

AVALIAÇÃO DE ESTRESSE EM DISCENTES DE ENGENHARIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

LUCIANA GAMA DE MENDONÇA^{1*}, EVELLHEYN REBOUÇAS PONTES², LUDMILA GOMES PINHEIRO³,
RAFAEL AUDINO ZAMBELLI⁴

¹Doutoranda Ciência e tecnologia de Alimentos, UFC, Fortaleza-CE, lucicmr@hotmail.com;

²Graduanda em Engenharia de Alimentos, UFC, Fortaleza-CE, evellheynrebouas@yahoo.com.br;

³Graduanda em Engenharia de Alimentos, UFC, Fortaleza-CE, ludgomes@gmail.com;

⁴Dr. em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Prof. Adj. CCA/DEAL, UFC, Fortaleza-CE, zambelli@ufc.br

Apresentado no
Congresso Técnico Científico da Engenharia e da Agronomia – CONTECC'2017
8 a 11 de agosto de 2017 – Belém-PA, Brasil

RESUMO: O trabalho teve como objetivo avaliar o nível de estresse de estudantes de engenharia da Universidade Federal do Ceará através de questionário aplicado pela ferramenta Google Docs. Foram realizados diversos questionamento sobre a vida acadêmica e os diferentes níveis de estresse através do relato de sintomas específicos para cada nível. Ao todo, 268 discentes responderam o questionário. Os resultados mostraram que a maioria dos discentes não apresentam atividades de lazer, estão entre o 3º e o 5º período de curso com rendimento acadêmico satisfatório. Verificou-se que aproximadamente 80% dos estudantes se encontram na fase de resistência do estresse e, destes, 68% encontram-se na fase de exaustão, necessitando urgentemente de auxílio profissional. Desta forma, pode-se concluir que os discentes de Engenharia da Universidade Federal do Ceará apresentam algum nível de estresse em virtude da sua vida acadêmica.

PALAVRAS-CHAVE: avaliação, engenharia, estresse, vida acadêmica.

STRESS EVALUATION IN ENGINEERING STUDENTS OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF CEARÁ

ABSTRACT: The aim of this study was to evaluate the stress level of engineering students of the Federal University of Ceará through a questionnaire applied by the Google Docs. Several questions about the academic life and the different levels of stress were made through the reporting of specific symptoms for each level. In all, 268 students answered the questionnaire. The results showed that the majority of the students do not present leisure activities, are between the 3rd and 5th period of course with satisfactory academic performance. It was found that approximately 80% of the students are in the resistance phase of stress, of which 68% are in the phase of exhaustion, in urgent need of professional assistance. In this way, it can be concluded that the students of Engineering of the Federal University of Ceará present some level of stress due to their academic life.

KEYWORDS: academic life, engineering, evaluation, stress..

INTRODUÇÃO

Estresse vem sendo tema de grande interesse em diversos âmbitos, o que parece decorrer das implicações biopsicossociais geradas por ele, as quais têm sido descritas por vários autores (Lipp, 2003; Straub, 2005). Diversos impactos do estresse podem ser verificados nos mais diferentes contextos, como na família, social, acadêmico/ocupacional e na área da saúde. No que se refere à área acadêmica, a graduação em engenharia requer atenção quando se constitui em um momento de fortes pressões e cobranças para o discente durante tempo prolongado.

O ingresso na Universidade pode estabelecer uma condição ameaçadora, pois é uma fase adaptativa, onde o jovem começa a elevar seus níveis de responsabilidade, o que pode desencadear processos de ansiedade e/ou depressão.

O termo estresse, com sua concepção atual, foi uma denominação fisiológica de Hans Selye, em 1965, tratando-se de um estado de tensão que está relacionado a uma ruptura do equilíbrio interno do organismo e, até certo nível, é uma condição necessária e saudável que possibilita a realização de atividades do cotidiano por parte de qualquer ser humano (Lipp, 2005; Straub, 2005).

Selye (1954) descreveu o processo de estresse em três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta é vista positivamente, uma vez que consiste no estágio em que a ansiedade é necessária para manter o indivíduo preparado para a ação. Posteriormente, ocorre a fase de resistência, devido ao acúmulo da tensão proveniente da fase anterior. Nesta etapa, o organismo busca a resistência ao desgaste sofrido previamente, caso a reserva energética adaptativa do indivíduo for suficiente, haverá recuperação e saída do processo de estresse. Caso contrário, o processo pode avançar para a terceira fase, na qual ocorrem uma série de sintomas que geram queda acentuada na produtividade e vulnerabilidade.

