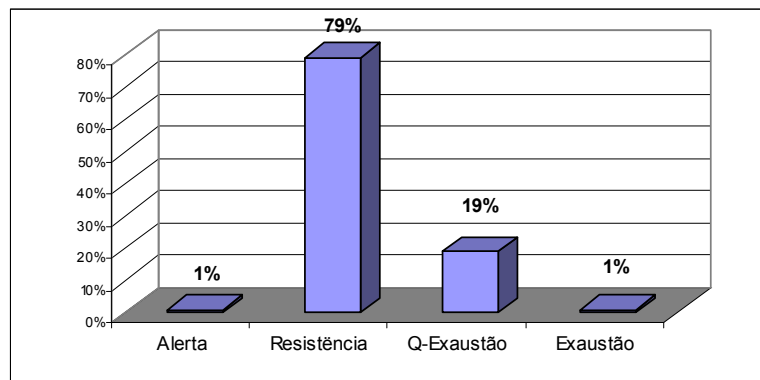


Figura 6: Distribuição da Frequência em relação as Fases do Estresse

Em relação aos sintomas através dos quais os acadêmicos manifestam o estresse, observa-se, de acordo com a Tabela 2, que, a maioria apresenta sintomas psicológicos (74%), ao passo que 19% apresentam sintomas físicos. 7% dos participantes apresentam simultaneamente ambos os sintomas.

<i>Sintomas</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Físicos	27	19%
Psicológicos	106	74%
Ambos	10	7%
Total	143	100%

Tabela 2: Distribuição da Frequência dos sintomas de estresse

Caracterização da Amostra em relação ao desempenho acadêmico

O desempenho acadêmico, na presente pesquisa, foi medido através das médias das notas das disciplinas cursadas pelos estudantes ao longo do semestre, fornecidas pela secretaria da própria IES após o encerramento das atividades letivas.

A média das notas dos participantes, de forma geral, foi 73,1, ou seja, todos os participantes apresentaram média superior à necessária para obter aprovação, no caso, média 7,0.

A média das notas dos participantes que possuem estresse foi superior àqueles que não apresentam estresse (73,9 e 71,9, respectivamente).

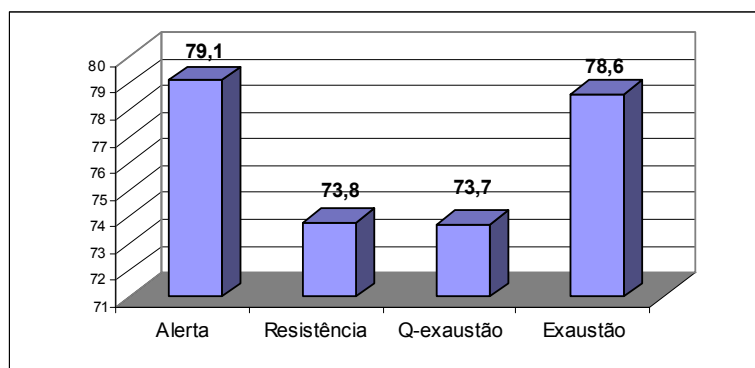


Figura 7: Médias das notas dos estudantes em relação às Fases do Estresse

Quando consideradas as fases do estresse, observa-se (Figura 7) que as médias das notas dos participantes que se encontram nas Fases de Resistência e Quase-Exaustão (73,8 e 73,8, respectivamente) apresentaram-se inferiores às médias obtidas por aqueles que se encontram na Fase de Alerta (79,1), bem como na Fase de Exaustão (78,6). Entretanto, as médias em todas as fases estão acima da média necessária para obter aprovação.

ANÁLISE INFERENCIAL

A análise estatística dos dados foi realizada entre as variáveis de interesse (estresse e desempenho acadêmico) através do Coeficiente de Correlação de Pearson.

O coeficiente de correlação de Pearson é uma medida do grau de relação linear entre duas variáveis quantitativas. Este coeficiente varia entre os valores -1 e 1. O valor 0 (zero) significa que não há relação linear, o valor 1 indica uma relação linear perfeita e o valor -1 também indica uma relação linear perfeita mas inversa, ou seja, quando uma das variáveis aumenta, a outra diminui. Quanto mais próximo estiver de 1 ou -1, mais forte é a associação linear entre as duas variáveis. O coeficiente de correlação de Pearson é normalmente representado pela letra r .

Neste trabalho, o índice de correlação encontrado foi de $r = -0,32$. Sendo r valor distante de 1, conclui-se que a relação entre as variáveis é fraca. Isto significa que não é possível estabelecer uma associação significativa entre estresse e desempenho acadêmico, ou seja, o desempenho acadêmico não pode ser explicado pela presença de estresse.