As fontes de estresse podem se referir a qualquer estímulo, seja negativo ou positivo, que provoque um estado emocional forte, gerando uma quebra da homeostase interna e exigindo alguma adaptação (Malagris & Florito, 2006).

Diante do exposto, o presente trabalho teve o objetivo de avaliar, através de questionário, o nível de estresse dos discentes de cursos de Engenharia da Universidade Federal do Ceará.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi desenvolvido questionário na plataforma Google Docs que continha questões como: idade, sexo, estado civil, qual engenharia cursa na UFC, se possui filhos, qual semestre de curso se encontra, índice de rendimento acadêmico (IRA), experiência profissional, prática de atividades físicas e a sua frequência, atividades de lazer e sua periodicidade, além de questões relacionadas aos diferentes níveis de estresse conforme apresentado na tabela 1.

Tabela 1. Questões relacionadas aos sintomas derivados do estresse e ansiedade.

| Pergunta | Respostas |
|---|---|
| <p>Marque os sintomas você já sentiu em algum momento de sua vida acadêmica</p> <p>(Fase de Alerta)</p> | <p>Mãos ou pés frios</p> <p>Boca Seca</p> <p>Nó ou dor no estômago</p> <p>Aumento da Sudorese (muito suor)</p> <p>Tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros)</p> <p>Aperto na mandíbula/ranger de dentes ou roer as unhas ou objetos como tampa de caneta</p> <p>Diarréia passageira</p> <p>Insônia, dificuldade de dormir</p> <p>Taquicardia (coração acelerado)</p> <p>Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)</p> <p>Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)</p> <p>Entusiasmo súbito</p> <p>Vontade súbita de iniciar novos projetos</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Se você marcou no mínimo 7 sintomas no ítem anterior, responda os ítems a seguir</p> <p>(Fase de Resistência)</p> | <p>Problemas com a memória, esquecimentos Mal-estar generalizado, sem causa específica Formigamento nas extremidades (pés ou mãos) Sensação de desgaste físico constante Mudança de Appetite Sensação de desgaste físico constante Hipertensão arterial (pressão alta) Cansaço constante Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia) Tontura, sensação de estar flutuando Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa Dúvidas quanto a si próprio Pensamento constante sobre um só assunto Irritabilidade excessiva Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)</p> |
| <p>Se você marcou pelo menos 4 sintomas no ítem anterior, marque os ítems a seguir</p> <p>(Fase de Exaustão)</p> <p>Sintomas existentes há pelo menos três meses</p> | <p>Diarréias freqüentes Dificuldades Sexuais Formigamento nas extremidades (mãos e pés) Insônia; Tiques Nervosos Hipertensão arterial confirmada Problemas dermatológicos prolongados (pele) Mudança extrema de apetite Taquicardia (batimento acelerado do coração) Tontura Frequente Úlcera estomacal Impossibilidade de trabalhar Pesadelos frequentes Sensação de incompetência em todas as áreas Vontade de fugir de tudo Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada Cansaço excessivo Pensamento constante sobre um mesmo assunto Irritabilidade sem causa aparente Angústia ou ansiedade diária Hipersensibilidade emotiva Perda de senso de humor</p> |

O questionário foi respondido por 278 discentes dos cursos de Engenharia da Universidade Federal do Ceará dos Centros de Tecnologia (CT) e Centro de Ciências Agrárias (CCA). Os dados foram tratados estatisticamente com o auxílio do software STATISTICA 9.0 (Statsoft, Tulusa, UK) e com o auxílio do analisador de resultados do Google Docs na forma de gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A faixa etária da amostragem deste estudo correspondeu em 17,3% afirmaram ter 20 anos, 16,6% 19 anos, 14,8% 21 anos e a variabilidade foi de 17 a 28 anos, idades condizentes com o perfil de discentes de Engenharia nas Universidades brasileiras. Dos 278 discentes que responderam ao questionário 52,98% se consideram mulheres, enquanto que 47,2% se declararam homens.

Com relação a amostragem por cursos, 20,5% cursam engenharia civil, 18,5% engenharia de alimentos, 17,5% engenharia elétrica, 13,5% engenharia química, 11,5% engenharia de energias renováveis, 8% engenharia mecânica e os outros 10,5% estão distribuídos entre engenharia metalúrgica, de pesca, agrônômica e computação.

A amostragem detectou que apenas 3,4% são casados e 1,5% vivem em união estável com seus parceiros, sendo 94,8% dos discentes solteiros. Apenas 2,2% declararam ter filhos, destes, 90% afirmaram ter apenas um filho.

Com relação ao semestre em que o discente se encontra 28,2% afirmaram estar no 5º semestre, portanto, na metade do curso, 19,2% encontram-se no 3º e 10,2% no 7º semestre. O rendimento de 72% dos discentes que responderam ao questionário encontra-se acima de 7.000 pontos, portanto, a maioria consegue bom desempenho nas disciplinas.

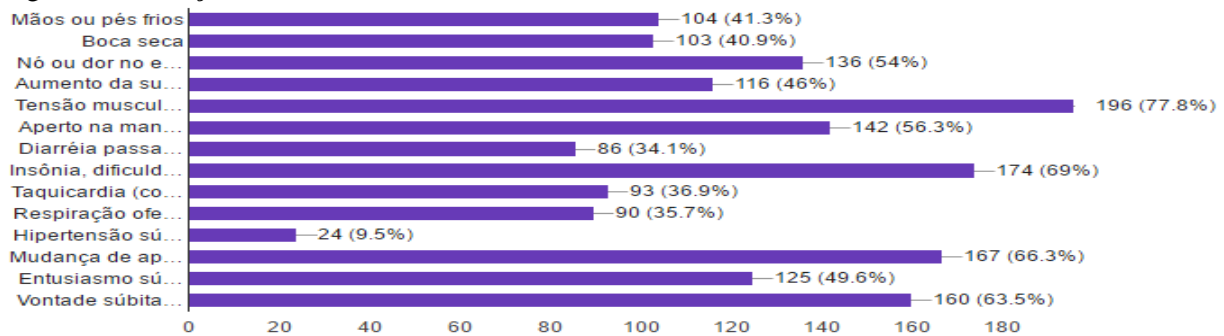
A grande maioria dos discentes relatou não ter experiência profissional ou ter estagiado em bolsas voluntárias e remuneradas em laboratórios e/ou grupos de pesquisa dentro da Universidade, ou, bolsas de assistência estudantil para discentes de baixa renda. Houveram poucos relatos sobre estágios remunerados fora da Universidade, o que pode ser um ponto de início de estresse, sobretudo, para os discentes que encontram-se do meio para o final do curso de graduação.

Sobre a prática de atividade física, 61,5% dos discentes afirmou não praticar, dentre as atividades relatadas, a musculação/academia aparece como a atividade mais realizada. Ciclismo, futsal, futebol, dança, pilates e muay thai também foram citadas. Alguns discentes também relataram que pararam de realizar atividade física por conta da distância do Campus da Universidade de suas residências e também por relatarem exaustão ao chegar em casa. Dos que alegaram realizar atividade física, 21,5% a fazem diariamente e 43% de 2 a 3 vezes por semana, para 20,4%, a atividade física é realizada uma vez ao mês.

Dentre as atividades de lazer citadas ganha-se destaque aquelas realizadas que não são realizadas ao ar livre, como shoppings, cinemas, leitura, assistir filmes e séries em casa, videogames e dormir. Vários discentes relataram possuir ter atividades de lazer em barzinhos, sair com amigos, praias, viagens e outras opções fora de suas residências. Quanto à frequência, 15,8% relataram realizar alguma atividade de lazer diariamente, 25,3% de 2 a 3 vezes por semana e 30% 1 vez por semana, já 4,7% dos discentes afirmaram não ter atividades de lazer.

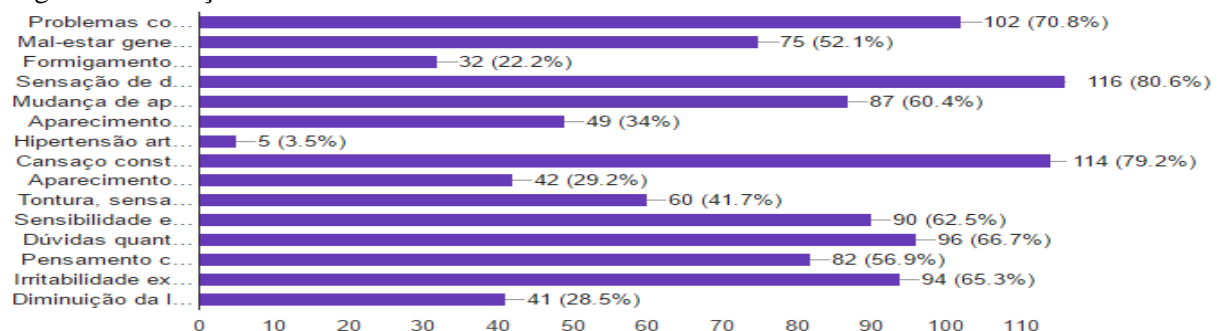
A figura 1 apresenta o percentual de discentes que relatam apresentar sintomas referentes a fase de alerta do estresse.