Embora a maioria dos estudantes apresentem sinais significativos de estresse, este parece não estar, no momento, influenciando diretamente na vida acadêmica dos estudantes. A presença de estresse nestes estudantes deve estar sendo influenciada pela presença de outras variáveis.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Muitas têm sido as mudanças e transformações vivenciadas pela humanidade nos âmbitos político-econômico, sócio-cultural e cognitivo-emocional. Apesar de se processarem no aumento da qualidade de vida, já podem ser observadas algumas repercussões negativas. Dentre elas, destaca-se o estresse, tema que tem se tornado foco de atenção de pesquisadores e especialistas.

Isto se deve ao fato de que o estresse é inevitável frente às constantes adaptações que se impõem necessárias às pessoas. O período acadêmico não se constitui exceção, pois exige que o estudante universitário vivencie uma série de mudanças, podendo precipitar o aparecimento de estresse e, conseqüentemente, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico (CAMPOS, ROCHA e CAMPOS, 1996).

O estresse é definido por Lipp e Novaes (1987), como sendo uma reação do organismo através de componentes psicológicos e físicos, causados pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa confronta-se com uma situação que de alguma forma a irrite, amedronte, excite, confunda ou mesmo a faça imensamente feliz.

O estresse, em princípio, não é uma doença, é apenas a preparação do organismo para lidar com as situações que se apresentam, sendo, então, uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa. O prolongamento ou a exacerbação de uma situação específica, de acordo com as características do indivíduo no momento, pode gerar alterações indesejáveis (LIPP, 2002).

Se a capacidade e os recursos disponíveis podem lidar com a necessidade e desfrutar o estímulo envolvido, então o estresse é bem vindo e útil; caso não consigam por considerar a situação debilitante, então, ele não é bem vindo e é prejudicial (MOLINA, 1996). Este trabalho objetivou relacionar a presença de estresse com o desempenho acadêmico de estudantes universitários, pois a entrada dos alunos na universidade coloca-os diante de fatores estressantes, geradores de responsabilidades, ansiedade e competitividade.

Na presente pesquisa, dos 192 estudantes, 143, representando 74%

da amostra, apresentaram estresse. Diante deste resultado, é possível inferir que as demandas impostas pelo ingresso no ensino superior estão exigindo destes estudantes novas habilidades, favorecendo o aparecimento de estresse, o que confirma a hipótese de que estudantes universitários apresentam estresse. Campos, Rocha e Campos (1996), a respeito disto, atentam para o fato de que a vida acadêmica representa um momento de transição, pois acarreta muitas mudanças não só concretas como subjetivas e emocionais. O ingresso na universidade pode, pois, precipitar o aparecimento de sintomas, dentre eles, o estresse (WITTER, 1996).

Dentre os possíveis efeitos do estresse, FONTANA (1991) destaca os emocionais, comportamentais e cognitivos. É sabido que os estados de ânimo, as emoções, o nível de alerta, a ansiedade e o estresse modulam fortemente as memórias (IZQUIERDO, 2002).

Um aluno estressado ou pouco alerta não forma corretamente memórias em sala de aula. Um aluno que é submetido a um nível alto de ansiedade, depois de uma aula, pode esquecer o que aprendeu. Um aluno estressado, na hora da evocação (em uma prova, por exemplo), apresenta dificuldades para resgatar da memória o conteúdo aprendido (o famoso “branco”); outro aluno, que, pelo contrário, estiver alerta, conseguirá fazê-lo muito bem.

Contrariando as expectativas, a análise estatística realizada através do Coeficiente de Correlação de Pearson indica uma baixa correlação entre o nível de estresse e o desempenho acadêmico dos estudantes ($r = -0,32$). Ou seja, a presença de estresse não é capaz de explicar o desempenho acadêmico. Estresse e desempenho acadêmico não estão associados. Fato este observado na média obtida entre os estudantes. A média geral da amostra, bem como a média entre os estudantes com estresse e sem estresse, permaneceu acima da média esperada para obter aprovação (nota 7,0).

A hipótese de que quanto maior o nível de estresse, menor o desempenho acadêmico não foi confirmada. Pode-se inferir, pois, que o estresse apresentado pelos estudantes não interfere diretamente em seu desempenho acadêmico e que este estresse pode ser oriundo de situações vivenciadas diariamente fora do contexto acadêmico.

Quanto a isto, Keane (1996) ressalta que os efeitos do estresse na vida de uma pessoa são determinados pela conjunção de muitos fatores, entre eles, as características do evento estressor, isto é, sua frequência, intensidade e duração, bem como as habilidades individuais, ou seja, habilidades psicológicas, cognitivas, afetivas, biológicas e sociais.

É importante destacar que cada indivíduo lida de forma diferente na presença de situações geradoras de desconforto e incômodo. Assim, é possível inferir que, mesmo apresentando estresse, a maioria dos estudantes utiliza-se de habilidades eficazes que garantem o desempenho nos estudos. Estas habilidades são fundamentais para o êxito acadêmico, geralmente representadas pela rede de apoio social (família, amigos, professores, comunidade, e outros (ABREU et al, 2002).

Observa-se que a maioria dos estudantes não trabalha fora, são solteiros e não possuem filhos. Estes fatores podem estar favorecendo a administração do estresse e, conseqüentemente, garantindo um rendimento acadêmico satisfatório.

CONCLUSÕES

O estresse é inevitável face às constantes mudanças a que estamos expostos diariamente, precipitando, quando em excesso, uma variedade de sintomas.

A vida acadêmica pode ser considerada um importante período de transição, face as muitas adaptações necessárias ao estudante (CAMPOS, ROCHA e CAMPOS, 1996). Esta fase comporta tarefas evolutivas fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, o comprometimento com o mundo acadêmico e, posteriormente, com o mundo do trabalho, citando alguns exemplos (EIZIRIK, KAPCZINSKI e BASSOLS, 2001).

Ao ingressar no mundo acadêmico, o estudante tende a abandonar a realidade e o contexto familiar em proveito de outro, cujas regras e exigências, às vezes, apresentam-se muito diferentes. Esta mudança que, sem dúvida, exigirá do estudante universitário maior esforço e adaptação.

Pensando nisto, seria coerente pensar que, neste processo, o estudante universitário estaria vulnerável ao aparecimento de estresse e interferências no desempenho acadêmico. Entretanto, este trabalho mostrou justamente o contrário, isto é, estresse e desempenho acadêmico não estão associados. Apesar de a maioria dos participantes (74%) terem apresentado sinais de estresse, o desempenho dos mesmos permaneceu acima da média.

Frente a este resultado, pode-se inferir que existam outras variáveis envolvidas na explicação deste fenômeno, as quais não foram nesta pesquisa consideradas. Observa-se, pois, que o desempenho acadêmico está associado a outras variáveis e não à presença de estresse. Sugere-se que futuras pesquisas investiguem a influência de variáveis como habilidades sociais e a presença de rede de apoio social. Além disto, sugere-se também que estudos comparativos sejam realizados entre instituições públicas e privadas.

Desta forma, será possível empreender programas de prevenção a fim de garantir que a vida acadêmica seja, de fato, um período não de só informação, mas também de formação de indivíduos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, K.L., STOLL, I., RAMOS, L.S. e KRISTENSEN, C. H. Estresse ocupacional e síndrome de burnout no exercício profissional da psicologia. **Psicologia Ciência e Profissão**. 22 (2), p.22-29, 2002.

ATKINSON, Rita. **Introdução a Psicologia**. 11^a ed. Porto Alegre, Artes Médicas, 2001

CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R. L. Da e CAMPOS, P. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal. **Anais do I Simpósio sobre Stress e suas implicações; um encontro internacional**. p.23-27, 1996.

DALGALARRONDO, **Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

EIZIRIK, Claudio Laks; KAPCZINSKI, Flávio e BASSOLS, Ana Margareth Siqueira. **O Ciclo da Vida Humana: uma perspectiva psicodinâmica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

FILGUEIRAS, J. C e HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: Ciência e Profissão**. V.19, n.3, p40-51, 1999.

FONTANA, David. **Estresse: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa**. São Paulo: Saraiva, 1991.

IZQUIERDO, Ivan. **Memória**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.

KEANE, Terence M. Clinical Perspectives on Stress, Traumatic Stress, and PTSD in Children and Adolescents. **Journal of School Psychology**, v.34, n.2, p.193-197, 1996.

LIPP, Marilda. **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos - ISSL**. São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda, 2001.

LIPP, Marilda. 15 anos de Pesquisa sobre Stress no Brasil. **Anais do 1º Simpósio sobre Stress e suas Implicações**. Campinas: São Paulo, 1996.

LIPP, Marilda e NOVAES, L. **Estresse: mitos e verdades**, 4ª ed. São Paulo: Contexto, 2002.

LIPP, Marilda; SOUZA, Elisabete Abib Pedroso e ROMANO, Ana Silvia Penteadó Fiore. **Como enfrentar o stress infantil**. São Paulo: Ícone, 1991.

LIPP, Marilda e ROMANO, Ana Silvia. O Stress Infantil. **Estudos de Psicologia**. V.4, n.2, jul/Dez, p.112-120, 1987.

MASCI, Cyro. **A Hora da Virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade**. 4ª ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

MONDARDO, Anelise Hauschild Mondardo. **Desmistificando o estresse infantil**: uma breve revisão bibliográfica. *Psico*. V.34, n.2, p.353-366, 2003.

MOLINA, Omar Franklin. **Estresse no Cotidiano**. São Paulo: Pancast, 1996.

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole: Nova Maneira de Controlar o Estresse**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1991.

RIOS-GONZALES, José A. **Manual de Orientación y Terapia Familiar**. Madrid: Instituto de Ciências del Hombre, 1984.

SELYE, Hans. **Stress: A Tensão da Vida**. São Paulo: Ibrasa, 1965.

WITTER, G. P. O Stress e suas implicações.. **Anais do I Simpósio sobre Stress e suas implicações; um encontro internacional**. p.20-22, 1996.

Recebido em dezembro de 2004

Aprovado em fevereiro de 2005