Figura 1. Presença de sintomas da fase de alerta.



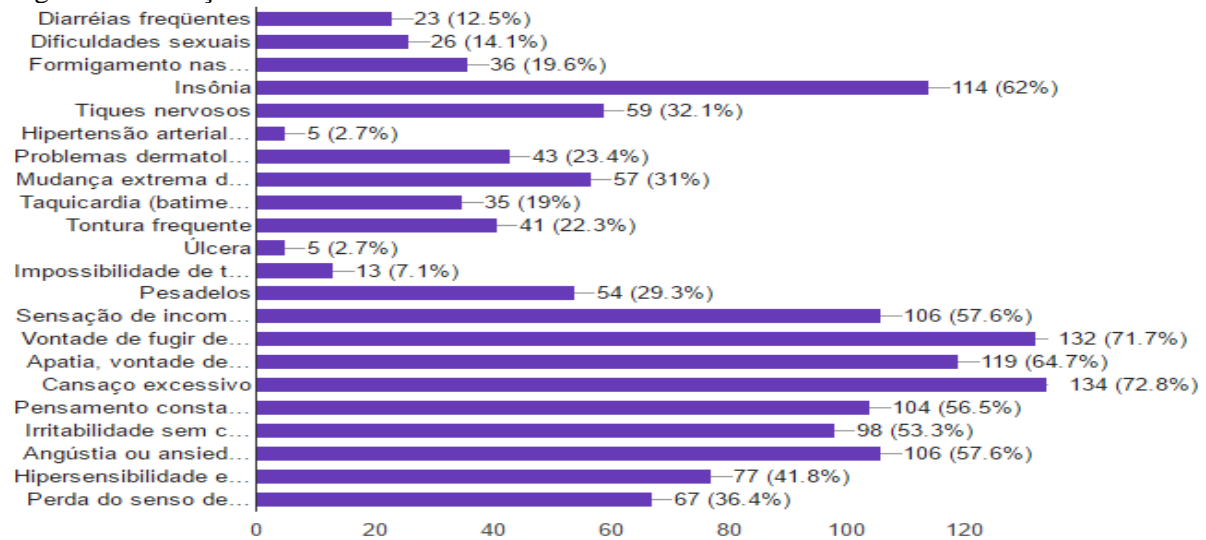
Os discentes foram orientados no sentido de, se marcaram pelo menos 7 sintomas presentes, responderem o próximo, apresentado na Figura 2, que elenca os sintomas presentes na fase de resistência. Neste caso, 200 discentes foram para esta etapa.

Figura 2. Presença de sintomas da fase de resistência.



A figura 3 apresenta os sintomas referentes à fase de exaustão, pelo questionário, 184 (68,65%) discentes estão neste nível de estresse.

Figura 3. Presença de sintomas da fase de exaustão.



CONCLUSÕES

A grande parte dos alunos dos cursos de Engenharia da Universidade Federal apresentam estresses em algum nível, que pode ser atribuído a falta de práticas de lazer, falta de perspectiva profissional e/ou cobrança exacerbada de si próprio ou de familiares e amigos. Aproximadamente 69% dos estudantes estão no mais elevado nível de estresse, o da exaustão.

REFERÊNCIAS

- Lipp; M. E. N.; O modelo quadrifásico do stress. In: Lipp; M. E. N. (org). Mecanismos neuropsicofisiológicos do estresse: teoria e aplicações clínicas. 1ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 17-21, 2003.
- Straub; R. O.; Psicologia da saúde. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- Lipp; M. E. N.; Estresse e o turbulhão da raiva. 1ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
- Selye; H.; Stress: a tensão da vida. 1ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.
- Malagris; L. E. N.; Florito; A. C. C.; Avaliação do nível de estresse de técnicos da área da saúde. Estudos de Psicologia, v. 23, p. 391-398, 2006.